

เลื่อนการแจกทุน จากวันที่ 20 เป็น 26 ธันวาคม 2550 เวลา 15.00 น. ณ ห้องประชุมพงษ์ศักดิ์ เทียมสอาด



สหกรณ์ออมทรัพย์
โรงพยาบาลศรีสังวรสุโขทัย จำกัด

SAWAN
NEWS

ปีที่ 7 ฉบับที่ 10 ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2550

สหกรณ์ฯ ขอเลื่อนการอบรมสมาชิก เรื่อง สหกรณ์กับการดำรงชีวิต แบบเศรษฐกิจพอเพียง จากวันที่ 4 ธันวาคม เป็นวันที่ 17 ธันวาคม 2550 เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมพงษ์ศักดิ์ เทียมสอาด ชั้น 4 อาคาร 50 ศรีสังวร

ตามที่สหกรณ์ออมทรัพย์โรงพยาบาล ศรีสังวรสุโขทัย จำกัด ประกาศผลการพิจารณาทุนส่งเสริมการศึกษาบุตรสมาชิก และให้มารับทุนในวันที่ 20 ธันวาคม 2550 นั้น

สหกรณ์ฯ ขอเลื่อนการแจกทุนส่งเสริมบุตรสมาชิก จากวันที่ 20 ธันวาคม ไปเป็นวันที่ 26 ธันวาคม 2550 เวลา 15.00 น. ณ ห้องประชุมพงษ์ศักดิ์ เทียมสอาด ชั้น 4 อาคาร 50 ปีศรีสังวร

- ◇ ข้อมูลทางการเงิน.....2
- ◇ กฎ-ระเบียบน่ารู้.....3
- ◇ สรรพมาฝาก.....8
- ◇ ข่ากลิ่ง.....10
- ◇ อาหารเพื่อสุขภาพ.....11
- ◇ ผู้จัดกวน..ป่วนด้วยสุขภาพ.....13
- ◇ ออมเพื่ออนาคต.....14
- ◇ หน้านี้มีรางวัล.....15

อยากทราบความเคลื่อนไหวของสหกรณ์ ต้องอ่านข่าวสหกรณ์
ติดตามข่าวสหกรณ์ย้อนหลังได้ที่ เว็บไซต์ www.srisangworn.go.th



ณ วันที่ 30 พฤศจิกายน 2550

ที่	รายการ	จำนวนเงิน
1	ทุนเรือนหุ้น	96,055,940.00
2	ทุนสำรอง	4,512,155.57
3	หุ้นชุมนุมสหกรณ์ฯ (210 หุ้นๆ ละ 500 บาท)	105,000.00
4	เงินฝากสหกรณ์ออมทรัพย์ครูสุโขทัย จำกัด	8,406,395.20
5	ลูกหนี้เงินกู้ฉุกเฉิน	1,036,725.00
6	ลูกหนี้เงินกู้สามัญ	103,161,835.00
7	หนี้สินคงเหลือ	6,215,070.57
8	รายได้รวมแต่ต้นปี	5,860,142.35
9	ค่าใช้จ่ายรวมแต่ต้นปี	346,694.14
10	ประมาณการกำไรสะสมสิ้นสุดเดือน พฤศจิกายน 2550	5,513,448.21

◆ ข้อมูลเกี่ยวกับการกู้เงินประจำเดือน

ประเภทเงินกู้	สมาชิกที่ขอกู้ จำนวน(ราย)	สมาชิกที่ได้รับอนุมัติ		
		จำนวน (ราย)	จำนวนเงินที่ขอกู้	จำนวนเงินที่จ่ายจริง
- กู้สามัญ	35	35	12,453,300.00	6,343,315.05
- กู้ฉุกเฉิน	66	66	816,350.00	555,385.99

~~~~~

~~~~~



ตอน : เงินกู้สามัญ

มีหลาย ๆ ท่านได้สอบถามเกี่ยวกับวงเงินกู้สามัญเข้ามา เนื่องจากทาง สหกรณ์ได้มีประกาศปรับเปลี่ยนเพดานเงินกู้ทั้งของข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และ ลูกจ้างชั่วคราว ฉบับนี้จึงขอทบทวนระเบียบเกี่ยวกับเงินกู้สามัญค่ะ

วงเงินกู้ ไม่เกิน 700,000 บาท สำหรับข้าราชการ หรือลูกจ้างประจำ และไม่เกิน 120,000 บาท สำหรับลูกจ้างชั่วคราว ทั้งนี้ภายใต้ข้อจำกัดในหัวข้อ สิทธิการกู้ ด้วย กล่าวคือ

สิทธิการกู้

1. สมาชิกที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้างประจำ

1.1 กู้ได้ไม่เกิน 25 เท่าของเงินเดือน รวมกับทุนเรือนหุ้น (กรณีใช้บุคคลคำ ประกันร่วมกับทุนเรือนหุ้น)

1.2 กู้ได้ไม่เกินร้อยละ 90 ของทุนเรือนหุ้นโดยไม่มีจำกัด 700,000 บาท (กรณีใช้ทุนเรือนหุ้นคำประกันอย่างเดียว)

1.3 กู้ได้อีกร้อยละ 80 ของเงินฝากออมทรัพย์พิเศษที่มีในสหกรณ์

1.4 สมาชิกที่สมัครตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2548 เป็นต้นไปต้องอยู่ใน ข้อจำกัดดังนี้ด้วย

1.4.1 มีอายุการเป็นสมาชิกตั้งแต่ 6 เดือน แต่ไม่ถึง 12 เดือน กู้ได้ ไม่เกิน 10 เท่าของเงินเดือน รวมกับทุนเรือนหุ้น

1.4.2 มีอายุการเป็นสมาชิกตั้งแต่ 12 เดือน แต่ไม่ถึง 24 เดือน กู้ได้ไม่เกิน 15 เท่าของเงินเดือน รวมกับทุนเรือนหุ้น

2. สมาชิกที่เป็นข้าราชการบำนาญ ภูเก็ตไม่เกินร้อยละ 90 ของทุนเรือนหุ้นโดยไม่มีจำกัด 700,000 บาท (ใช้ทุนเรือนหุ้นต่ำประกัน)

3. สมาชิกที่เป็นลูกจ้างชั่วคราว



3.1 ภูเก็ตไม่เกิน 10 เท่าของเงินเดือน รวมกับทุนเรือนหุ้น (กรณีใช้บุคคลต่ำประกันร่วมกับทุนเรือนหุ้น)

3.2 ภูเก็ตไม่เกินร้อยละ 90 ของทุนเรือนหุ้น โดยไม่มีจำกัด 120,000 บาท (กรณีใช้ทุนเรือนหุ้นต่ำประกันอย่างเดียว)

3.3 ภูเก็ตอีกร้อยละ 80 ของเงินฝากออมทรัพย์พิเศษที่มีในสหกรณ์

3.4 สมาชิกที่สมัครตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2548 เป็นต้นไปต้องอยู่ในข้อจำกัดดังนี้ด้วย

3.4.1 มีอายุการเป็นสมาชิกตั้งแต่ 6 เดือน แต่ไม่ถึง 12 เดือน ภูเก็ตไม่เกิน 4 เท่าของเงินเดือนรวมกับทุนเรือนหุ้น

3.4.2 มีอายุการเป็นสมาชิกตั้งแต่ 12 เดือน แต่ไม่ถึง 24 เดือน ภูเก็ตไม่เกิน 7 เท่าของเงินเดือนรวมกับทุนเรือนหุ้น

คุณสมบัติของผู้กู้

1.1 ต้องมีอายุการเป็นสมาชิกไม่น้อยกว่า 6 เดือน

1.2 ส่งเงินงวดชำระหนี้เงินกู้สามัญครั้งก่อนมาไม่น้อยกว่า 12 งวด สำหรับข้าราชการ ลูกจ้าง ประจำ และไม่น้อยกว่า 6 งวด สำหรับลูกจ้างชั่วคราว หรือชำระหนี้เงินกู้สามัญไปแล้วไม่น้อยกว่า 1 ใน 3 ของเงินกู้สามัญครั้งก่อน (ตามงวดชำระหนี้ปกติ)

เอกสารการขอกู้ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่สำนักงานสหกรณ์ละ



วิธีสร้างความสุขและสนุกกับงาน

เคยถามตัวเองบ้างไหมครับว่า ;

คุณมีความสุขกับงานที่ทำอยู่หรือไม่ ?

คุณรู้สึกหดหู่หรือเบื่อหน่าย บ้างไหม เมื่อกำลังจะก้าวเข้าสู่สถานที่ทำงาน?

คุณรู้สึกไหมว่าเวลาที่ใช้ในการทำงานในแต่ละวันกว่าจะผ่านไปได้ใช้เวลานานมาก ?

คุณเป็นคนที่ชอบหาโอกาสลางานอยู่เสมอมหรือไม่ ?

ทั้งหมดนี้ เป็นคำถามเพื่อให้คุณเริ่มสำรวจความรู้สึกตัวเองว่า กำลังมีความสุขหรือความ

ทุกข์กับชีวิตการทำงานของคุณ

ทุกข์...สุข อยู่ที่ใจ จิตใจของตัวเอง เป็นส่วนที่จะบอกได้ว่าคุณเกิดความรู้สึกอย่างไรกับ

บุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ที่คุณเข้าไปสัมผัส ดังนั้นหากคุณปล่อยให้จิตเป็นนาย จะทำ

ให้ความรู้สึกต่างๆ เข้ามามีผลทำให้มีความสุขหรือความทุกข์ไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวคุณ

การบริหารหรือควบคุมจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างความสุขและสนุกกับงานที่กำลังทำอยู่

ฉบับนี้ขอเสนอเทคนิคในการ บริหารจิต ของคุณ เพื่อสร้างความสุขและสนุกกับงาน ด้วย

วิธีการง่ายๆ ดังนี้

อย่า คิดเล็กคติน้อยกับเรื่องเล็กน้อย อย่าเก็บทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มา

คิดหรือนำมาเป็นอารมณ์ซะทุกเรื่อง ให้คิดว่าผ่านมาแล้วก็ผ่านไป หากมีแต่เสียเวลาคิด

ว่าวันนี้นายต่อว่าคุณว่าทำงานแย่มาก ลูกค้ายกบ่นว่าคุณพูดจาไม่สุภาพ หรือเพื่อนร่วมงาน

ชอบพูดเสียดสีคุณ สิ่งเหล่านี้จะทำให้คุณไม่มีเวลาคิดที่จะพัฒนางานของคุณ ซึ่งเป็นสิ่งที่

น่าคิดกว่า คุณต้องฝึกให้ตัวเองใช้เวลาในแต่ละวันคิดถึงแต่เป้าหมายและหนทางในการ

เดินทางไปสู่เป้าหมาย ความคิดเหล่านี้จะส่งผลให้คุณมีความกระตือรือร้นในการทำงาน

สนุกกับสิ่งที่ทำอยู่ตลอดเวลา

อย่าต่อว่าองค์กร หลายต่อหลายคนมีความรู้สึกไม่รักองค์กรที่ตนกำลังทำงานอยู่

ไม่มีความผูกพัน รู้สึกเหมือน หนอยู่ เพื่อรอรับเงินเดือนเมื่อครบสิ้นเดือนเท่านั้น มักจะต่อว่า

องค์กรในทางที่ไม่ดีเสมอ ปรับเงินเดือนน้อย ให้โบนัสแค่นี้เอง น่าจะมีอย่างอื่น อย่างนี้ และอื่นๆ อีกมากมาย

อย่าลืมว่าคุณเองเลือกที่จะทำงานอยู่ในองค์กรแห่งนี้ ซึ่งอาจถือเป็นบ้านหลังที่สอง บางทีคุณต้องใช้เวลาอยู่ในบ้านหลังนี้มากกว่าเวลาที่อยู่ในบ้านของตัวเองเสียอีก และเพราะคุณเลือกที่จะทำงานให้องค์กรนี้ แล้วทำไมคุณไม่เลือกที่จะ รัก องค์กรที่กำลังทำงานอยู่ คุณอย่าคิดว่าทนทำงานอยู่ในองค์กรนี้ เพราะไม่มีที่ไป สมัครงานที่ไหนๆ ก็ไม่มีใครรับ ในทางตรงกันข้าม ไม่มีองค์กรไหนที่เห็นความสำคัญของตัวคุณนอกจากองค์กรที่กำลังทำงานอยู่ เพราะเขารับและยอมให้ออกาสคุณเข้ามาร่วมงาน นั้นหมายความว่าองค์กรเห็นศักยภาพและความสามารถในตัวคุณ ซึ่งไม่เหมือนกับองค์กรอื่นที่ปฏิเสธและไม่ยอมรับคุณ

หากคิดได้เท่านี้ก็น่าจะทำให้คุณมีความรู้สึกดีๆ ต่อองค์กรแล้ว ไม่ต้องถึงขนาดต้องรักหรือผูกพันก็ได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความสุขในการทำงานให้กับองค์กร

อย่าเลือกทำงานที่รัก แต่ขอให้เลือกที่จะรักงานที่ทำ เพื่อให้มีความสุขและสนุกกับงานที่กำลังทำอยู่ คุณลองพิจารณาคำถามเหล่านี้

1. งานที่คุณกำลังทำคืออะไร ?
2. คุณได้ประโยชน์อะไรจากการทำงานนั้น ?
3. คุณมีวิธีการพัฒนาปรับปรุงงานอย่างไร ?
4. คุณต้องปรับปรุงความสามารถด้านใด ?
5. งานที่ทำอยู่มีอะไรนำไปใช้กับอนาคตของคุณ?

คุณควรใช้เวลาคิดและหาคำตอบจากคำถามทั้ง 5 ข้อ ข้างต้น แล้วคุณจะพบคุณค่า (Value) ที่เกิดขึ้นในตัวคุณ คุณค่าที่เกิดขึ้นนี้จะทำให้คุณมีความสุขและสนุกกับงานที่กำลังทำ ตื่นตัว กระตือรือร้นที่จะทำงานและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นตลอดเวลา

อย่าให้ร้ายหัวหน้างาน หัวหน้างานมีหลายแบบ เจ้าอารมณ์ สิ่งอย่างเดียว ชอบคนประจบ หรือทั้งวันทำแต่งงาน ในชีวิตการทำงานคุณไม่สามารถเลือกทำงานกับหัวหน้างานที่มีแบบฉบับที่คุณชอบได้ คุณอาจนั่งกุมขมับอยู่ทุกวันเพราะเข้ากับหัวหน้างานไม่ได้ เช่น หัวหน้างานหน้าจะทำอย่างโน้น อย่างนี้ หรือ หัวหน้างานไม่ควรทำอย่างโน้นอย่างนี้ เนื่องจากคุณเลือกไม่ได้ทางที่ดีที่สุดคือ ควรเข้าใจเหตุผลของการคิดและการกระทำของหัวหน้าของคุณ เคารพและให้เกียรติหัวหน้าคุณ คอยให้การสนับสนุนและช่วยเหลือหัวหน้าเท่าที่จะทำได้

อย่าดูถูกเพื่อนร่วมงานหรือคนรอบข้าง ไม่มีใครประสบความสำเร็จในการทำงานโดยลำพัง คุณควรมองคนที่คุณค่าของเขา อย่าดูถูกความคิดหรือความสามารถคนอื่น ทุกคนมีทักษะและความชำนาญในงานที่แตกต่างกัน คุณทำงานของตนได้แต่อาจไม่สามารถทำงานของคนอื่นได้ ดังนั้นควรให้เกียรติเพื่อร่วมงานหรือคนรอบข้าง อย่าเอาการศึกษามาวัดที่ค่าของคนหรือความสามารถของคน เพราะในความจริงแล้วมีปัจจัยอื่นๆ ที่ใช้วัดความสามารถของคน เช่น การควบคุมอารมณ์และการปรับตัว สิ่งที่คุณควรทำเป็นอย่างยิ่งคือศึกษาและปรับตัวให้เข้ากับคนได้ทุกประเภทและทุกระดับ

หากคิดดี กระทำดีต่อองค์กร หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน คนรอบข้าง และตัวงาน เพียงเท่านี้คุณย่อมจะมีความสุขและสนุกกับชีวิตการทำงานแล้ว

(ขอบคุณข้อมูลจากหนังสือ ทำงานอย่างไรให้ Happy โดย อ.อาภรณ์ ภูวิทย์พันธุ์)

Be happy, above all, regardless what your challenges may be... These are only to show you how strong we can be and overcome them...

หาความสุขใส่ตัว ไม่ว่าชีวิตจะหนักหนาเพียงใด เพราะการที่มีความสุขคือสิ่งที่ชี้ว่าเราเข้มแข็ง และสามารถเอาชนะอุปสรรคได้

http://www.cit.or.th/new_pdf/HR%5B1%5D.ATWORK1_2006_Happywithyourwork.pdf



◆ เคล็ดลับแม่บ้าน ◆

1. ไข่ขาวสามารถใช้รักษาแผลน้ำร้อนลวกได้ จริงหรือ

เฉลย จริง โดยใช้ไข่ขาว มาทาที่น้ำร้อนลวกให้ทั่วทั้งไว้จนแห้ง ไปเอง แล้วรอสักพักใหญ่ๆ จึงล้างออกจะไม่มีรอยแดง หรือพองเลย ข้อสำคัญ ก่อนทาไข่ขาวอย่าให้ถูกน้ำเย็นหรือของอื่นเลย และอย่าไปแกะ หรือเกาตอนที่ใกล้จะแห้ง เพราะจะทำให้หนังถลอก

2. ยาหม่องสามารถใช้ขจัดหมากฝรั่งเปื้อนผ้าได้ จริงหรือ

เฉลย จริง โดยการใส่ยาหม่องถูตรงยางเหนียวๆ ของหมากฝรั่งไปมา ไม่นานยางของหมากฝรั่งก็จะหลุดออกหมด แล้วจึงนำผ้าไปซักตามปกติ

3. ใส่หลอดในขวดซอสมะเขือเทศจะทำให้เทออกง่าย จริงหรือ

เฉลย จริง โดยการใส่หลอดลงไปให้ลึกถึงก้นขวด เพื่อให้อากาศสามารถแทรกผ่าน เข้าไปในขวดได้ แล้วเทซอสมะเขือเทศ ก็จะไหลออกมาง่ายขึ้น

4. ถูน้ำองุ่นแช่น้ำเกลือช่วยให้ถูง่องไม่ขาดง่าย จริงหรือ

เฉลย จริง โดยการนำเกลือ 2 ถ้วยผสมกับน้ำ 1 แกลลอน แช่ถูง่องใหม่ไว้นาน 3 ชั่วโมง แล้วล้างด้วยน้ำเย็น ยกถูง่องขึ้น มาตากให้น้ำหยดจนแห้ง ก็จะทำให้ถูง่องคงสภาพ และเหนียวทนนาน

5. มันฝรั่งกำจัดกลิ่นปลาร้าติดมือได้ จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง แต่มันฝรั่งสามารถกำจัดกลิ่นหัวหอมติดมือได้ โดยการนำมันฝรั่งที่ปอกแล้ว มาถูมือที่มีกลิ่นหัวหอมติดอยู่ กลิ่นหัวหอมก็จะค่อยๆ จางหายไป

6. พริกแห้งใช้ไล่แมลงวันได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เวลาตากของแห้งไว้ จะมีแมลงวันมาตอม ให้เอาพริกแห้ง 5 - 6 เม็ด เสียบไว้รอบกระด้ง ใ้อร้อนของพริก จะทำให้แมลงวันไม่กล้าเข้าใกล้

7. เบียร์ช่วยคลายเกลียวขึ้นสนิมได้

เฉลย จริง ให้รินเบียร์ลงไปบนเกลียวขึ้นสนิมนิดหน่อย รอ 2-3 นาที ความชื้นกรดของเบียร์ จะช่วยขจัดสิ่งสกปรก และเศษสนิม ทำให้เกลียวหมุนเปิดได้ง่ายขึ้น

8. เอาผ้าไหมแช่ช่องแข็งจะทำให้รีดง่าย จริงหรือ

เฉลย จริง การรีดผ้าไหม ควรใช้ไฟอ่อนๆ เพราะผ้าไหมจะไหม้เกรียม หรือเป็นสีเหลืองได้ง่าย แต่ถ้าผ้าไหมยับมาก ก่อนรีดควรฉีดพรมน้ำยาให้ทั่ว แล้วพับใส่ถุงพลาสติก นำไปแช่ในช่องแข็งของตู้เย็น ประมาณ 10 -15 นาที แล้วจึงนำออกมารีด จะทำให้รีดผ้าไหมได้ง่าย และเรียบยิ่งขึ้น

9. นำเหรียญสลึงใส่แจกันช่วยให้ดอกไม้ไม่เหี่ยวเฉาได้ จริงหรือ

เฉลย จริง โดยให้หย่อนเหรียญสลึงลงไปในแจกัน ส่วนผสมที่เป็นทองแดงในเหรียญ จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุให้ดอกไม้เหี่ยวเฉา

10. ไบฝรั่งช่วยดูดกลิ่นได้ จริงหรือ

เฉลย จริง โดยให้นำไบฝรั่งมาตำให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำ แยกกากไบออก น้ำมันหอมระเหยที่ได้ จะทำหน้าที่ดับกลิ่น ส่วนกากไบที่ได้ให้นำไปวางไว้ตามจุดต่างๆ เพื่อช่วยดูดกลิ่นได้

(^..^) (^..^)



ตอน : เรื่องของวัย

ในชั้นเรียน ครูกำลังอธิบายถึง การเจริญเติบโตของคนว่า
เมื่อแรกเกิด เราก็เรียกว่า วัยทารก
เมื่อโตขึ้นมาหน่อย ก็เรียก วัยเด็ก
พอโตขึ้นมาอีก ก็เรียก วัยรุ่น
ถัดจากนั้นก็เรียก วัยทำงาน หรือวัยเจริญพันธุ์

ถึงตอนนี้ ครูก็ถามขึ้นมาว่า
ถัดจากวัยนี้ เราเรียกวัยอะไร

ทันใดนั้นก็มียิ้มตอบจากท้ายห้องว่า..

ไวอากร้า

ฮ่า ฮ่า ฮ่า มันก็คงเป็นอย่างนั้นมั้ง

(^..^) (^..^)



วิตามิน Q...วิตามินที่ไม่ใช่วิตามิน/เอมอร์

By...นายชำนาญ

วงการแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันให้ความสำคัญกับโคเอนไซม์ Q10 ว่าสามารถป้องกันโรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ และช่วยชะลอความชราได้ ด้วยเหตุนี้มันจึงได้ชื่อว่า วิตามิน Q

โคเอนไซม์ Q10 เป็นสารที่อยู่ในเซลล์ร่างกาย ในส่วนที่เรียกว่า ไมโทคอนเดรีย ซึ่งเป็นแหล่งสร้างพลังงานให้แก่เซลล์ โคเอนไซม์ Q10 จะทำหน้าที่ร่วมกับเอนไซม์ ช่วยให้ปฏิกิริยาเคมีของการสร้างพลังงานให้แก่เซลล์ดำเนินไปได้ หากขาดโคเอนไซม์ Q10 พลังงานในร่างกายจะขาดไปถึง 80%

โคเอนไซม์ Q10 พบได้มากในเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ เนื่องจากจำเป็นมากสำหรับอวัยวะที่ต้องทำงานหนักและต้องใช้พลังงานมากเป็นพิเศษ เช่น หัวใจ รวมถึง ตับและไต

แม้จะมีการค้นพบว่า โคเอนไซม์ Q10 มีความสำคัญต่อร่างกาย แต่ก็ยังไม่สามารถอธิบายการทำงานของมันได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามจากการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์พบว่า โคเอนไซม์ Q10 ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ คล้ายกับวิตามินอี โดยมันจะช่วยป้องกันไม่ให้อนุมูลอิสระเข้าทำลายโมเลกุลไขมันในเซลล์ จึงช่วยรักษามันั่งเซลล์ให้คงสภาพอยู่ได้

วิตามิน Q ป้องกันโรคหัวใจ

การศึกษาเรื่องโคเอนไซม์ Q10 แต่เดิมจะมุ่งเน้นไปที่ประสิทธิภาพในการรักษาโรคและการกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค แต่ปัจจุบันสิ่งที่น่าสนใจคือการออกฤทธิ์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยบอสตัน สหรัฐอเมริกา พบว่า โคเอนไซม์ Q10 จะช่วยยับยั้งไม่ให้คอเลสเตอรอลจับตัวเป็นก้อนแข็งในหลอดเลือด ซึ่งวิตามินอีและเบต้าแคโรทีนไม่สามารถเทียบได้ จึงช่วยลดปัญหาหลอดเลือดแข็งและการอุดตันของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจ

นอกจากนี้ยังพบว่า โคเอนไซม์ Q10 ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ ป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจทำงานล้มเหลว ที่เรียกว่า Cardiomyopathy ซึ่งเป็นโรคที่ต่อเนื่องจากหลอดเลือดแดงตีตัน ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้น้อยลง หัวใจจึงต้องทำงานหนักขึ้น จนเกิดภาวะหัวใจโต ขนาดของหัวใจขยายใหญ่ขึ้น แต่ประสิทธิภาพการทำงานกลับลดลง กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง สูบฉีดโลหิตได้น้อยลงกว่าเดิม ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้ไม่เต็มที่ เกิดอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

วิตามิน Q ป้องกันโรคอัลไซเมอร์

อัลไซเมอร์เป็นกลุ่มอาการเสื่อมของสมองที่เกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุ การแพทย์ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของโรค แต่คาดว่าเซลล์สมองเกิดการเสื่อมถอยเพราะถูกทำลายจากอะไรบางอย่าง

ดร.เดนแฮม ฮาร์แมน แห่งมหาวิทยาลัยเนบราสก้า สหรัฐอเมริกา เชื่อว่าโคเอนไซม์ Q10 มีส่วนช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ โดยจะปกป้องไมโทคอนเดรียให้รอดพ้นจากการโจมตีของอนุมูลอิสระ ซึ่งมีเพียงโคเอนไซม์ Q10 และสารอีกไม่กี่ตัวที่สามารถเข้าไปถึงไมโทคอนเดรีย และคอยปกป้องแหล่งพลังงานที่สำคัญที่สุดของเซลล์ได้

แหล่งวิตามิน Q

อาหารที่มีโคเอนไซม์ Q10 ได้แก่ ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล ปลาทูน่า เครื่องในสัตว์ เฉพาะส่วนหัวใจและตับ ส่วนในพืชจะพบได้บ้างในถั่วลิสง และน้ำมันถั่วเหลือง

นอกจากนี้ ร่างกายยังสามารถสร้างโคเอนไซม์ Q10 ขึ้นมาได้เอง อย่างไรก็ตาม เมื่ออายุ 20 ปีขึ้นไปร่างกายจะผลิตโคเอนไซม์ Q10 ได้น้อยลงเรื่อยๆ เมื่อถึงวัยกลางคนจึงมักจะขาดโคเอนไซม์ Q10

การรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินอีและซีลีเนียม สามารถกระตุ้นให้ร่างกายสร้างโคเอนไซม์ Q10 ได้ อาหารที่มีวิตามินอี เช่น น้ำมันพืชชนิดต่างๆ อาหารที่มีซีลีเนียม ได้แก่ อาหารทะเล ข้าวกล้อง เป็นต้น

ความต้องการวิตามิน Q

วิตามินทั้งหลายที่ร่างกายต้องการนั้นมีอยู่ครบถ้วนแล้วในอาหาร แต่คนจำนวนไม่น้อยที่ขาดวิตามินด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น การเลือกรับประทานอาหาร ไม่รับประทานผักผลไม้ รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพ การปรุงอาหารผิดหลักโภชนาการ การดูดซึมผิดปกติ เนื่องจากเป็นโรคบางอย่าง หรือการรับประทานยาบางชนิด

ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าร่างกายคนเราต้องการโคเอนไซม์ Q10 วันละเท่าใด รู้แต่เพียงว่าถ้าขาดโคเอนไซม์ Q10 จะทำให้แก่เร็วและอายุสั้นลง



ผม...เลิก คร่ำบ...





ออมเพื่ออนาคต

ลมหนาวพัดโชยมาแล้วอากาศสดชื่นดีทีเดียว สมาชิกที่กำลังเดินทางท่องเที่ยวอยู่อย่าลืมส่งรูปถ่ายสวยมาฝากกันบ้างนะคะ เห็นสมาชิก OPD ไปท่องเที่ยวพร้อมหน้าพร้อมตากัน สนุกสนานทีเดียว อย่าซ้อปิ้งเพลินละ.....ฉบับนี้มาพร้อมกับนักจัดดอกไม้มืออาชีพ จัดมาแล้วหลายงาน ท่านผู้นี้เป็นที่รู้จักกันดี..ใช่แล้ว..พีกรทอง สุขสมภาพ



ท่านมองเห็นประโยชน์ของการออมว่าเป็นการเก็บเงินเอาไว้ใช้จ่ายในยามแก่เฒ่าเมื่อมีเงินออมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ท่านรู้สึกมีความสุขมาก การเก็บออมก็เป็นวิธีที่สามารถจัดระเบียบการใช้จ่ายเงิน จัดสรรเงินรายได้ที่ได้มาได้มา ทำให้มีวินัยมากขึ้น และเมื่อมีเงินเหลือจะจัดเก็บไว้เพื่อบริจาค ช่วยเหลือคนรอบข้าง

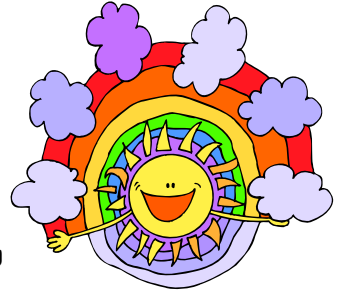
วิธีการออมเงินของท่านใช้การออมกับสหกรณ์ออมทรัพย์เป็นส่วนใหญ่ เก็บฝากธนาคารบ้างเล็กน้อย โดยจัดแบ่งรายได้เป็น 3 ส่วนคือใช้จ่าย 1 ส่วน เก็บออม 1 ส่วน และให้คุณแม่-แม่อีก 1 ส่วน ขณะนี้ท่านเป็นสมาชิกสหกรณ์ 7 ปี มีทุนเรือนหุ้น 75,600 บาท คดีชีวิต..ทำงานอย่างเต็มที่ มีความรับผิดชอบ และมีความสุขกับงาน เพื่อนร่วมงาน

งานอดิเรก..ปลูกต้นไม้ รับผิดชอบไม้ สนใจติดต่อที่ 086-2068399 คิดในราคา ย่อมเยา

(^..^)(^..^)

หน้านี้มีรางวัล

สวัสดีค่ะ..... พบกันอีกเช่นเคยสำหรับหน้านี้มีรางวัล
ก่อนอื่นทีมงานต้องขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ส่ง
คำตอบมาร่วมเล่นเกมฉบับที่แล้วกันเช่นเคย
ซึ่งก็คั่นหน้าคั่นตากันเป็นอย่างดี รับของรางวัลกันไปเลย
ค่ะ รายชื่อผู้โชคดีมีดังนี้



1. คุณยุวดี พิมพศรี (ห้องบัตร)
2. คุณอัญชลี ท้องฟ้า (ฝ่ายการเจ้าหน้าที่)
3. คุณเดวิด บุญทาเลิศ (ฝ่ายการเจ้าหน้าที่)
4. คุณวิไลวรรณ พุกประเสริฐ (ฝ่ายการเจ้าหน้าที่)

สำหรับท่านที่พลาดรางวัลไป ครั้งนี้ส่งคำตอบมาร่วมเล่นเกมกับอีกคณะ
คำถามฉบับนี้มีดังนี้ค่ะ

1. นายประหยัด ตำแหน่งลูกจ้างชั่วคราว เงินเดือน 6,300 บาท และเป็น สมาชิก
สหกรณ์มาแล้ว 6 ปี มีทุนเรือนหุ้น 35,000 บาท นายประหยัดต้องการกู้สามัญ ถ้ามว่า
วงเงินกู้ที่นายประหยัด จะได้รับสูงสุดเท่ากับเท่าไร

2. ขอให้ยกตัวอย่างเทคนิคในการบริหารจัดการ เพื่อสร้างความสุขและสนุกกับงาน
มา 3 ข้อ

ท่านที่ทราบคำตอบแล้ว รีบเขียนคำตอบส่งมาที่
สำนักงานสหกรณ์ฯ ชั้น 3 อาคาร 50 ปี ศรีสังวร
ภายในวันศุกร์ที่ 28 ธันวาคม 2550 นี้ค่ะ



