



น.อ.สุรินทร์ เกิดมนตรี ผู้จัดการ สอ.นย. นำเจ้าหน้าที่ สอ.นย. ร่วมพิธี สืบสานประเพณี สงกรานต์ รดน้ำขอพร พล.ร.ท.สุวิทย์ ธาระรูป ผบ.นย. และ นายทหารชั้นผู้ใหญ่ นย. เมื่อวันที่ 12 เม.ย.51 ณ บริเวณลานจอดรถลาดลานมะริน



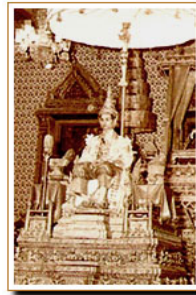
2 วันสำคัญของไทย ในเดือนพฤษภาคม

วันฉัตรมงคล

“เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหากษัตริย์สยาม”

วันฉัตรมงคล เป็นวันที่ระลึก ในโอกาสครบรอบปีที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงรับพระบรมราชาภิเษก เป็นพระมหากษัตริย์แห่งประเทศไทยโดยสมบูรณ์ คือ พระองค์ได้ขึ้นครองราชย์สมบัติสืบต่อจากสมเด็จพระบรมเชษฐาธิราช พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2489 แล้วเสด็จพระราชดำเนินไปทรงศึกษาอยู่ ณ ทวีปยุโรป จนกระทั่งทรงบรรลุนิติภาวะแล้ว จึงได้เสด็จนิวัติประเทศไทย และรัฐบาลไทยได้นอมเกล้าฯ จัดพระราชพิธีบรมราชาภิเษกถวาย เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2493 เหล่าพสกนิกรชาวไทย จึงได้ถือเอาวันที่ 5 พฤษภาคม ของทุกปี เป็น **วันฉัตรมงคลรำลึก**

ในงานพระราชพิธีฉัตรมงคล เป็นเครื่องหมายยืนยันว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้เสด็จเถลิงถวัลย์ราชสมบัติมาครบรอบชวปีด้วยดีอีกวาระหนึ่ง และตลอดเวลาที่ผ่านมาพระองค์ได้ประกอบพระราชกรณียกิจอันเป็นคุณประโยชน์ต่อประเทศชาติและปวงชนชาวไทยนับอเนกอนันต์ ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ ประชาชนชาวไทยจึงได้จัดให้มีการเฉลิมฉลองเนื่องในวันฉัตรมงคลเป็นประจำทุกปี



วันพืชมงคล



วันพืชมงคล หมายถึง วันที่กำหนดพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ เป็นพระราชพิธีเก่าแก่มาแต่

โบราณที่เสริมสร้างขวัญและกำลังใจแก่เกษตรกรของชาติ **พระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญในรัชกาลปัจจุบัน**

พระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญในปัจจุบันได้ดำเนินตามแบบอย่างโบราณราชประเพณี เว้นแต่บางอย่างได้มีการดัดแปลงให้เหมาะสมแก่กาลสมัย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตรพระราชพิธีทุกปี มีข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ทูตานุทูต และประชาชนได้มาชมการแรกนาเป็นจำนวนมาก

เมื่อเสร็จพิธีแล้ว ประชาชนจะพากันแย่งเก็บเมล็ดข้าวนำไปผสมกับพันธุ์ข้าวที่ปลูกหรือเก็บไว้เป็นถุงเงินเพื่อความศิริมงคล ส่วนพระโคที่ใช้ในพระราชพิธี จะต้องมีลักษณะที่ดี ขาดเกินไม่ได้คือ หูดี ตาดี แข็งแรง เข้าทั้งสองตั่งตรงสวยงาม พระโคแต่ละคู่ต้องสีเหมือนกัน ซึ่งจะมีการคัดเลือกพระโคเพียงสองสีเท่านั้น คือ สีขาวสาลีและสีน้ำตาลแดง และเจาะจงแต่เพศผู้เท่านั้นและต้องผ่านการ “ตอน” เสียก่อนด้วย

กิจกรรมต่างๆ ที่ควรปฏิบัติในวันพืชมงคล

๑. ประดับธงชาติตามอาคารบ้านเรือนและสถานที่ราชการ
๒. จัดนิทรรศการ แสดงประวัติความเป็นมา และความสำคัญของวันพืชมงคลรวมทั้งพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ



เครื่องดื่มคลายร้อน และรักษาสุขภาพ

วันนี้ สอ.นย.มีเคล็ดลับดี ๆ มาฝากท่านสมาชิกทุกท่าน ในช่วงอากาศร้อนแบบนี้ และยังสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย ๆ แถมยังเป็นการรักษาสุขภาพได้อีกด้วย ลองนำไปปฏิบัติกันดูนะคะ

คลายความเหนื่อยล้าช่วงบ่าย ด้วยน้ำเปล่า

เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แม้จะช่วยให้ตื่นตัวแต่ก็แค่ชั่วคราวเท่านั้น อิศวินที่แท้จริงกลับเป็นน้ำเปล่าเย็น ๆ สัก 1-2 แก้ว ที่ไม่ทำให้อ้วน แถมยังช่วยขจัดพลังระหว่างวันให้คลายความเมื่อยล้าหรืออารมณ์หงุดหงิด ซึ่งอาจเป็นสาเหตุจากภาวะร่างกายขาดน้ำโดยที่คุณไม่รู้ตัว

ขจัดความล้าหลังการออกกำลังกาย ด้วยนม และซีอกโกแลต

1. นม เป็นเครื่องดื่มพิเศษสุดหลังการออกกำลังกาย เพราะอุดมทั้งโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ซึ่งช่วยคลายความเหนื่อยล้าและทดแทนพลังงานที่สูญเสียไปได้เป็นอย่างดี

2. ซีอกโกแลต ช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดฟิน สารที่ร่างกายผลิตขึ้นเองและออกฤทธิ์คล้ายฝิ่น ซึ่งช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและคลายกล้ามเนื้อจากการออกกำลังกาย

กระตุ้นการเผาผลาญระหว่างออกกำลังกาย ด้วยชาเขียว

ชาเขียว สามารถเพิ่มการทำงานของระบบเผาผลาญได้มากขึ้นกว่าเดิม 24% ถ้าดื่มในช่วงที่เหมาะสม คือ 1-2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 15 นาที นอกจากจะช่วยเร่งกระบวนการสลายไขมันแล้ว สารต้านอนุมูลอิสระในชาเขียว ยังช่วยให้ร่างกายขับสารพิษระหว่างการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

แหล่งที่มา : <http://patcharin07.blogspot.com>



ประกาศจาก สอ.นย.

1 พ.ค.51 เป็นต้นไป



การเงิน

ปรับลดวงเงินฝาก

1. บัญชีออมทรัพย์พิเศษ จากเดิมไม่เกิน 200,000 บาท เป็นไม่เกิน 100,000 บาท ต่อบัญชี ต่อเดือน
2. บัญชีออมทรัพย์ จากเดิมไม่เกิน 200,000 บาท เป็นไม่เกิน 50,000 บาท ต่อบัญชี ต่อเดือน



สินเชื่อ

ปรับลดอัตราดอกเบี้ย

จากเดิมร้อยละ 8.25 ต่อปี เป็นร้อยละ 8.00 ต่อปี



ธุรการ



งดรับสมัครสมาชิกสมทบ



สหกรณ์ต้นแบบ ประจำปี 2548 และ 2549

www.thaimarinecoop.com

ประจำเดือน พฤษภาคม 2551



วิสัยทัศน์

เป็นสหกรณ์ออมทรัพย์ระดับมาตรฐาน

บริหารด้วยหลักธรรมาภิบาล

เพื่อประโยชน์สูงสุดของสมาชิก

และเอื้ออาทรต่อสังคม