



สหกรณ์ออมทรัพย์ โรงพยาบาลศรีสังวรสุโขทัย จำกัด

NEWS

ปีที่ 7 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ. 2550



◆ ข้อมูลทางการเงิน.....	2	◆ กฎ-ระเบียบน่ารู้.....	3	◆ สรรพมาฝาก.....	8
◆ สารน่ารู้.....	10	◆ อาหารเพื่อสุขภาพ.....	13	◆ หน้านี้มีรางวัล.....	15

อยากทราบความเคลื่อนไหวของสหกรณ์ ต้องอ่านข่าวสหกรณ์
ติดตามข่าวสหกรณ์ย้อนหลังได้ที่ เว็บไซต์ www.srisangworn.go.th



ณ วันที่ 31 ตุลาคม 2550

ที่	รายการ	จำนวนเงิน
1	ทุนเรือนหุ้น	94,807,890.00
2	ทุนสำรอง	4,512,155.57
3	หุ้นชุมนุมสหกรณ์ฯ (210 หุ้นๆ ละ 500 บาท)	105,000.00
4	เงินฝากสหกรณ์ออมทรัพย์ครูสุโขทัย จำกัด	9,626,193.76
5	ลูกหนี้เงินกู้ฉุกเฉิน	996,925.00
6	ลูกหนี้เงินกู้สามัญ	99,931,700.00
7	หนี้สินคงเหลือ	6,502,436.10
8	รายได้รวมแต่ต้นปี	5,250,011.64
9	ค่าใช้จ่ายรวมแต่ต้นปี	318,456.22
10	ประมาณการกำไรสะสมสิ้นสุดเดือน ตุลาคม 2550	4,931,555.42

◆ ข้อมูลเกี่ยวกับการกู้เงินประจำเดือน ตุลาคม 2550

ประเภทเงินกู้	สมาชิกที่ขอู้ จำนวน(ราย)	สมาชิกที่ได้รับอนุมัติ		
		จำนวน (ราย)	จำนวนเงินที่ขอู้	จำนวนเงินที่จ่ายจริง
- กู้สามัญ	24	24	7,204,950.00	3,247,768.25
- กู้ฉุกเฉิน	84	84	893,400.00	613,705.44



ตอน : ทูลส่งเสริมการศึกษาบุตรสมาชิก

ด้วยสหกรณ์ออมทรัพย์โรงพยาบาลศรีสังวรสุโขทัย จำกัด จะดำเนินการรับสมัครเพื่อคัดเลือกให้ทูลส่งเสริมการศึกษาบุตรสมาชิก ประจำปี พ.ศ. 2550 ดังนี้
ประเภททูลส่งเสริมการศึกษาบุตรสมาชิก

ประเภทที่ 1 ทูลประเภทเรียนดีรายได้น้อย

ประเภทที่ 2 ทูลประเภทเรียนดีเยี่ยม

ระดับชั้น	จำนวนทูล (ราย)	
	ประเภทที่ 1	ประเภทที่ 2
ประถมศึกษา ไม่เกิน ทูลละ 1,000 บาท	23	10
มัธยมศึกษาตอนต้น ไม่เกิน ทูลละ 1,500 บาท	10	4
มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช. ไม่เกิน ทูลละ 2,000 บาท	5	3

จำนวนทูลและจำนวนเงินทุนในแต่ละประเภท และระดับชั้น อาจถูกปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการคัดเลือก และความเห็นชอบของคณะกรรมการดำเนินการ แต่ทั้งนี้จำนวนเงินทุนยอดรวมทั้งหมดต้องไม่เกิน 70,000 บาท

คุณสมบัติของผู้รับทูล

1. อายุไม่เกิน 20 ปีบริบูรณ์ นับถึงวันที่ยื่นใบสมัคร
2. เป็นบุตรสมาชิก แต่ไม่รวมถึงบุตรบุญธรรม
3. ผู้รับทูลประเภทที่ 1 ต้องสอบไล่ได้ผลการศึกษารวมเฉลี่ยตลอดปีการศึกษา ตั้งแต่ 2.00 หรือร้อยละ 50 ขึ้นไป



ผู้รับทูลประเภทที่ 2 ต้องสอบไล่ได้ผลการศึกษารวมเฉลี่ยตลอดปีการศึกษา ตั้งแต่ 3.50 หรือร้อยละ 75 ขึ้นไป

4. มีความประพฤติเรียบร้อย
5. กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาของทางราชการ หรือสถาบันการศึกษาของเอกชนที่ราชการรับรอง

คุณสมบัติของผู้ขอทุน

1. เป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์โรงพยาบาลศรีสังวรสุโขทัย จำกัด อย่างน้อย 1 ปี (นับถึงวันสมัครขอรับทุน)
2. เฉพาะผู้ขอรับทุนประเภทที่ 1 ต้องเป็นสมาชิกที่มีเงินได้รายเดือน ไม่เกินเดือนละ 16,000 บาท ในกรณีที่ทั้งสามีและภรรยาเป็นสมาชิก ให้ใช้เงินได้รายเดือนของผู้ที่มีเงินได้รายเดือนที่มากกว่ามาเทียบกับเกณฑ์

เอกสารหลักฐานที่ใช้ในการสมัคร

1. ใบสมัครขอรับทุน จำนวน 1 ฉบับ
2. หลักฐานแสดงผลการศึกษาหรือใบรับรองผลการศึกษารวมเฉลี่ยตลอดปีการศึกษา ล่าสุดก่อนปีปัจจุบันของผู้รับทุน ยกเว้นสำหรับผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ให้ใช้ผลการเรียนภาคแรกของปีที่กำลังศึกษาอยู่ จำนวน 1 ฉบับ
3. ใบรับรองความประพฤติของผู้รับทุนจากสถานศึกษาที่ผู้รับทุนศึกษาอยู่ในปัจจุบัน จำนวน 1 ฉบับ
4. สำเนาทะเบียนบ้านของผู้ขอรับทุนและผู้รับทุน อย่างละ 1 ฉบับ

หลักเกณฑ์ในการพิจารณาคัดเลือก

1. ผู้ขอรับทุนและผู้รับทุน ต้องมีคุณสมบัติตามข้างต้น ครบถ้วนทุกข้อ
2. บุตรของสมาชิกผู้ขอรับทุน **ต้องส่งเรียงความเรื่อง "ข้าพเจ้าจะนำทุนส่งเสริมการศึกษาไปใช้ประโยชน์อย่างไร"** ขนาดความยาวไม่เกิน 1 หน้ากระดาษ A4 เขียนด้วยลายมือตนเองให้คณะกรรมการคัดเลือกนำไปประกอบการพิจารณาด้วย

3. คณะกรรมการคัดเลือกจะพิจารณาจากเรียงความ เงินได้รายเดือนของสมาชิก และคู่สมรส จำนวนบุตรที่สมาชิกและคู่สมรสอุปการะเลี้ยงดู ผลการศึกษา ระดับการศึกษา และความถี่ของการได้รับทุนจากสหกรณ์
4. หากเอกสาร หลักฐานไม่สมบูรณ์ และ/หรือเป็นเท็จ คณะกรรมการคัดเลือกจะไม่รับพิจารณาโดยเด็ดขาด
5. คำตัดสินของคณะกรรมการดำเนินการถือว่าเป็นที่สิ้นสุด



กัลยาณทรัพย์

หลายคนคงเคยมีประสบการณ์ประเภทที่เงินทองหามาได้ แล้วก็หมดไป เงินเดือนเข้ามาแล้วก็ออกไปหมด หรือหลายๆ คนทั้งที่สามารถหาเงินได้มาก แต่ก็ไม่มีเงินเก็บ บางครั้งพยายามจะเก็บออมเงิน วางแผนการสารพัดสารพัน มีความตั้งใจเต็มร้อย สุดท้ายก็ยังออมเงินไม่ได้สักที


คำถามสำคัญที่ว่าแล้วจะอย่างไรให้มีเงินเก็บเงินออม **ทำไมเงินที่หามาได้ไม่ค่อยจะยอมอยู่กับเรา เงินของเราทำไมชอบไปอยู่กับคนอื่นเรื่อยไป ทำเหมือนเป็นศัตรูกัน อยู่ร่วมกันไม่ค่อยจะได้** ใครที่อยากมีเงินเก็บ เงินออม ต้องพยายามไม่ เป็นศัตรูกับเงิน คือ ต้องวางแผนหาหนทางให้เงินอยู่กับเราในแบบที่เราจะมีความสุข มีความมั่นคงมากขึ้น

คนที่ไม่มีเงินเก็บเงินออม มีอยู่ 2 ประเภท

1. **คนที่มียรายได้น้อยไม่สมดุลกับภาระค่าใช้จ่ายจำเป็น** เช่น ค่าอาหาร ค่าสาธารณูปโภค ค่ารักษาพยาบาล หรือประสบอุบัติเหตุฉุกเฉิน ฯลฯ แม้ว่าจะมีรายได้เพิ่มขึ้น แต่รายจ่ายก็เพิ่มแซงรายได้ขึ้นไปอีก สำหรับคนกลุ่มแรก อาจจะยากสักหน่อย แต่ยากก็ไม่ใช่แปลว่าจะทำไม่ได้ ทุกเรื่องเป็นไปได้ คนที่มีรายได้น้อยกว่า ค่าใช้จ่ายจำเป็นจะต้องหาหนทางเพิ่มรายได้ อาจจะต้องขยันเพิ่มขึ้น ค้นหาทักษะ

ความสามารถพิเศษของตนเองให้เจอ หากทางพัฒนาผลงานให้ดียิ่งขึ้นให้เป็นที่ยอมรับในที่ทำงาน หากวิธีการพัฒนาสินค้าของตนเอง อาจจะลองปรับเปลี่ยนวิธีการนัดแบ่ง การหมักหมม การทอดลูกชิ้น หรือวิธีที่จะเพิ่มมูลค่าหรือลดต้นทุนในสินค้าของเราเพื่อสร้างกำไรให้มากขึ้น ที่สำคัญต้องไม่หมิ่นเงินน้อย หรือมีสิ่งพึงปรารถนาให้ครบบาท แล้วเงินเก็บเงินออมก็จะค่อย ๆ สะสมพอกพูนเพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อย อนาคตที่มั่นคงก็จะค่อย ๆ ก่อร่างสร้างขึ้น

2. คนที่มีรายได้มากกว่าค่าใช้จ่ายจำเป็น

แต่ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยในการ up grade วิถีชีวิต เช่น รถยนต์ โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ ต้องรุ่นใหม่ไฮเทค In trend ลองอาหารรสเลิศ ไปสถานที่ที่ทันสมัย ใช้ข้าวของแบรนด์เนม จนลืมประมาณตัวเองว่า มีรายได้เพียงพอที่จะฟุ่มเฟือยได้มากน้อยเพียงไร คนกลุ่มนี้หาเงินได้มาก อาจจะเพราะความสามารถ มีหน้าที่การงานดีเลยต้องการมีหน้ามีตา ต้องการให้สังคมยอมรับ หรืออาจจะต้องการให้รางวัลกับตนเองแบบลืมคิดถึงอนาคต สำหรับคนกลุ่มที่สอง เพราะความฟุ่มเฟือย ดูเหมือนน่าจะจัดการได้ง่ายกว่า แต่หลายคนคงเห็นตรงกันว่า การจัดการตนเอง หักห้ามใจตนเอง ไม่ใช่เรื่องที่ย่างยาก แต่ก็ต้องหาวิธีให้ได้ โดยอาจเริ่มทดลองจากการลดระดับความฟุ่มเฟือยลง ค่อย ๆ ลด ค่อย ๆ ละ แล้วจึงค่อยเลิก ส่วนจะต้องลด ละ เลิกอะไรบ้างนั้น ก็คงต้องพิจารณากันตามความเหมาะสมของแต่ละคน สำหรับคนที่คิดว่าตนเองก็ไม่ได้ฟุ่มเฟือยอะไร แต่ก็เก็บเงินไม่อยู่ แถมยังตอบไม่ค่อนจะได้ว่าใช้เงินทำอะไรไปบ้าง อาจจะใช้วิธีซื้อสินทรัพย์เก็บไว้แทนเงินสดอย่างเช่น ทองคำ เพชรพลอย เครื่องประดับ อสังหาริมทรัพย์ ธนบัตร หรือ สินทรัพย์ที่จะมีค่า มีราคาเพิ่มขึ้นในอนาคต ปัจจัยสำคัญอีกข้อหนึ่งของการมีกัลยาณมิตร คือ การมีกัลยาณมิตร 

ทรัพย์สินเงินทองจะอยู่กับเรายังยืนหรือไม่ จะเป็นมิตรหรือเป็นศัตรู เพื่อนที่ดีเป็นปัจจัยเกื้อหนุนที่สำคัญ เพื่อน มีหลายประเภทหลายแบบ ทั้งเพื่อนกิน เพื่อนเที่ยว เพื่อนตาย เพื่อนแท้ ในแต่ละวันเราอาจจะใช้เวลากับเพื่อนร่วมงานมากกว่าญาติพี่น้องของเราเองด้วยซ้ำ และคงปฏิเสธไม่ได้ว่า คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหา

ผล ว่ากันว่า Sister by chance Friend by choice หรือ **พี่น้องเป็นเรื่องของโชคชะตา เป็นเรื่องที่เราลิขิตเองไม่ได้ แต่เพื่อนเราเลือกได้** ใครอยากมีกัลยาณทรัพย์ อยากมีเงิน เก็บเงินออม มีอนาคตที่มั่นคง คงต้องรู้จักแยกแยะเพื่อนประเภทต่าง ๆ ให้ชัดเจน รู้จักจัดการกับความสัมพันธ์ในการคบเพื่อนให้ดี เพื่อนชวนกิน ชวนเที่ยว ชวนฟุ่มเฟือย เราจะปฏิเสธเขาอย่างไรไม่ให้เสียเพื่อน และก็ไม่ต้องฟุ่มเฟือยให้เสียทรัพย์ เสียเวลา เสียสุขภาพ เสียงานเสียการ **หากพิจารณาดูจะพบว่า ทรัพย์สิ้นเงินทองต้องการวิธีการจัดการที่ดี** เพื่อให้มาเป็นทาสรับใช้ รับผิดชอบต่อสิ่งที่สงบเย็น สร้างอนาคตที่ดีให้เรา หากจัดการสร้างได้ไม่ดี เงินอาจกลายเป็นเจ้านายเราคอยบงการชีวิตเราให้ทำงานหนักเพื่อหาเงินให้เราลุ่มหลงมัวเมา ฟุ้งเฟ้อ มีความสุขแบบฉาบฉวยกับการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย ไร้สาระ ไร้ประโยชน์

ใครมีทรัพย์เป็นมิตรหรือเป็นศัตรู ต้องลองพิจารณากันดู

ที่มา <http://www.cco.moph.go.th/sahakorn>



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



รู้ใหม่ "คว่ำบาตร" และ “บอยคอต (Boycott)”

เป็นมาอย่างไร

เมื่อพูดถึงการ "คว่ำบาตร" หรือ "บอยคอต(Boycott)" นับเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังอย่างหนึ่งของผู้บริโภคในการแสดงให้เห็นว่า การปฏิเสธสินค้าหรือบริการชนิดใดชนิดหนึ่งของผู้บริโภคแต่ละคนนั้น เมื่อรวมกันมาก ๆ เข้าก็สามารถส่งผลสะท้อนถึงบริษัทผู้ผลิต หรือผู้ค้าได้

คำว่า "คว่ำบาตร" นั้น มีที่มาจากกรณีที่พระสงฆ์ลังโทะษบุคคลผู้มีปวารณาร้ายต่อพระรัตนตรัยอย่างร้ายแรง ซึ่งมีความผิดอยู่ 8 ประการ คือ

1. ขวนขวายเพื่อมิใช่ลาภแก่สงฆ์
2. ขวนขวายเพื่อมิใช่ประโยชน์แก่สงฆ์
3. ขวนขวายเพื่อให้พระอยู่ไม่ได้
4. ต่ำว่าเปรียบเปรยภิกษุทั้งหลาย
5. ยุยงให้สงฆ์แตกกัน
6. ต่ำหนิติเตียนพระพุทธรเจ้า
7. ต่ำหนิติเตียนพระธรรม
8. ต่ำหนิติเตียนพระสงฆ์

ฆราวาส ผู้ใดมีพฤติกรรมดังกล่าวมา พระสงฆ์จะประชุมกันแล้วประกาศไม่ให้ภิกษุทั้งหลายคบค้าสมาคมด้วย คือ ไม่รับบิณฑบาต ไม่รับนิมนต์ ไม่รับเครื่องใช้ อาหารหวานคาวที่บุคคลผู้นั้นนำมาถวาย แต่หากต่อมากคนผู้นั้นสำนึกรู้สึกตน กลับมาประพฤติดี คณะสงฆ์ก็จะประกาศเลิก "คว่ำบาตร" ยอมให้ภิกษุทั้งหลายคบค้าสมาคมรับบิณฑบาต รับนิมนต์ รับเครื่องถวายไทยธรรม ได้เรียกว่า "หงายบาตร" เป็นสำนวนคู่กัน

ส่วนคำว่า บอยคอต (Boycott) ความจริงเป็นนามสกุลของกระต๊อชายนายหนึ่ง ซึ่งเป็นคนแรกที่ถูกลงคว่ำบาตร ไม่คบหาสมาคมด้วย ชายผู้นี้คือกัปตันชาร์ลส์ คันนิงแฮม

บอยคอต

เหตุที่เขาเป็นคนแรกในโลกที่ถูกบอยคอต ก็เพราะเขาเป็นเจ้าของที่ดินให้เช่ารายใหญ่ในไอร์แลนด์ แต่ว่ากันว่า นายคนนี้โหดสุด ๆ ไล่ผู้เช่าที่ดินทำกินออกจากที่อย่างไรเมตตา ชาวบ้านชาวเมืองรวมทั้งลูกจ้างจึงรวมตัวกันประท้วงไม่ยอมทำงานให้ ไม่ให้ความร่วมมือใด ๆ ทั้งสิ้นและไม่คบหาสมาคมกับครอบครัวนี้ เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นตั้งแต่ปี 1880 แล้ว แต่ชื่อของเขาก็ยังถูกนำมาใช้อย่างต่อเนื่องยาวนานจนกลายเป็นศัพท์เฉพาะไปแล้ว

การบอยคอตถูกนำมาใช้เป็นอาวุธทั้งในทางการเมืองและในความขัดแย้งทางสีผิว ตัวอย่างการบอยคอตในอดีตที่สำคัญ ๆ ก็เช่น การที่คนอเมริกันยุคตั้งถิ่นฐานบอยคอตไม่ซื้อสินค้าจากอังกฤษในปี 1765 คนจีนบอยคอตไม่ซื้อสินค้าจากรัฐอเมริกาในปี 1905 เพราะชาวอเมริกันปฏิบัติต่อชาวจีนในอเมริกาไม่ดี หรือการที่ชาวอินเดียและลูกศิษย์ลี้ภัยลุดดาตอดจนผู้ติดตามคานธีไม่ซื้อสินค้าอังกฤษ เหล่านี้เป็นต้น

ในแง่นี้ ผู้บริโภคมีพลังมหาศาล เพราะความขัดแย้งใหญ่โตทั้งหลายนั้น ผู้ถูกกระทำมักแสดงออกด้วยการไม่ซื้อสินค้าเป็นการตอบโต้ และก็ส่งผลสะท้อนทุกที่ไปเหมือนกัน ยกตัวอย่างเช่น การบอยคอตสินค้าอเมริกัน เพื่อประท้วงสงครามที่สหรัฐอเมริกาและอังกฤษ บุกอิรัก หรือเมื่อหลายปีก่อน ที่ชาวโลกพากันบอยคอตฝรั่งเศส เนื่องจากการทดลองนิวเคลียร์ของประธานาธิบดีฌาคส์ ชีรัก ไม่เพียงแต่ไม่ซื้อสินค้าฝรั่งเศส แต่บางประเทศรุนแรงขนาดเรียกขานว่า กัลบออย่างนิวซีแลนด์และออสเตรเลีย เพราะการกระทำของฝรั่งเศสถือเป็นการคุกคามสันติภาพของชาวโลกเนื่องจากจะนำไปสู่การแพร่ขยายของอาวุธนิวเคลียร์มากขึ้น

นอกจากนี้ก็มีเหตุผลมากมายในการรณรงค์ให้บอยคอตสินค้า ผู้ประกอบการหรือผู้ค้ารายใดรายหนึ่ง เป็นต้นว่า ทารุณสัตว์ ละเมิดสิทธิมนุษยชน ทำลายสภาพแวดล้อม กดขี่แรงงาน เหยียดผิว ไร้จริยธรรมในการประกอบธุรกิจ



สาระน่ารู้

ผลการสำรวจผู้ปฏิบัติธรรมทาง Internet ปี 2545

ผลการสำรวจครั้งนี้สนับสนุนข้อสมมุติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ว่า "ผู้ปฏิบัติธรรมไม่
ว่าในระดับใด (ทาน ศีล ภาวนา) ย่อมได้รับผลประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม"

ลักษณะสำคัญของกลุ่มตัวอย่าง 229 คนนี้ คือเป็นผู้ใช้การสื่อสารทาง Internet ทุกคน
กลุ่มนี้มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าถึง 54 % ของตัวอย่างทั้งหมด อายุอยู่ในวัย
ทำงานที่มีประสิทธิภาพสูงคือ 21-40 ปี มีมากถึง 69 % แสดงให้เห็นว่าเป็นคนรุ่นใหม่
ที่มีความพร้อมในการเปิดโลก ค้นคว้าหาความรู้และกระตือรือร้นในการรับสิ่งใหม่ ๆ
ที่ทำทนาย เมื่อเข้ามารับรู้ในข้อพระธรรม และรับรสนแห่งพระธรรมเมื่อนำไปปฏิบัติบ้าง
แล้ว เห็นว่าสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จึงต้องการที่จะทำความเข้าใจให้
มากขึ้นจากการศึกษา ด้วยการอ่าน ฟังธรรม สนทนาธรรม และพบกัลยาณมิตร ทำให้
ปฏิบัติธรรมก้าวหน้าขึ้นจาก ทาน ศีล สู่อันดับภาวนาตามลำดับ

1. เสริมสร้างปัญญาและพัฒนาจิตใจจนได้รับความสงบสุข ทำให้มองโลกในแง่มุมมอง
ใหม่ เห็นความไม่เที่ยง จึงเริ่มปล่อยวาง เปลี่ยนทัศนคติจากลบเป็นบวก มีความศรัทธา
มั่นคงในพระรัตนตรัย ราวเรียงในธรรม และลดนิสัยที่ก่อทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้ใกล้ชิด ผลที่
ได้รับในระดับนี้มีมากถึง 71.6%

2. ช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิต ทำให้เป็นคนมีระเบียบในการทำงานและการใช้จ่าย
และช่วยรักษาโรคได้ ผลที่ได้รับในระดับนี้มี 22.0%

3. ให้ผลพลอยได้อื่น ๆ เช่น มีโชคลาภ ได้รับคำสรรเสริญ อภิญญา ฯลฯ มีเพียง
6.4%

ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่า ผลในการปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะอยู่ในระดับไหนก็ตาม จะได้รับผลมากที่สุดในการเสริมสร้างปัญญาและพัฒนาจิตใจของผู้ปฏิบัติโดยตรง นอกจากนี้ให้ความสงบสุขในชีวิตแล้ว ยังแก้ปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตได้อีกด้วย การรักษาศีลประกอบด้วยความเพียรที่มั่นคง และสม่ำเสมอต่อเนื่อง จนสามารถพัฒนาไปถึงการเจริญสมาธิภาวนา ได้เห็นผลปรากฏแก่ตนเองยิ่งขึ้นเป็นลำดับ

สาเหตุสำคัญที่ทำให้สนใจปฏิบัติธรรม จัดได้เป็นสามกลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. ผู้ที่เกิดความศรัทธาเลื่อมใสด้วยการศึกษา เพื่อเรียนรู้พระพุทธศาสนาให้ได้ซึ่งปัญญาที่จะเข้าถึงธรรม และจากการอบรมสั่งสอนแนะนำของผู้ที่ตนเคารพนับถือ มีถึง 51.9%
2. ผู้ที่ต้องการให้ตนเองและผู้อื่นหลุดพ้นจากความทุกข์ และมีจิตเบื่อบ่าหน่ายจากความทุกข์นั้นมี 35.5%
3. ผู้ที่สนใจเนื่องจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น เพื่อพิสูจน์ภพชาติ ให้เกิดฤทธิ์ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ฯลฯ มีเพียง 12.6%

ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่สนใจปฏิบัติธรรมเพื่อเรียนรู้พระพุทธศาสนาให้เข้าถึงสังฆะธรรมและต้องการพ้นทุกข์ เป็นการศึกษาเพื่อส่งเสริมปัญญาและพัฒนาจิตใจของตนเอง ไม่ได้เข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนาในแง่ของการเป็นข้อปรัชญา (Philosophy) นับว่าเป็นการศึกษาพระพุทธศาสนาที่ถูกต้อง เพราะพระพุทธศาสนาไม่ใช่ข้อปรัชญาเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่นำไปปฏิบัติได้ และให้ผลได้จริง และพิสูจน์ได้ว่า เป็นความจริงได้ตลอดกาล

การสำรวจครั้งนี้ได้แบ่งความสนใจพระพุทธศาสนาของผู้ตอบแบบสอบถามออกเป็นสี่ระดับ โดยกำหนดเป็นหมายเลข 1-4 ระดับความสนใจในการปฏิบัติธรรม ซึ่งสูงขึ้นตามลำดับตัวเลข และกำหนดระดับการรักษาศีลออกเป็นสี่ระดับในทำนองเดียวกัน จากผลการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า ระดับการรักษาศีลและระดับการปฏิบัติธรรม มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าระดับธรรมและระดับศีลของผู้ปฏิบัติจะสอดคล้องกัน กล่าวคือผู้ที่รักษาศีลประจำสม่ำเสมอจะสนใจในการเจริญสมาธิภาวนาไปด้วย จากการ

วิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างระดับธรรมและระดับศีลของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีผู้ที่รักษา ศีลได้สูงกว่าระดับธรรมสูงถึง 44.6% แต่ผู้ที่รักษาศีลต่ำกว่าระดับธรรมมีเพียง 14.7% คิด เป็นอัตรา 3 ต่อ 1 ที่เหลือ 40.7% เป็นผู้ที่มิระดับธรรมและระดับศีลอยู่ในระดับ เดียวกัน สรุปได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อรักษาศีลได้บริสุทธิ์ แล้วจะพัฒนาตนเองต่อไป ถึงขั้น เจริญสมาธิภาวนาตามลำดับ

เป็นบุญบารมีของชาวพุทธในยุคนี้ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ใน แผ่นดินที่มีความเจริญในพระพุทธศาสนา ที่คงไว้ซึ่งพระธรรมคำสั่งสอนโดยตรง จากพระพุทธองค์ และยังมีครูบาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรคอยแนะนำชี้ทางให้ เมื่อมีโอกาสซึ่งนับว่าหายากมากเช่นนี้แล้ว ชาวพุทธทุกคนควรจะรีบขวนขวาย ศึกษาและปฏิบัติ สร้างบุญกุศลด้วยการบำเพ็ญ ทาน ศีล และภาวนากันยิ่ง ๆ ขึ้น อันเป็นบุญกิริยาที่ชาวพุทธควรจะต้องถือว่า นี่เป็นวิถีชีวิตของทุกคนที่จำเป็น ที่สุดในโลกปัจจุบัน

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





น้ำผลไม้..ดียังไง ทำไมใครๆ ถึงบอกว่าดื่มแล้วดี

By...ก๊อช

ดูซิว่าจริง ๆ แล้วมีอะไรอยู่ในน้ำผลไม้ที่คุณดื่ม

น้ำผลไม้ นั้นมีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่าผลไม้จริง ๆ อยู่แล้ว เมื่อนำผลไม้มาคั้น เส้นใย (ซึ่งเป็นแหล่งกากอาหารสูงสุด) และในกรณีผลไม้รสเปรี้ยว เมมเบรนของผลไม้ (ซึ่งเป็นแหล่งสารต้านมะเร็ง) จะสลายไปกับการคั้น วิตามินซี ซึ่งคุณคิดว่าเป็นสิ่งที่คุณได้รับมากที่สุด จากการดื่มน้ำผลไม้ก็ลดลงระหว่างกระบวนการการทำน้ำผลไม้ ยิ่งถ้าผลไม้ที่มีวิตามินซีน้อยอยู่แล้ว เช่น แอปเปิ้ล เมื่อกระบวนการการทำน้ำผลไม้เสร็จลง วิตามินซีก็แทบไม่เหลืออยู่เลย ขนาดภาชนะบรรจุน้ำผลไม้มีผลต่อปริมาณวิตามินซี น้ำส้ม Tropicana Pure Premium Original 8 ออนซ์ ที่บรรจุในกล่องขนาดครึ่งแกลลอนมีปริมาณวิตามินซี 120% ของปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน ในขณะที่น้ำส้มแบบเดียวกันแต่มาจากกล่องขนาด 1 ควอร์ต มีปริมาณวิตามินซีเพียงครึ่งเดียว คือ 60% เท่านั้น และในกล่องขนาดเล็ก 6 ออนซ์ก็มีวิตามินซีเพียง 15% คุณคงสงสัยว่าเป็นไปได้อย่างไร คำตอบก็คือ ปริมาณวิตามินซีลดลงเมื่อสัมผัสกับออกซิเจน และน้ำผลไม้ที่บรรจุในกล่องขนาดเล็ก จะสัมผัสกับออกซิเจนมากกว่าทั้งระหว่างและหลังจากการบรรจุ

ผลไม้ที่โฆษณาว่ามีส่วนผสมของน้ำผลไม้ถึง 100% อาจไม่มีคุณค่าทางอาหารมากขนาดนั้นก็ได้ น้ำผลไม้ที่โฆษณาเช่นนี้มักเป็นส่วนผสมสารสกัดน้ำผลไม้พวกองุ่นขาว แอปเปิ้ล หรือแพร์ ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารและรสชาติต่ำ และไม่ต่างอะไรจากสารให้ความหวานธรรมชาติ แม้กระทั่งน้ำผลไม้ผสมที่ดูแปลกอย่างน้ำส้ม/สตรอเบอร์รี่/กล้วย และส้มกับมะม่วง หรือกระทั่งแอปเปิ้ลกับราสเบอร์รี่ ก็ไม่ได้ต่างกันสักเท่าไรด้านคุณค่าทางอาหาร

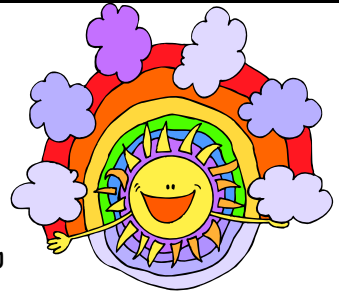
คุณไม่ได้รับผลไม้มากนักจาก "ค็อกเทลน้ำผลไม้" หรือ "เครื่องดื่มน้ำผลไม้" เพราะน้ำผลไม้เหล่านี้มักมีแต่น้ำและน้ำตาลฟรุกโตสเป็นส่วนผสมหลัก แต่ในกรณีของค็อกเทลแครนเบอร์รี่ อาจมีคุณค่ามากเนื่องจากการเพิ่มวิตามินซีลงไป เมื่อเปิดแล้ว น้ำผลไม้จะเสียคุณค่าทางอาหาร เพราะฉะนั้นอย่าเก็บไว้ในตู้เย็นนานเกินไป น้ำผลไม้ที่ผ่านการฆ่าเชื้อ เช่น น้ำส้มเกรปฟรุต และผลไม้รสเปรี้ยว เช่น สับปะรดจะคงคุณค่าทางอาหารและรสชาติได้นาน 7-10 วัน น้ำผลไม้ที่รสเปรี้ยวน้อยกว่าเช่น แอปเปิ้ลและองุ่นจะคงคุณค่าทางอาหารและรสชาติได้นาน 1 สัปดาห์ หากคุณซื้อน้ำผลไม้ที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ จึงควรดื่มให้หมดภายใน 1 สัปดาห์

ผลไม้ที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้ออาจไม่ปลอดภัย เนื่องจากการแพร่ของเชื้อแบคทีเรีย E Coli ที่พบในน้ำแอปเปิ้ลและสละที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ รวมทั้งพิษ Salmonella ในน้ำส้มที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ องค์การอาหารและยาจึงแนะนำให้ดื่มน้ำที่กลั่นน้ำผลไม้ที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ อัตราการเสี่ยงในผู้ใหญ่อาจต่ำ แต่ในเด็กและผู้สูงอายุ รวมทั้งผู้ภูมิคุ้มกันต่ำ (เช่น หญิงมีครรภ์) นั้นไม่ควรดื่มน้ำผลไม้ที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ เนื่องจากไม่มีการใช้ความร้อนเพื่อฆ่าแบคทีเรีย น้ำผลไม้เกือบทั้งหมดที่ขายในท้องตลาด ยกเว้นชนิดที่กั้นสด ๆ ล้วนแต่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว แต่น้ำผลไม้จากผู้ค้ารายเล็ก ๆ อาจไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ หากคุณสงสัยจึงควรถามให้แน่ใจ ถ้าคุณต้องการน้ำผลไม้ที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ควรเลือกแต่น้ำผลไม้แบบไม่ผสม เช่น น้ำส้มหรือเกรปฟรุตล้วน ๆ หรือลองน้ำผลไม้รสเปรี้ยวที่มีการผสมวิตามินเอ ซี และอี หรือแม้กระทั่งแคลเซียม

เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ทำด้วยผลไม้ดีกับสุขภาพจริงหรือ อย่าพึ่งน้ำผลไม้จนเกินไป เมื่อคุณอ่านฉลากคุณค่าทางอาหารและเลือกอย่างระมัดระวัง น้ำผลไม้อาจมีประโยชน์มาก แต่การรับประทานผลไม้สดชิ้นสองชิ้นอาจมีประโยชน์ยิ่งกว่าน้ำผลไม้ เพราะต่อให้น้ำผลไม้ชนิดเยี่ยมที่สุดก็ยังต้องถอยเมื่อเจอคุณค่าของผลไม้จริง ๆ

หน้านี้มีรางวัล

สวัสดีค่ะ..... พบกันอีกเช่นเคยสำหรับหน้านี้มีรางวัล
ก่อนอื่นที่มงานต้องขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ส่ง
คำตอบมาร่วมเล่นเกมฉบับที่แล้วกันมากมายเช่นเคย
ซึ่งคุณหน้าคุณตาเป็นอย่างไรก็ดี ก็รับของรางวัลกันไปเลย



รายชื่อผู้โชคดีมีดังนี้

1. คุณวิจิตรา ตาลประเสริฐ (ห้องบัตร)
2. คุณสุชาดา ศรีสุโข (ฝ่ายบริหารทั่วไป)
3. คุณกานุมาศ แก้วนัยจิตร (ห้องจ่ายยาผู้ป่วยนอก)
4. คุณรุ่งนภา แสงเรือง (ฝ่ายการเจ้าหน้าที่)

สำหรับท่านที่พลาดรางวัลไป ครั้นนี้ส่งคำตอบมาร่วมเล่นเกมกับอีกนะคะ
คำถามฉบับนี้มีดังนี้ค่ะ

1. ถ้านายออม มีเงินเดือน 16,280 บาท เป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ มา 8 ปี
ต้องการสมัครขอรับทุนส่งเสริมการศึกษาบุตร ซึ่งปีนี้เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
บุตรของนายออมต้องไปขอใบรับรองผลการศึกษารวมเฉลี่ยของปีการศึกษาใด
2. ถ้าผลการศึกษารวมเฉลี่ยของบุตรนายออม เท่ากับ 3.25 นายออม
สามารถสมัครขอรับทุนได้หรือไม่ เพราะเหตุใด ถ้าได้ นายออมควรสมัครขอรับทุน
ประเภทใด



ท่านที่ทราบคำตอบแล้ว รีบเขียนคำตอบส่งมาที่
สำนักงานสหกรณ์ฯ ชั้น 3 อาคาร 50 ปี ศรีสังวร
ภายในวันศุกร์ที่ 23 พฤศจิกายน 2550 นี้่นะคะ

ข่าวประกาศ

ด้วยสหกรณ์ออมทรัพย์โรงพยาบาลศรีสังวรสุโขทัย จำกัด ได้จัดให้การศึกษาคณะกรรมการอำนวยการ เรื่อง "สหกรณ์กับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง" โดยวิทยากรจากชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด ในวันที่ 4 ธันวาคม 2550 เวลา 13.30 - 16.30 น. ณ ห้องประชุมพงษ์ศักดิ์ เทียมสอาด ทั้งนี้สหกรณ์ฯ ได้จัดสรรโควตาให้หน่วยงานละ 20 เบอร์เซ็นต์ของเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน จึงขอเชิญสมาชิกและผู้สนใจเข้าร่วมประชุมอบรมในวันเวลาดังกล่าว รายละเอียดทางสหกรณ์จะแจ้งเวียนให้ทราบต่อไป

กิจกรรมรณรงค์เดือนแห่งการออม

วันที่ 31 ตุลาคม ของทุกปี ถือเป็นวันออมแห่งชาติ สำหรับในปี 2550

สหกรณ์ออมทรัพย์โรงพยาบาลศรีสังวรสุโขทัย จำกัด ได้จัดกิจกรรมดังนี้

1. ส่งเสริมการออมโดยเปิดให้สมาชิกเพิ่มค่าหุ้น รายละเอียด และรับฝากเงินออมทรัพย์พิเศษ

2. เข้าร่วมโครงการรณรงค์ให้สมาชิกบันทึกรายรับ-รายจ่าย ซึ่งการบันทึกรายรับรายจ่ายอย่างสม่ำเสมอ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยตรวจสอบการใช้จ่ายของเราว่า มีรายจ่ายสอดคล้องกับรายรับ ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผลตามความจำเป็นหรือไม่

สมาชิกผู้สนใจที่ต้องการขอรับสมุดบันทึกรายรับ-รายจ่าย สามารถแจ้งความจำนงได้ที่สำนักงานสหกรณ์ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

3. การประกวดบันทึกรายรับ-รายจ่าย รายละเอียดจะแจ้งให้ทราบต่อไป

ผู้จัดทำ : คณะกรรมการประชาสัมพันธ์ สหกรณ์ออมทรัพย์โรงพยาบาลศรีสังวรสุโขทัย จำกัด
นางอารีย์ เจริญวงษ์ ▪ นายกิตติ คล้ายบุญ ▪ นายเกรียงไกร ชาติสุทธิ ▪ น.ส. นันทศิริ แก้วพันธุ์ ▪ น.ส.กัลยา พรหมมูล