

सानสายใย จากใจ ธ.ก.ส.



ธ.ก.ส. รับพระราชทานรางวัล
ถ้วยพระราชทาน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

บัตรสินเชื่อเกษตรกร
เตรียมพร้อมเดินทาง มอบบัตร 2 ล้านใบ

ออมทรัพย์ทวิโชค
แจกรางวัลครั้งใหญ่ประจำปี

Q Shop
สัญลักษณ์สินค้ามาตรฐาน มีคุณภาพ



ทักทาย

Say Hi !!

มีอะไรในเล่ม

Contents

สวัสดีปีใหม่ไทย ๒๕๕๕

A-NEWS ฉบับนี้ ขอสวัสดีปีใหม่แบบไทย ๆ และขออวยพรให้ทุกท่านมีความสุข ในช่วงเทศกาลปีใหม่ อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาครอบครัวในวันครอบครัวด้วยเช่นกัน

ฉบับนี้มาพร้อมกับข่าวสาร ธ.ก.ส. รับพระราชทานรางวัลชนะเลิศการประกวดผลงานตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ถ้วยพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว นอกจากนี้ ยังมีข่าวสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ต่างๆ อีกมากมาย ติดตามได้ภายในเล่มนะคะ

ก่อนจะจบ ในช่วงเทศกาลวันหยุดต่อเนื่อง ขอให้ทุกท่านสนุกกับประเพณีสงกรานต์ อย่าลืม รดน้ำดำหัว ขอพรผู้ใหญ่ ปีใหม่ไทยเที่ยวเมืองไทย สดชื่น ชุ่มชุ่ม ในวันสงกรานต์ และเดินทางท่องเที่ยวด้วยความปลอดภัยนะคะ

กองบรรณาธิการ

1

บอกเล่าเก้าสิบ
Inform

4

ผลิตภัณฑ์ของเรา
BAAC Products

6

ของดีมีมาฝาก
BAAC's Customer Products

8

ธ.ก.ส.ห่วงใย
BAAC Care

9

ถามมา-ตอบไป
Talk

9

มมนี้มีรางวัล
Game

บอกเล่าเก้าสิบ

Inform



INSURANCE

ทำประกันชีวิตให้ลูกค้า

จ.ก.ส. ดำเนินโครงการสวัสดิการเพื่อลดภาระหนี้ให้แก่ลูกค้าชั้นดี โดยจัดทำกรมธรรม์ประกันชีวิตให้แก่ลูกค้า เพื่อเป็นการตอบแทนลูกค้าที่มีประวัติด้านวินัยทางการเงินดีและแบ่งเบาภาระให้แก่ทายาท และครอบครัว ซึ่งจะให้ความคุ้มครองการเสียชีวิตหรือทุพพลภาพสิ้นเชิงถาวรตามมูลหนี้จริง แต่ไม่เกินรายละ 100,000 บาท มีระยะเวลาคุ้มครอง 1 ปี ซึ่งตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2554 เป็นต้นมามีลูกค้าเสียชีวิตและเคลมสินไหมแล้ว 35 ราย คิดเป็นเงินสินไหมรวมกว่า 1.7 ล้านบาท

นอกจากนี้ ยังมีการส่งเสริมในเรื่องสมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์ลูกค้า จ.ก.ส. เพื่อให้มีเงินไปใช้ในกิจการเกี่ยวกับงานฌาปนกิจศพ โดยไม่สร้างภาระให้กับบุคคลในครอบครัว เรียกได้ว่าเป็นมรดกความดีที่ลูกค้า จ.ก.ส. ได้สงเคราะห์ช่วยเหลือกันและกัน อีกทั้งยังได้สนับสนุนให้ลูกค้าทำประกันสินเชื่อกับบริษัทประกันต่าง ๆ ที่เป็นเครือข่ายกับ จ.ก.ส. โดยความสมัครใจ เพื่อจะได้มีเงินทุนให้กับครอบครัวไว้ใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคต



จ.ก.ส. รับพระราชทานรางวัล

นับเป็นความภาคภูมิใจครั้งยิ่งใหญ่ที่ จ.ก.ส. ได้รับรางวัลถ้วยพระราชทาน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในผลงานตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ จ.ก.ส. ได้พากเพียรนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่เน้นความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกัน โดยมีพื้นฐานความรู้คู่คุณธรรม มาเป็นแนวทางปฏิบัติ ทั้งด้านองค์กร พนักงาน เกษตรกร โดยวันที่ 8 มีนาคม 2555 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ นายลักษณะ วจนาววัช ผู้จัดการ จ.ก.ส. ได้เป็นตัวแทนธนาคารเข้ารับพระราชทานถ้วยรางวัลชนะเลิศการประกวดผลงานตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประเภทหน่วยงาน/องค์กรภาครัฐ ในส่วนกลาง จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ท่ามกลางความปิติยินดีของผู้บริหารและพนักงาน ซึ่งพวกเราชาว จ.ก.ส. ตั้งปณิธานว่าจะป็นธนาคารที่มุ่งมั่นที่จะพัฒนาชนบทตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกันต่อไป

ออมทรัพย์ทวีโชค

จับรางวัลครั้งใหญ่กันไปแล้วกับออมทรัพย์ทวีโชค ระดับประเทศ เมื่อ 3 มีนาคม 2555 ธ.ก.ส. ร่วมกับสถานีโทรทัศน์โมเดิร์นไนน์ทีวี (อสมท.) แจกรถยนต์โตโยต้า วีโก้ 25 คัน ธ.ก.ส. ร่วมสนับสนุน โครงการห้องสมุดเพื่อน้องชนบท “แพนมหา” 50,000 บาท พร้อม ฟรีคอนเสิร์ตจากศิลปิน ดารา นักร้อง และ 5 ดาวรุ่ง ธ.ก.ส. ทอฝันเยาวชนไทย ณ วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร จ.สุพรรณบุรี สอบถามรายชื่อผู้โชคดีได้ที่ ธ.ก.ส. ทุกสาขา หรือ Call Center

ถ้าอยากมีโชคกันง่ายๆ แบบนี้ รับมาฝากออมทรัพย์ทวีโชคกันนะ เงื่อนไขไม่มีอะไรมากเลย เพียงเปิดบัญชีทวีโชคขั้นต่ำ 100 บาท และ สะสมยอดเงินฝากทุกๆ 2,000 บาท ติดต่อกัน 3 เดือน จะได้ 1 สิทธิ์ ฝากมากได้สิทธิ์มากขึ้นนะ



อัตราผลตอบแทนเงินฝากเพื่อการลงทุนของ กองทุนธนาคารอิสลาม ธ.ก.ส.

ระยะเวลาฝาก เดือน	ประเภท 6 เดือน	ประเภท 1 ปี
ธันวาคม	2.10669	3.47983
มกราคม	2.09043	3.58136
กุมภาพันธ์	2.07886	3.62987



Q Shop

ปัจจุบันเกษตรกรประสบปัญหาถูกหลอกลงให้ซื้อปัจจัยการผลิตด้วยคุณภาพ อยู่ตลอดเวลา เช่น ปุ๋ยและยาปราบศัตรูพืชปลอม เมล็ดพันธุ์ด้อยคุณภาพ เป็นต้น ทำให้เกิดความเสียหายแก่ผลผลิตและกระทบต่อรายได้ของเกษตรกร

ธ.ก.ส.ร่วมกับกรมวิชาการเกษตรจัดทำ “โครงการร้านจำหน่ายปัจจัยการผลิตทางการเกษตรที่มีคุณภาพ” (ร้าน Q shop) ขึ้น เพื่อให้เกษตรกรสามารถซื้อ ปัจจัยการผลิตที่มีคุณภาพจากร้านค้าของสหกรณ์การเกษตรเพื่อการตลาดลูกค้า ธ.ก.ส. (สกต.) ที่ร่วมโครงการซึ่งได้รับการรับรองมาตรฐานคุณภาพร้านค้าเป็น สัญลักษณ์ “Q shop” สกต. ที่ได้มาตรฐานร้าน Q shop แล้ว มีจำนวน 16 แห่ง นอกจากนี้ยังได้ร่วมกับกลุ่มสารวัตรเกษตร กรมวิชาการเกษตร จัดอบรมหลักสูตรผู้ควบคุมการขายปัจจัยการผลิตทางการเกษตร ซึ่งเป็นพนักงานผู้ควบคุมร้านค้าจำหน่ายของ สกต. และเครือข่าย ธุรกิจ ซึ่งจะไปช่วยควบคุมการขาย ณ ร้าน Q shop ด้วย



ศูนย์บริการสินเชื่อเพื่อธุรกิจการส่งออกและนำเข้า

ธ.ก.ส. ตั้งศูนย์บริการสินเชื่อเพื่อธุรกิจการส่งออกและนำเข้าขึ้นเมื่อเดือนพฤษภาคม 2554 เพื่อเป็นที่ปรึกษาด้านการส่งออก-นำเข้าแก่เกษตรกรหรือสถาบันเกษตรกร ให้มีศักยภาพในการแข่งขันมากขึ้น ทั้งด้านการรวบรวม แปรรูป ผลผลิตเพื่อการส่งออก รวมทั้งป้องกันความเสี่ยงในการส่งออก ซึ่งจะช่วยให้เกษตรกรชุมชน/เครือข่ายและสถาบันเกษตรกรได้ร่วมกันเรียนรู้พัฒนาเสริมสร้างความเข้มแข็งอย่างต่อเนื่องสามารถประกอบการภาคการเกษตรได้ครบวงจร รวมถึงการเชื่อมโยงกับสถาบันเกษตรกร สถาบันการเงินภาครัฐ/เอกชน ในต่างประเทศโดยเฉพาะในเขตเศรษฐกิจเสรีอาเซียน (AEC) ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มโอกาสและอำนาจการต่อรองให้ได้รับส่วนแบ่งที่เป็นธรรมในภาคเกษตร

ทั้งนี้ ศูนย์ฯ ทำงานแบบบูรณาการร่วมกับส่วนงานต่าง ๆ และเครือข่ายเกษตรกร ประกอบด้วยวิสาหกิจชุมชน/เครือข่าย กลุ่มเกษตรกร สหกรณ์การเกษตร เครือข่ายภาครัฐ เช่น กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงการคลัง ธนาคารแห่งประเทศไทย กรมศุลกากร ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้า เป็นต้น ส่วนเครือข่ายต่างประเทศจะเน้น ประเทศสมาชิกของ APRACA เช่น The Agricultural Development Bank of China (ADBC) ธนาคารเพื่อการกสิกรรม (ธสก.) ประเทศลาว เป็นต้น

ATM ธ.ก.ส. แยกถาง

ได้ทองกันง่าย ๆ เพียงคุณใช้บัตร ATM ธ.ก.ส. ประเภทบัตรธรรมดา (Regular Card) หรือ บัตรทอง (Gold Card) ทำรายการถอน โอนเงิน ชำระค่าสินค้า/บริการ ผ่านเครื่อง ATM ของ ธ.ก.ส. ตั้งแต่วันที่ 31 สิงหาคม 2555 รับสิทธิ์ลุ้นรับสร้อยคอทองคำ จักรางวัล 3 ครั้ง ๆ ละ 20 เส้นทุก 2 เดือน รวม 60 เส้น จักรางวัลครั้งแรกวันที่ 30 พฤษภาคม 2555

เงื่อนไข	จำนวนสิทธิ์
ลูกค้าเปิดใช้บริการบัตร ATM ใหม่ (บัตรทอง)	3 สิทธิ์
ลูกค้าเปิดใช้บริการบัตร ATM ใหม่ (บัตรธรรมดา)	2 สิทธิ์
ลูกค้าที่ทำธุรกรรมโอนเงินต่างธนาคาร (ORFT)	1 สิทธิ์
ลูกค้าที่ทำธุรกรรมชำระค่าบริการ (Bill Payment)	1 สิทธิ์
ถอนเงินขั้นต่ำ 500 บาทขึ้นไป	1 สิทธิ์



ผลิตภัณฑ์ของเรา BAAC Products



บัตรสินเชื่อเกษตรกร

เกษตรกร 5 จังหวัด มีเฮ!! หลังจากทดลองเปิดตัวกันไปแล้วกับบัตรสินเชื่อ เกษตรกรสามารถรับบริการสินเชื่อด้วยความสะดวกรวดเร็ว ผ่านบัตรสินเชื่อเกษตรกร ที่มีวงเงินสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดหาปัจจัยการผลิตทางการเกษตรที่จำเป็น ได้แก่ เมล็ดพันธุ์ ปุ๋ย และ ยาปราบศัตรูพืช โดยได้ทดลองระบบบัตรสินเชื่อเกษตรกรในพื้นที่นำร่อง 5 จังหวัด ได้แก่ เชียงใหม่ อุตรดิตถ์ พระนครศรีอยุธยา ลพบุรี และสระบุรี ส่วนเกษตรกรจังหวัดอื่นๆ ก็อย่าเพิ่งน้อยใจ เพราะ ธ.ก.ส. จะส่งมอบบัตรจำนวน 2 ล้านใบ เพื่อแจกจ่ายให้กับเกษตรกรลูกค้าทั่วประเทศ พร้อมติดตั้งระบบให้กับสำนักงาน ธ.ก.ส.สาขา 1,000 สาขา และร้านค้าที่เข้าร่วมโครงการ 3,000 ร้านค้า ภายในเดือนพฤษภาคม 2555 เกษตรกรลูกค้า ธ.ก.ส. ที่ไม่มีหนี้ค้างชำระ และไม่เป็นลูกค้าตามโครงการพักชำระหนี้ ประกอบอาชีพทำนาข้าว มีผลผลิตข้าวส่วนเหลือเพื่อขาย และนำผลผลิตข้าวของตนเองมาจำหน่ายตามโครงการรับจำนำข้าวของรัฐบาลมีสิทธิ์เข้าร่วมโครงการแน่นอนจ้า

สินเชื่อพลังงานจากถ่าน

Green Loan

มาแล้วจ้า สำหรับผู้ประกอบการ กลุ่มบุคคล กองทุนหมู่บ้านหรือชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่ต้องการสินเชื่อที่ใช้ในการสร้างพลังงานทดแทน จากการใช้เศษวัสดุเหลือใช้ หรือของเสียจากการผลิตทางการเกษตร ไม่ว่าจะเป็นการใช้ พลังงานจากก๊าซชีวภาพ เช่น มูลสัตว์ น้ำเสียจากโรงงาน เป็นต้น พลังงานชีวมวล เช่น จากขยะที่เผาไหม้ อาติ กระถินยักษ์ ปาล์มน้ำมัน เป็นต้น พลังงานแสงอาทิตย์ และพลังงานน้ำ เพื่อนำไปผลิตความร้อน หรือผลิตกระแสไฟฟ้าในครัวเรือนหรือชุมชน สนใจติดต่อที่ ธ.ก.ส.ทุกสาขาใกล้บ้าน หรือ 0 2555 0555 ได้แล้ววันนี้จ้า



ธ.ก.ส. รับชำระค่าสาธารณูปโภคและบิลต่าง ๆ



“แต่จ้ะ..เธอรู้อ่าว ที่ไหนรับชำระค่าไฟ แล้วค่าบริการถูกบ้าง”

“ใครๆ เขาก็รู้กันทั้งนั้นแหละ..ก็ที่เคาน์เตอร์ ธ.ก.ส. ไงละ ไม่ใช่แค่รับชำระค่าไฟเท่านั้นนะ ยังมี ค่าน้ำ ค่าโทรศัพท์ ค่าบัตรเครดิตต่าง ๆ Citibank KTC Kbank HSBC AEON แสตนคาร์ดชาร์เตอร์ด สินเชื่อ ลีสซิ่ง และบิลอื่น ๆ อีกมากมาย คงบอกได้ไม่หมดหรอก อยากรู้รายละเอียดโทรถาม Call Center 0 2555 0555 สิ แถมค่าบริการถูกกว่าที่อื่น ด้วยนะตัวเอง”



“อ้าวเธอ เยอะเนอะ นี่กว่ามีแต่รับชำระหักผ่านบัญชีนะเนี่ย ต้องใช้บริการซักหน่อยแล้ว”

โอนเงินไปต่างประเทศ (Outward Remittance)

ธ.ก.ส. ให้บริการโอนเงินผ่านระบบ SWIFT ไปเข้าบัญชีผู้รับเงินในต่างประเทศ เพื่อชำระค่าสินค้า หรือบริการ ได้แก่ ชำระค่าสินค้า บริการ ค่าใช้จ่ายในการศึกษา ค่าใช้จ่ายเลี้ยงดูครอบครัว เป็นต้น การโอนเงินทาง SWIFT เป็นบริการส่งเงินไปต่างประเทศที่เป็นมาตรฐานสากล นิยมใช้กันแพร่หลาย ค่าบริการถูก และปลอดภัย สนใจสอบถามรายละเอียดได้ที่ ธ.ก.ส. Call Center



การค้าต่างประเทศ (Trade Finance)

ธ.ก.ส. เปิดให้บริการด้านการค้าต่างประเทศ (Trade Finance) เมื่อวันที่ 10 มกราคม 2555 ณ สาขานำร่อง 4 สาขา ได้แก่ สาขาแหลมฉบัง สาขาบ้านบึง สาขาพนัสนิคม และสาขาดำเนินสะดวก จึงขอเชิญชวนผู้ประกอบการ สหกรณ์ ชุมชุมสหกรณ์ กลุ่มเกษตรกร กลุ่มวิสาหกิจ ที่ทำธุรกิจส่งออก-นำเข้า สินค้าหรือบริการ ใช้บริการดังกล่าวกับ ธ.ก.ส. โดยสอบถามรายละเอียดได้ที่สาขาที่เปิดให้บริการ กรณีที่ไม่สะดวกจะติดต่อสาขานำร่องข้างต้น ท่านสามารถติดต่อโดยตรงได้ที่ ฝ่ายการธนาคารและธุรกิจต่างประเทศ (ฝกธ.) 0 2280 0180 ต่อ 3360-4 ซึ่งจะมีพนักงานให้บริการและให้คำแนะนำโดยตรง

ของดีมีมาฝาก

BAAC's Customer Products



อาหารการกิน

ร้านอาหารริมน้ำ “ต้นตำรับจังหวัดตรัง”



จุดเด่น : เป็นร้านอาหารเก่าแก่คู่บ้านเมืองกันตัง อาหารทะเลสด อร่อย บรรยากาศดีมาก นั่งทานอาหาร ดูการขนส่งสินค้า เข้า-ออกประเทศ เรือขนส่ง ผู้คน และรถยนต์ข้ามฝาก ระหว่าง 2 ฝั่งของอำเภอกันตัง

เมนูเด็ด : ปลาเต้าเตี้ยหม้อไฟ ก๋วยเตี๋ยวซุเปเปอร์ ฟูผัดผงกะหรี่ กุ้งผัดพริกไทยดำ

ที่ตั้ง : ต.กันตัง อ.กันตัง จ.ตรัง

เบอร์โทร : 0 7525 1327 โทรสาร 0 7525 1173

website : www.facebook.com/rimnamkantang

การเดินทาง : จากตัวเมืองตรังไปตามถนนสี่เลนสู่อำเภอกันตัง ระยะทาง 20 ก.ม. เข้าในเขตเทศบาลเมืองกันตัง ตรงไปจนสุดถนน เลี้ยวขวาไปอีก 500 เมตรถึงร้านอาหารติดกับท่าเทียบเรือ



ผ้าทอนาหมื่นศรี

ประเภท : ผ้าทอพื้นเมือง

จุดเด่น : ผ้าทอนาหมื่นศรีมีประวัติความเป็นมายาวนาน เครื่องมือที่ใช้ในการทอเป็นกึ่งพื้นเมืองเรียกว่า "หูก" ประดิษฐ์ขึ้นมาจากภูมิปัญญาของชาวบ้าน ผ้าทอนาหมื่นศรีเอกลักษณ์อยู่ที่ลวดลาย สีสันทและการทอ สีดั้งเดิม คือ สีแดง และ สีเหลือง ปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปตามความต้องการของตลาด ส่วนลวดลายของผ้ามีมากมายที่รู้จักกันดี คือ ลายลูกแก้ว ลายแก้วชิงดวง ฯลฯ ส่วนการทอจะเป็นการทอแบบยก สังเกตได้จากลายของผ้าจะนูนออกมาไม่เรียบไปกับผืนผ้า สามารถสัมผัสได้เมื่อใช้มือลูบ

ที่ตั้ง : 119 ม.8 ต.นาหมื่นศรี อ.นาโยง จ.ตรัง 92170

ติดต่อ : กลุ่มแม่บ้านทอผ้านาหมื่นศรี

เบอร์โทร : 08 1476 4318, 0 7558 3524

การเดินทาง : เริ่มต้นที่ บขส.ตรัง นั่งรถสองแถว สายตรัง-เขาช่อง ลงซอยเทศบาล 6 (หมอไพบูลย์) จากนั้นนั่งรถมอเตอร์ไซค์มาลงที่กลุ่มทอผ้านาหมื่นศรี

W ลิขสิทธิ์

BEST



บ่อหินฟาร์มโฮมสเตย์ อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

ประเภท : โฮมสเตย์ ผ่านการรับรองมาตรฐานโฮมสเตย์ไทยของกรมการท่องเที่ยว

จุดเด่น : โฮมสเตย์บรรยากาศริมทะเล สัมผัสกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์สำหรับผู้รักทะเล ท่ามกลางฟาร์มเลี้ยงปลานานาชนิดวิถีชีวิตของชาวบ่อหิน และเพลิดเพลินกับกิจกรรมท่องเที่ยวทางทะเลที่หลากหลาย

@ ล่องเรือสู่อ่าวสิเกาที่สวยงาม พบความอัศจรรย์ Unseen in Trang กับบ่อน้ำร้อนน้ำเค็มกลางทะเล

@ ชมถ้ำมรกต ความอัศจรรย์กับน้ำทะเลสีเขียวใสรวมมรกต

@ ดำดิ่งสู่อุโมงค์ใต้น้ำ ชมปะการังและฝูงปลาหลากชนิดที่เกาะกระดาน เกาะเชือก และเกาะม้า

@ ล่องเรือหางยาว ศึกษาธรรมชาติความสมบูรณ์ของป่าชายเลนอ่าวสิเกา

@ เที่ยวอ่าวบุญคาชมความงามของหินงอกหินย้อยในถ้ำ ก่อนพักผ่อนเล่นน้ำทะเลพร้อมชมอาทิตย์ลับขอบฟ้าที่หาดเก็บตะวัน

@ อิ่มอร่อยกับอาหารทะเลสด รสอร่อย จัดจ้าน ตามตำรับชาวใต้

การเดินทาง : จากกรุงเทพฯ ใช้ทางหลวงหมายเลข 4 สายเอเชีย-ตรัง เส้น 4046 ถึงแยกต้นม่วงตรงไปสิเกา

ใช้เวลา 12 ชั่วโมง จากนั้นเข้าเขต ต.บ่อหิน ม.2 เข้าซอยบ่อหินไปอีก 3 กม.ถึงบ่อหินฟาร์มโฮมสเตย์

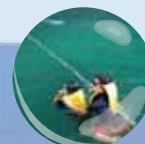
ที่ตั้ง : 145/1 หมู่ 2 ต.บ่อหิน อ.สิเกา จ.ตรัง

ติดต่อ : คุณบรรจง นฤพรเมธี

เบอร์โทร : 08 1892 7440



สถาบันท่องเที่ยว&ที่พัก



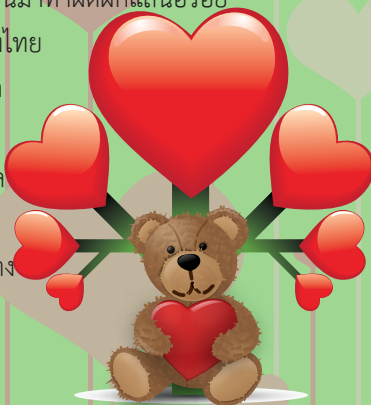


ลมร้อนมาคราวนี้หากไม่ดูแลสุขภาพให้ดีอาจเป็นลมหน้ามืดได้ง่าย ๆ โดยเฉพาะโรคหัวใจ ถ้าอากาศร้อนมาก ๆ อาจเป็นปัญหาได้ หากไม่อยากให้โรคหัวใจแฉะเวียนมาถาถามหา เรามาดูดูแลหัวใจอย่างง่าย ๆ ด้วยอาหารที่มีประโยชน์กันดีกว่า

เริ่มด้วยธัญพืชเต็มรูปไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวฟ่าง ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด ข้าวไรซ์ ข้าวสาลี ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ที่อุดมด้วยแร่ธาตุ และวิตามินสารซีลีเนียม กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อหัวใจ

ผักสีเขียว มีโฟเลตและเบต้าแคโรทีน ลองทำแกงอ่อมใส่ผักชีลาว ผักชีล้อม ถั่วพู ผักหวาน ต้นหอม หรือเมนูแกงแคใส่ถั่วฝักยาว ผักปลัง ผักคราด ถ้าชอบขะอมก็เติมลงได้ หากไม่ชอบแกงเปลี่ยนมาทำผัดผักแสนอร่อย บล๊อคโคลี กระหล่ำปลี ผักโขม ผักบุงจีน ผักบุงไทย ยอดมะระ ตำลึง ผักโขม อย่าลืมทานน้ำใบบวบ น้ำย่านางมาดื่มด้วย ดับร้อนได้ชะงักนัก

ผัก/ผลไม้สีเหลือง ช่วงนี้เป็นฤดูกาลของผลไม้ ทั้งมะม่วงสุก มะปรางสุก มะละกอกล้วยทุกชนิด และที่ปรุงได้หลากหลายเมนูอย่างแครอท ฟักทอง มะเขือเทศ



แคลเซียมจากสัตว์ เช่น กุ้งแห้งตัวเล็ก กะปิ กุ้งจ่อม กุ้งฝอย ปลาเล็กปลาน้อย ส่วนแคลเซียมจากพืช ได้แก่ ยอดแค กระเฉด คენห่า สะเดา งาดำ ถั่วแดงหลวง อัลมอนต์ เต้าหู้ขาวอ่อน

กลุ่มวิตามินซี ให้นึกถึงแกงส้มต่าง ๆ ทั้งมะรุ้ม ฟักข้าว กะหล่ำดอก ผักกวางตุ้ง ใส่รสเปรี้ยวจากใบกระเจี๊ยบ หรือยอดมะขาม น้ำมะขามหรือน้ำมะนาว โอ๊ย! เปรี้ยวโดนใจ ปิดท้ายด้วยผลไม้/น้ำผลไม้ตระกูลส้ม เสาวรส ผลไม้พื้นบ้านจำพวกมะไฟ ฝรั่ง มะละกอ ลูกหว้า หมากเฒ่า ลิ้นจี่

กลุ่มวิตามินอี พบมากในข้าวกล้อง ลูกนัท ลูกเกอ แปะก๊วย อะโวคาโด ธัญพืชต่าง ๆ

อาหารที่มีโอเมก้า-3 และวิตามินคิวจากสัตว์ทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาทูน่า ปลากะพง ปลาตาเดียว ปลาโอ ปลาอินทรี ปลาหู ปลาหมึกยักษ์ หอยลาย หอยแมลงภู่ หอยแครง สาหร่ายทะเล ส่วนโอเมก้า-3 จากปลาน้ำจืด เช่น ปลาสวาย ปลาเทโพ ปลาเทราต์ ปลากRAY ปลาสลิด

ตอนนี้ก็รู้แล้วนะ ว่าอาหารอะไรป้องกันโรคหัวใจได้บ้าง อย่าลืมออกกำลังกายอย่างเหมาะสมพักผ่อนและหลีกเลี่ยงความเครียดต่าง ๆ รับรองจะร้อนแค่ไหน คุณก็จะมีหัวใจที่แข็งแรงนะคะ

ถามมา-ตอบไป

Talk

Q : ธ.ก.ส.มีการขยายสาขาหรือสาขาย่อยห่างสรรพสินค้า และให้บริการนอกเวลาราชการ (เสาร์-อาทิตย์) ในเขต กทม. หรือไม่?

A : ธ.ก.ส.มีสาขาในเขต กทม. 19 สาขาและกำลังจะเปิดใหม่เร็วๆ นี้ อีก 3 สาขา ส่วนสาขาที่เปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์ คือ สาขาขนส่งสายใต้ สาขาหมอชิต 2 และสาขาทลาดไท แล้วกำลังมีแผนการขยายสาขาห่างสรรพสินค้า ในเขต กทม. อดใจรอกันอีกสักนิดนะคะ

ภาพการจับรางวัลผู้โชคดี ฉบับที่ 19



รายชื่อผู้โชคดีการให้ข้อเสนอแนะ

1. คุณกัญญารักษ์ กาญจนวัฒนา
2. คุณแจ่มศิริ เกษรสมบุญ
3. คุณบัวแก้ว ชำนาญยา
4. คุณบุญตา สุนทรเจริญ
5. คุณวนิษา เชียงเถา
6. คุณศิริวรรณ ตะวันอำไพ
7. คุณสมศรี พรประชาชนวัฒน์
8. คุณสุวรรณา เกษะประกร
9. คุณอุตร หอมนานา
10. คุณอุเทน ทักคัม

รายชื่อผู้โชคดีในการตอบคำถาม

1. คุณจากรุวรรณ คงรัตน์
2. คุณจำริญ อินทร์พรหม
3. คุณจิรภัทร ทองศรี
4. คุณประมุข แสงฉาย
5. คุณปรียนิตย์ บุญรังสรรค์
6. คุณมาลี ทิมเทียง
7. คุณสุทธิพงษ์ คงอินทร์
8. คุณสุเทพ จันทร์เขียว
9. คุณสุนิตย์ ผาณวัฒน์
10. คุณอุดม กลิ่นกลัด

ธ.ก.ส. จัดส่งของรางวัลไปให้เรียบร้อยแล้ว



เฉลยคำตอบ ฉบับที่ 18

คำถาม : กระป๋องอูมทรัพย์ชุด “ผลไม้ไทย” มีทั้งหมดกี่แบบ?

คำตอบ : 12 แบบ

คำถามประจำฉบับที่ 20 ลุ้นรางวัล กระติกน้ำร้อน-น้ำเย็นสวยหรู (โปรดส่งคำตอบภายในวันที่ 15 พฤษภาคม 2556)

10 รางวัล สำหรับผู้ตอบคำถาม

คำถาม : ธ.ก.ส. ได้รับพระราชทานรางวัลใด?

คำตอบ :

10 รางวัล สำหรับผู้ให้ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะ/ข้อติชม

.....
.....
.....

ชื่อ-สกุล :

ที่อยู่ :

..... รหัสไปรษณีย์

โทรศัพท์ :

ใช้บริการสาขา : รหัสหน้าซอง :

(สงวนสิทธิ์เฉพาะลูกค้าเท่านั้น)

ส่งคำตอบไปที่ ฝ่ายกลยุทธ์การตลาดผลิตภัณฑ์ ธ.ก.ส. สำนักงานใหญ่
469 ถนนนครสวรรค์ แขวงสวนจิตรลดา เขตดุสิต กทม. 10300

ลุ้นรางวัล

Game





ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร
เคียงคู่ผู้ค้าประชาชน

แจก! ATM ธ.ก.ส. ทอง 60 เส้น



แจก!!

ทุก 2 เดือน ครีงละ: 20 เส้น

เพียงใช้บัตร ATM ธ.ก.ส. ที่ตู้ ATM ธ.ก.ส. วันนี้ - 31 สิงหาคม 2555

สอบถามเพิ่มเติม ☎ 0 2555 0555

www.baac.or.th