



วันขอแหกเงชาตี

๕ ธันวาคม

ขอน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการดำเนินการ

เจ้าตลาดที่ และมวลชนสมาชิก สหกรณ์ออมทรัพย์นครพนธ์บุรี จำกัด



ชุดที่ 59 ประจำปี 2561 ฉบับประจำเดือน ธันวาคม 2561
www.ntbcoop.com

สหกรณ์นครพนธ์

มั่นคง โปร่งใส ทันทสมัย เต็มใจให้บริการ



บทบรรณาธิการ

นายวิชา กาวรัตน์
081-725-9659

วันอาทิตย์ที่ 6 มกราคม 2562

ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2561 และ

เลือกตั้งกรรมการดำเนินการสหกรณ์ฯ ชุดที่ 60 ประจำปี 2562

สวัสดีครับ เพื่อนสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด ที่เคารพทุกท่าน พบกันในรอบปีของเดือนธันวาคม 2561 ซึ่งเป็นเดือนสุดท้ายของปีปฏิทิน และในเดือนธันวาคมนี้มีวันสำคัญของชาติ ได้แก่ วันที่ 5 ธันวาคมของทุกปี เป็นวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ 9 เป็น **“วันพ่อแห่งชาติ”** ที่ปวงชนชาวไทยได้ร่วมเทิดพระเกียรติในพระมหากรุณาธิคุณที่เปี่ยมล้นด้วยพระเมตตากรุณา ที่มีต่อพสกนิกรชาวไทยอย่างน่านับการ เป็น **“วันชาติ”** ที่มีการเฉลิมฉลองด้วยความสุขของคนทั้งชาติ และเป็น **“วันดินโลก”** ตามมติขององค์การสหประชาชาติ เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2556 ส่วนอีกวันที่มีความสำคัญคือ วันที่ 10 ธันวาคม เป็นวันพระราชทานรัฐธรรมนูญ ของประเทศไทยครับ

ส่วนในช่วงปลายเดือนธันวาคมก็เป็นช่วงการเข้าสู่เทศกาลส่งท้ายปีเก่า และต้อนรับปีใหม่ พ.ศ. 2562 นับว่าเป็นช่วงแห่งความสุขของทุกคน ได้ฉลองปีใหม่ด้วยกัน เป็นช่วงของวันหยุดยาวหลายวัน มีการเดินทางท่องเที่ยว และมอบของขวัญบัตรอวยพรให้กันด้วยความรักและหวังดี เพื่อส่งความสุขตามเทศกาลขึ้นปีใหม่นี้ ก็ขอให้เพื่อนสมาชิกสหกรณ์ฯ ทุกท่านมีความสุขมากๆ ตลอดปีใหม่นี้ครับ หลังจากฉลองปีใหม่สมาชิกทุกคนก็ได้ไปใช้สิทธิสหราชอาณาจักรกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด ชุดที่ 60 แทนตำแหน่งที่ว่างประจำปี 2562 ในวันอาทิตย์ที่ 6 มกราคม 2562 เวลา 07.00 -12.00 น. รับเงินเบี้ยเลี้ยงค่าเดินทางและค่าอาหารเป็นเงิน 1,200 บาท และรอรับเงินปันผล เติบูนขึ้น ที่จะโอนเข้าบัญชีให้แก่สมาชิกทุกคน ในเป็นของขวัญรับปีใหม่ด้วยกันทุกคน ซึ่งในปีนี้สหกรณ์ฯ จ่ายเงินปันผลและเติบูนขึ้นเพิ่มขึ้นมากกว่าในปีที่ผ่านมาครับ

ในการเดินทางไปเลือกตั้งกรรมการดำเนินการสหกรณ์ฯ ในปีนี้ ต้องพบกับปัญหาติดตลกกว่าเดิม เนื่องจากในช่วงนี้มีการก่อสร้างเส้นทางรถไฟสายสีชมพู แคราย - แจ้งวัฒนะ - มีนบุรี เชื่อมต่อกับรถไฟสายสีม่วง เริ่มต้นที่หน้าศูนย์

ราชการจังหวัดนนทบุรี ไปตามเส้นทางถนนติวานนท์ เลี้ยวขวาบริเวณห้าแยกปากเกร็ด เข้าถนนแจ้งวัฒนะ ไปถนนรามอินทรา และปลายทางที่สีลมบุรี จึงทำให้บริเวณเส้นทางถนนติวานนท์ และห้าแยกปากเกร็ดมีปัญหาการจราจรในการเดินทางไปโรงเรียนชลประทานวิทยา ซึ่งเป็นสถานที่เลือกตั้ง และจัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2561 ของสหกรณ์ฯ ครับ สมาชิกจึงควรออกเดินทางให้เร็วขึ้น ซึ่งในโอกาสต่อไปสหกรณ์ฯ อาจจะมีการพิจารณาปรับเปลี่ยนเรื่องสถานที่เลือกตั้งกรรมการดำเนินการสหกรณ์ฯ และสถานที่จัดประชุมใหญ่ให้มีความสะดวกและเหมาะสมแก่สมาชิกให้มากขึ้นครับ

สำหรับเนื้อหาในวารสารฉบับประจำเดือนธันวาคม 2561 นี้ มีเรื่องที่น่าสนใจต่างๆ ทุกคอลัมน์ครับ เชิญติดตามอ่านรายละเอียดได้ครับ **สุดท้ายนี้ ผมขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ท่านนับถือ ได้ปกป้องคุ้มครอง และดลบันดาลให้เพื่อนสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด ทุกท่าน มีความสุข สมหวัง ในสิ่งที่ท่านปรารถนาทุกประการ และขอให้ความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ครับ**

พบกันในรอบปีหน้า สวัสดีครับ

ต่อจากหน้า 8

สมองเสื่อมระยะปานกลาง ผู้ป่วยจะมีความเสื่อมของสมองจนไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง มีความบกพร่องด้านการพูด ปรากฏชัดเจน เนื่องจากไม่สามารถนึกหาคำศัพท์ได้ ทำให้ใช้ศัพท์ผิดหรือใช้คำอื่นมาแทน ทักษะการอ่านและการเขียนค่อยๆ เสื่อมไปเรื่อยๆ เมื่อเวลาผ่านไปย่อมไม่สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ในระยะนี้ปัญหาความจำจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จนจำญาติสนิทของตนเองไม่ได้ มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปบ่อย คือการหนีออกจากบ้าน ความรู้สึกผิดปกติ สับสนหรือเห็นภาพหลอนในเวลาโพล้เพล้หรือกลางคืน หงุดหงิด โมโหง่าย อารมณ์แปรปรวน เช่นร้องไห้ ก้าวร้าวอย่างไม่มีเหตุผล หรือต่อต้านผู้ดูแล

สมองเสื่อมระยะสุดท้าย ผู้ป่วยต้องพึ่งพาผู้ดูแลตลอดเวลา ทักษะทางภาษาของผู้ป่วยลดลง แม้เพียงการพูดสิ่งง่าย ๆ หรือคำเดียวๆ จนกระทั่งไม่สามารถพูดได้เลย แม้ว่าผู้ป่วยจะไม่สามารถพูดจาตอบโต้เป็นภาษาได้ แต่ยังเข้าใจคำพูดและตอบสนองกลับมาด้วยการแสดงอารมณ์ ถึงแม้จะมีลักษณะก้าวร้าว แต่ลักษณะของภาวะไร้อารมณ์และอ่อนเพลียจะเด่นกว่า ในที่สุดจะไม่สามารถทำกิจกรรมใดได้เลยหากขาดผู้ช่วยเหลือ มวลกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวร่างกายลดลงจนต้องนอนนิ่งอยู่เฉยๆ และสุดท้ายจะเสียชีวิตจากปัจจัยภายนอกอื่นๆ โดยตรง เช่น แผลกดทับหรือโรคปอดบวม แต่ไม่ได้เสียชีวิตจากตัวโรคโดยตรง

ครับ ฉบับนี้จะขอกล่าวแค่เพียงที่มาและอาการของโรคอัลไซเมอร์ให้รู้จักกันเพียงเท่านี้ เพื่อให้รู้ถึงความผิดปกติและการสังเกตบุคคลข้างเคียงของเราได้ ส่วนฉบับหน้าจะนำเสนอถึงสาเหตุของโรคและการป้องกันให้ทราบกันต่อไป

สวัสดีครับ



สวัสดิ์ศรีรับสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด ที่เคารพทุกท่าน

การบริหารสหกรณ์ฯ ได้ถึงเวลาปิดบัญชีเพื่อดูว่ามีกำไรขาดทุนอย่างไร เรียกว่าครบปีบัญชีนั่นเองครับ สหกรณ์ฯ ได้กำหนดสถานที่เลือกตั้งคณะกรรมการฯ ที่โรงเรียนชลประทานวิทยา และโรงเรียนชุมชนวัดบางไผ่ ในวันอาทิตย์ที่ 6 มกราคม 2562 ผมมีความเป็นห่วงสมาชิกที่เดินทางมาเลือกตั้ง จะต้องประสบกับปัญหาการจราจรติดขัด เนื่องจากมีการก่อสร้างทางรถไฟหน้าโรงเรียนชลประทานวิทยา สมาชิกจึงควรมาใช้สิทธิเลือกตั้งก่อนเวลาให้มากขึ้น สหกรณ์ฯ เราได้ประสานงานกับทางโรงเรียนให้สมาชิกได้ใช้เส้นทางด้านหลังของโรงเรียนได้ เพื่อบรรเทาความคับคั่งของการจราจรโดยให้เข้าทางซอยสามัคคี เพื่อแบ่งเบาการจราจรติดขัดไปได้บางส่วน เพราะฉะนั้นถ้าท่านเดินทางมาสายอาจจะเลือกตั้งไม่ทันนะครับ ช่วยกันบอกต่อกันด้วยครับ ด้วยความเป็นห่วงครับ

ในปีนี้งถึงแม้สหกรณ์ฯจะมีกำไรมากขึ้นแต่ก็พบปัญหาต้องตั้งหนี้เพื่อสงฆ์จะสูญของ ขุมทรัพย์สหกรณ์แห่งประเทศไทย จำกัด จำนวน 281 ล้านบาท และสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงาน ขสมก. จำกัด จำนวน 117 ล้านบาท สหกรณ์ฯ จึงจำเป็นต้องเอากำไรมาตั้งค่าเพื่อหนี้สงฆ์จะสูญอีกจำนวนหนึ่ง ทำให้ระดับเงินปันผลไม่สูงขึ้นมากนัก จึงขอให้สมาชิกได้เห็นใจ และอดทนเพื่อสหกรณ์ฯ ของเรานะครับ ปีหน้าสหกรณ์ฯ คงต้องหาเงินทำกำไรให้มากขึ้น เพื่อนำเงินมาตั้งค่าเพื่อหนี้สงฆ์จะสูญ และปันผลให้กับสมาชิกให้มากกว่าเดิม กำไรสหกรณ์ฯ จะได้จากการทวงหนี้ลูกหนี้ของสหกรณ์ฯ เองกลับคืนมาเป็นหลัก และการขายสินทรัพย์ของสหกรณ์ฯ เองมาเป็นทุน และมาตรการที่สหกรณ์ฯ ดำเนินมาอย่างต่อเนื่องก็คือ การประหยัดงบประมาณในการบริหารจัดการ ผมจะพยายามให้เงินปันผลสูงขึ้น สำหรับสมาชิกประมาณ 2.8 ถึง 3 ให้ได้ในปีต่อไป โดยขอให้พวกเราช่วยกันร่วมมือกันในการช่วยแก้ไขปัญหของสหกรณ์ฯ เพราะปีนี้เป็นปีที่เรารู้หนี้สงฆ์จะสูญทุกตัวแล้วครับ

สหกรณ์ฯ จะหากำไรมาให้มาก พร้อมที่จะตั้งค่าเพื่อหนี้สงฆ์จะสูญทุกตัวแล้ว ฉะนั้นจะทำให้สหกรณ์ฯ ของเรามีความมั่นคง น่าเชื่อถือ แต่ปีหน้าเราจะต้องมีกำไรมากกว่าเดิม ที่ดินด้านหลังสำนักงานสหกรณ์ฯ ที่สหกรณ์ฯ จะขาย คนที่จะซื้อได้ ผิดนัดชำระเงิน เราได้ทำการยึดเงินมัดจำ จำนวน 15 ล้านบาท มาเตรียมเป็นกำไรในปีต่อไป

สำหรับปีใหม่นี้ ขอให้สมาชิกที่ได้เดินทางกลับภูมิลำเนาหรือร่วมฉลองปีใหม่กับลูกหลานแล้ว ขอให้เดินทางกลับอย่างปลอดภัยเพื่อมาเลือกตั้งคณะกรรมการชุดใหม่ที่ครบวาระเขตที่ 1 จำนวน 4 ท่าน เขตที่ 2 จำนวน 3 ท่าน การโจมตีกันของผู้สมัคร

ปีนี้จะน้อยลงนะครับเป็นที่น่ายินดี เพราะการโจมตีโดยไม่มีข้อเท็จจริงจะไม่ได้รับการเลือกตั้งนะครับ ต้องขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่มีวิจรรย์ญาณในการเลือกตั้งครับ ขอให้ทุกท่านมีความสุขตลอดปีใหม่ 2562 ที่จะมาถึงในเดือนหน้าขอให้โชคดีใหม่นะครับ

สวัสดิ์

ต่อจากหน้า 9

3 กรณีผู้กู้ สังกัดสถานศึกษาเอกชน

3.1 สิทธิการกู้

- เป็นสมาชิก 1 ปีขึ้นไป กู้ได้ไม่เกิน 100,000 บาท
- เป็นสมาชิก 2 ปีขึ้นไป กู้ได้ไม่เกิน 200,000 บาท
- เป็นสมาชิก 3 ปีขึ้นไป กู้ได้ไม่เกิน 300,000 บาท
- เป็นสมาชิก 4 ปีขึ้นไป กู้ได้ไม่เกิน 400,000 บาท
- เป็นสมาชิก 5 ปีขึ้นไป - 8 ปี กู้ได้ไม่เกิน 500,000 บาท
- เป็นสมาชิก 8 ปีขึ้นไป - 10 ปี กู้ได้ไม่เกิน 800,000 บาท
- เป็นสมาชิก 10 ปีขึ้นไป กู้ได้ไม่เกิน 1,000,000 บาท

3.2 ผู้ค้ำประกันเงินกู้

3.2.1 กรณีผู้กู้อายุไม่เกิน 50 ปี ใช้ผู้ค้ำประกันที่เป็นข้าราชการอย่างน้อย 1 คน

- วงเงินกู้ไม่เกิน 300,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 2 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 4 คน)
- วงเงินกู้ 300,001 บาท - 400,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 3 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 5 คน)
- วงเงินกู้ 400,001 บาท - 500,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 4 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 6 คน)
- วงเงินกู้ 500,001 บาท - 800,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 5 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 7 คน)
- วงเงินกู้ 800,001 บาท - 1,000,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 7 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 8 คน)

3.2.2 กรณีผู้กู้อายุ 50 ปีขึ้นไป ใช้ผู้ค้ำประกันที่เป็นข้าราชการอย่างน้อย 2 คน

- วงเงินกู้ไม่เกิน 300,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 3 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 5 คน)
- วงเงินกู้ 300,001 บาท - 400,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 4 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 6 คน)
- วงเงินกู้ 400,001 บาท - 500,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 5 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 7 คน)
- วงเงินกู้ 500,001 บาท - 800,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 6 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 8 คน)
- วงเงินกู้ 800,001 บาท - 1,000,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 7 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 8 คน)

3.3 หมายเหตุ

ที่ดินมีความประสงค์จะขอลาออกจากการเป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ ต้องทำอย่างไรคะ

ตอบ

การลาออกสมาชิกจะต้องไม่มีหนี้สินกับสหกรณ์ฯ และไม่ติดการค้ำประกันเงินกู้กับ

สมาชิกท่านอื่นคะ ก็สามารถลาออกได้ เมื่อนำเข้าที่ประชุมคณะกรรมการดำเนินการ

เพื่อขออนุมัติให้ลาออกแล้วก็สามารถรับเงินค่าหุ้นคืนได้



คุยกับรองผู้จัดการ นางกนกวรรณ เกิดนวล 02-525-4270-2 ต่อ 222 รองผู้จัดการรักษาการแทนผู้จัดการสหกรณ์ฯ

สวัสดิ์ค่ะสมาชิกทุกท่าน ฉบับนี้เป็นฉบับส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ สหกรณ์ฯเราปิดบัญชีไปแล้ว เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2561 และผู้สอบบัญชีของสำนักงานสามสิบสี่อดีตได้ทำการเข้าตรวจสอบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ขณะนี้อยู่ในระหว่างจัดทำงบการเงิน เพื่อนำเสนอต่อที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี สหกรณ์ฯจะทำการสรรหาคณะกรรมการที่หมดวาระในวันอาทิตย์ที่ 6 มกราคม 2562 ทั้ง 2 เขตพื้นที่ ส่วนประธานกรรมการฯ ไม่ต้องสรรหาค่ะ ยังอยู่ในวาระอีก 1 ปี ค่ะ

ปีใหม่ที่ใกล้จะมาถึงนี้ มีวันหยุดยาวๆ หลายวัน สมาชิกหลายๆ ท่านคงมีโครงการที่จะพาครอบครัวไปเที่ยวกันแล้วนะคะ และอย่าลืมวางแผนการเดินทางให้ดี เตรียมตัวให้พร้อม เพื่อจะได้ท่องเที่ยวอย่างมีความสุขและเดินทางอย่างปลอดภัยนะคะ

วางแผนการเงินช่วงสิ้นปี เวลาผ่านไปไวเหลือเชื่อ แป๊บๆ ปีนี้เข้าเดือน 11 แล้ว ก่อนจะหมดปียังมีอีกหลายอย่างที่ต้องจัดการให้เรียบร้อย หนึ่งในนั้นคือการวางแผนการเงินที่จะเป็นพื้นฐานสำคัญในก้าวต่อไปสู่ปีหน้า รู้แล้วอย่าช้า เพราะเวลาผ่านไปเร็วกว่าที่คิด มีข้อแนะนำดีๆ จากกรุงศรี ะคาเดมี มาแนะนำกันว่า ถ้าเป็นเรื่องเงินๆ ทองๆ การเงินเรื่องง่ายๆ แล้ว มีอะไรที่เราควรทำกันบ้าง

1.เตรียมพร้อมกับการคำนวณภาษี อาจเป็นเรื่องธรรมดาของคนทำงานมานานๆ แต่สำหรับคนใหม่ๆ ให้ลองศึกษาหลักภาษีเบื้องต้นให้ดีเสียก่อน คิดเลขดีๆ ว่ารายได้รวมทั้งปีอยู่ที่เท่าไร มีรายการอะไรที่สามารถนำมาลดหย่อนได้บ้าง เช่น ค่าลดหย่อนของบิดามารดา เบี้ยประกัน กองทุน นอกจากนั้นลองมาดูว่าอัตราภาษีที่ต้องจ่ายจะอยู่ในเรตไหน แนะนำให้เช็คอัตราภาษีของทุกปี เพราะอาจจะมีการเปลี่ยนแปลง

2.ควรจะลงทุนแบบไหนดี ใกล้สิ้นปีแล้ว ก็ได้เวลาทำอะไรใหม่ๆ ใครที่ยังไม่เคยลงทุน หรือยังลงทุนกับอะไรแบบเดิมๆ อยู่ ลองศึกษาวิธีการลงทุนแนวใหม่ดูบ้างอย่างเรื่องหุ้นที่หลายๆ คนพูดถึงกัน ถ้าคุณเป็นคนที่ใจเต้นแรง อารมณ์แปรผันตามกราฟที่ขึ้นๆ ลงๆ ก็อาจจะพิจารณาการซื้อหุ้นแบบ DCA หรือซื้อกองทุนแล้วถือยาวๆ แทน เช่น กองทุน RMF, LTF ซึ่งกองทุนสองอย่างหลัง สามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้ด้วย แม้ LTF ที่อาจจะมียาวนานในการถือ แต่ก็มีความมั่นคงกว่า เพราะกองทุน LTF มักลงทุนในหุ้นใหญ่ๆ ของอุตสาหกรรม และบางกองทุนกระจายซื้อหุ้นหลายตัว ทั้งยังมีการจัดการโดยมืออาชีพ และการถือกองทุนนานๆ เนี่ยละ จะเป็นระยะเวลาที่ทำให้กองทุนนั้นมีกำไรออกมา

3.ซื้อประกันชีวิตบ้างก็ดี ต้องยอมรับความจริงว่าความแน่นอนคือ ความไม่แน่นอน ถ้าเกิดเป็นอะไรไป ก็คงจะดีถ้ามีเงินสักก้อนเหลือให้คนที่เรารัก หากมองในอีกมุมหนึ่งประกันชีวิตก็ถือเป็นเคล็ดลับการออมอีกอย่างนะ เพราะเมื่อครบระยะเวลาแล้วเราจะได้เงินก้อนคืนมา

โดยช่วงเวลาที่เรารับค่าประกันเราก็จะได้รับความคุ้มครองเป็นการตอบแทน ประกันชีวิตบางแบบยังมีเงินปันผล และระยะความคุ้มครองที่ยาวนานด้วยเช่น ประกันชีวิตแบบที่ได้รับเงินคืนทุกปี และได้เงินก้อนในปีสุดท้าย เลยเลือกซื้อประกันชีวิต สุดคุ้ม 11/5 แบบมีเงินปันผล เพราะมีรูปแบบที่ตรงตามที่เราต้องการ ทั้งการรับเงิน และระยะเวลาการชำระค่าเบี้ยเพียง 5 ปี แต่ได้รับความคุ้มครองถึง 11 ปี ทั้งยังสามารถนำไปลดหย่อนภาษีและใช้สิทธิกู้เงินฉุกเฉินได้

4.ลงทุนกับอสังหาฯ เพื่อมั่นคงในอนาคต เทรนด์ใหม่มาแรงช่วงนี้คือ การลงทุนอสังหาฯ ที่หลายๆ คนน่าจะคุ้นเคยกัน แต่การลงทุนประเภทนี้ไม่ได้มีเพียงการปล่อยเช่าคอนโดอย่างเดียว คุณสามารถลงทุนในที่ดินอาคารสำนักงานให้เช่า เพียงแค่คุณเป็นเจ้าของที่ดินหรืออาคารและมองเห็นถึงศักยภาพที่สามารถอัพเกรดราคา ให้เป็นพื้นที่ทำเงินของคุณได้ ก็สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบหรือตกแต่งให้เช่าที่เช่าทางเพื่อต้อนรับลูกค้าได้เลย หรือมีที่ดินเปล่าใกล้ปากซอยอาจถมที่ดินให้ดูดีทำเป็นที่ให้เช่าจอดรถ หรือถ้ามีทุนเยอะอาจทำอพาร์ทเมนต์หรือคอนโดก็ได้เช่นกัน

ตัวอย่างการต่อยอดทางการเงินที่ควรวางแผนทำอะไรใหม่ๆ ช่วงใกล้สิ้นปี นอกเหนือจากการตั้งหน้าตั้งตารอวันหยุดยาวหรือโบนัสปลายปีแล้ว ลองวางแผนทางการเงินไปด้วย เพราะสังเกตกันไหมว่าเวลาผ่านไปอะไรๆ ก็แพงขึ้นซึ่งเป็นสัญญาณตัวร้ายของเงินเฟ้อนั่นเอง ถ้าใครอยากเริ่มต้นออกตัวก่อนใคร อย่าลืมหาเวลาวางแผนทางการเงินกันไว้จะได้เกษียณอย่างสบายใจ

พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดิ์ค่ะ

ต่อจากหน้า 9

8. อย่ามัวแต่พึ่งยาดักจับไขมัน

ในท้องตลาดของเราดอนนี้มีตัวช่วยลดน้ำหนักให้สาว ๆ หนุ่ม ๆ มากมาย รวมไปถึงอาหารเสริมที่ช่วยในเรื่องของการดักจับไขมันจากอาหารที่เราทานเข้าไป แล้วขับถ่ายออกมาเป็นไขมันจำนวนมาก จนทำให้หลายคนซื้อมาทานโดยหวังให้ร่างกายขับถ่ายไขมันล้นตัวออกไปจนหมด แต่อันที่จริงแล้วไขมันดี ๆ ที่เราทานเข้าไปจาก อาจจะถูกจับแล้วขับถ่ายออกไปพร้อมไขมันเลวได้ นอกจากนี้การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ไม่ใช่การทานยาดักจับไขมัน แต่เป็นการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพเข้าปาก ตั้งแต่แรกมากกว่า ดังนั้นอย่ามัวแต่พึ่งตัวช่วยเหล่านี้เลย เราทานอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น เชื้อสิ (You are what you eat)

หลายๆ เทรนด์ไม่ใช่เทรนด์ใหม่ แต่เป็นเทรนด์เก่าๆ ที่วนกลับมาฮิตใหม่เรื่อยๆ เหมือนแฟชั่นเสื้อผ้ายุคเก่าๆ ที่วนกลับมาฮิตได้ใหม่เช่นเดียวกัน อยู่ที่คุณแล้วละว่าจะเลือกตามเทรนด์เหล่านี้หรือไม่ ถ้าเป็นเทรนด์ที่ดีต่อร่างกายคุณแบบนี้เราก็อยากสนับสนุนให้คุณตาม

Jurairat N. ภาพ :iStock



รายงาน

จากห้องประชุม

ดร.จิตรชัย ชีรณครบุรี

0894615373

เรียน เพื่อนสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คูนนท์ จำกัด ที่เคารพรัก
ทุกท่านครับ

คอลัมน์รายงานจากห้องประชุมฉบับนี้จะขอสรุปเรื่องสำคัญจากรายงานที่ประชุมของคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 59 ในการประชุมครั้งที่ 18 /2561 วันจันทร์ที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561

ให้เพื่อนสมาชิกได้รับทราบพอสังเขปดังนี้ครับ

เรื่องที่ 1 ความคืบหน้ากรณี “ชุมนุมร้านสหกรณ์แห่งประเทศไทย จำกัด”

ณ วันที่ 31 ตุลาคม 2561 สหกรณ์ฯ มีเงินฝากกับชุมนุมร้านสหกรณ์ฯ จำนวนทั้งสิ้น 281,318,161.52 บาท และดอกเบี้ยเงินฝากค้างรับ จำนวน 7,707,426.89 บาท ตามรายละเอียด ดังนี้

1. บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ บัญชีเลขที่ 99-5609-000-1 อัตราดอกเบี้ย 3.50% คงเหลือ 250,000,000.00 บาท ดอกเบี้ยค้างรับ 7,299,849.32 บาท

2. บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ บัญชีเลขที่ 99-5611-000-2 อัตราดอกเบี้ย 1.50% คงเหลือ 31,118,161.52 บาท ดอกเบี้ยค้างรับ 407,577.57 บาท

ในวันที่ 31 ตุลาคม 2561 ชุมชนร้านสหกรณ์แห่งประเทศไทย จำกัด โอนคืนเงินฝากของบัญชีเลขที่ 99-5611-000-2 เป็นจำนวน 200,000.00 บาท ให้กับสหกรณ์

คณะกรรมการอำนวยการ ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับการเปลี่ยนจากตัวสัญญาใช้เงิน มาเป็นเงินฝากออมทรัพย์ เนื่องจากผู้สอบบัญชีได้สอบถามเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพราะอาจมีผลในทางบัญชี เกี่ยวกับการตั้งค่าเผื่อนหนี้สูญหาย เพราะถ้าเป็นตัวสัญญาใช้เงินนั้น ในทางกฎหมาย สามารถดำเนินการทางคดีได้ แต่เมื่อมีการเปลี่ยนเป็นเงินฝากส่งผลให้เกิดความเสียหายได้

นิติกร แจ้งการเปลี่ยนจากตัวสัญญาใช้เงิน มาเป็นเงินฝากออมทรัพย์ เนื่องจากไม่อยากให้มีการตั้งค่าเผื่อนหนี้สูญหายในขณะนั้น

ที่ประชุมคณะกรรมการดำเนินการ รับทราบตามรายละเอียด โดยให้ดำเนินการจัดทำรายละเอียดความเป็นมาในการนำเงินไปลงทุนให้ชัดเจน เพื่อนำเรื่องนี้เข้าหาหรือคณะกรรมการดำเนินการฯ อีกครั้ง

เรื่องที่ 2 รายงานความคืบหน้ากรณี “สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานรถเมล์องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด”

ณ วันที่ 31 ตุลาคม 2561 สหกรณ์ฯ มีบัญชีเงินฝากออมทรัพย์กับ สอ.พร.ขสมก.จำกัด ทั้ง 2 บัญชี เป็นเงินจำนวนทั้งสิ้น 117,500,000.00 บาท ไม่มีดอกเบี้ยเงินฝากค้างรับ ตามรายละเอียดดังนี้

1. บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ บัญชีเลขที่ 56-01-02-0006 อัตราดอกเบี้ย 6.00% มียอดเงินฝากคงเหลือ 107,400,000.00 บาท

2. บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ บัญชีเลขที่ 55-01-02-0065 อัตราดอกเบี้ย 6.00% มียอดเงินฝากคงเหลือ 10,100,000.00 บาท

ข้อมูลเสนอแนะ (เพิ่มเติม)

1. ในวันที่ 31 ตุลาคม 2561 สอ.พร.ขสมก. จำกัด โอนคืนเงินฝากของบัญชีเลขที่ 56-01-02-0006 จำนวน 200,000 บาท พร้อมดอกเบี้ย จำนวน 548,317.81 บาท และคืนเงินฝากของบัญชีเลขที่ 55-01-02-0065 จำนวน 100,000.00 บาท พร้อมดอกเบี้ยจำนวน 51,978.08 บาท ให้กับสหกรณ์

เรื่องที่ 3 รายงานความคืบหน้ากรณี “สหกรณ์เคหสถานพเก้ารวมใจ จำกัด”

ข้อมูลนำเสนอ ณ วันที่ 31 ตุลาคม 2561 สหกรณ์ฯ มียอดเงินฝากกับ สค.พเก้ารวมใจ จำกัด เป็นเงินจำนวน 120,394,894.52 บาท ไม่มีดอกเบี้ยค้างรับ

มติที่ประชุมคณะกรรมการฯ มอบให้นายไพฑูรย์ ปิ่นมั่งกร ติดตามเกี่ยวกับการดำเนินคดีอย่างเร่งด่วน

เรื่องที่ 4 รายงานความคืบหน้ากรณี “สหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนคลองจั่น จำกัด”

ข้อมูลนำเสนอ ณ วันที่ 31 ตุลาคม 2561 สหกรณ์ฯ มียอดเงินฝากกับ สค.คลองจั่น จำกัด เป็นเงินจำนวน 252,053,018.45 บาท ไม่มีดอกเบี้ยค้างรับ

มติที่ประชุมคณะกรรมการดำเนินการ รับทราบ

เรื่องที่ 5 รายงานความคืบหน้ากรณี “สหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนเวลธ จำกัด”

ข้อมูลนำเสนอ ณ วันที่ 31 ตุลาคม 2561 สหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนเวลธ จำกัด มียอดเงินกู้ยืมคงเหลือ จำนวน 2,546,806.15 บาท มีดอกเบี้ยค้างจ่าย 27,038.01 บาท

คณะกรรมการอำนวยการ มอบฝ่ายจัดการติดตาม และทำหนังสือบอกกล่าวแจ้งไปยังสหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนเวลธ จำกัด

ที่ประชุมคณะกรรมการดำเนินการ มอบนายไพฑูรย์ ปิ่นมั่งกร ทำหนังสือบอกกล่าวโดยเร็ว

เรื่องที่ 6 โครงการเงินฝากออมทรัพย์ อัตราดอกเบี้ยขั้นบันได “โครงการออมทรัพย์ทวีคูณ 3 รับผิดชอบสูง”

ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ฯ ชุดที่ 59 ประจำปี 2561 ประจำเดือนกันยายน มีมติอนุมัติเปิดโครงการเงินฝากออมทรัพย์อัตราดอกเบี้ยขั้นบันได “โครงการออมทรัพย์ทวีคูณ 3 (8 เดือน)

เริ่มเปิดโครงการ วันที่ 1 ตุลาคม 2561 ถึง วันที่ 29 ธันวาคม 2561 มีจำนวน 177 บัญชี เป็นเงินจำนวน 157,016,566.96.- บาท

“โครงการเกษียณเกษียณสุขในอัตราดอกเบี้ย 3.50 %”

เนื่องจากเดือนตุลาคมจะมีสมาชิกสหกรณ์เกษียณอายุราชการจำนวนมาก และได้รับเงินสวัสดิการจากทางราชการเพื่อเป็นการระดมทุนภายในให้ เป็นไปตามวิธีการและหลักการสหกรณ์ และรักษาสภาพคล่องทางการเงิน และเปิดโอกาส ให้สมาชิกมีแหล่งลงทุนที่มั่นคง คุ่มค่า

ฝ่ายการเงิน เริ่มเปิดโครงการ วันที่ 1 ตุลาคม 2561 ถึง วันที่ 19 พฤศจิกายน 2561 มีจำนวน 16 บัญชี เป็นเงินจำนวน 10,700,000.- บาท

ส่วนรายละเอียดอื่นๆ จะติดตามมารายงานให้สมาชิกทราบแล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ

แอดวงสินเชื่อ

นายวิทยา น้อยประเทศ

081-778-2596



สวัสดิ์ศรีรับ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด ทุกท่าน ฉบับนี้ผมขอเขียนเรื่องการออมเงินฝากเพื่อความมั่งมี มั่นคง ในอนาคต โดยอ้างอิงบทความของท่านประธานชุมนุมสหกรณ์ ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย (ชสอ.) ว่าการพัฒนาประเทศไทย ในระยะที่ผ่านมามีความผันผวนทางการเมืองเกิดวิกฤติเศรษฐกิจ และความขัดแย้งในสังคม สะท้อนว่าการขับเคลื่อนการพัฒนาในระยะต่อไป ต้องอาศัยความร่วมมือกันทุกฝ่าย จากการที่สหกรณ์ มีอุดมการณ์ที่สังคมยอมรับว่าเป็นองค์กรที่ส่งเสริมความสามัคคี ในชาติช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ถือเป็นเสาหลักของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และสอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

พล.ท.ดร.วิระ วงศ์สวรรค์ ประธานกรรมการชุมนุมสหกรณ์ ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด (ชสอ.) ตั้งอยู่ ต.บางสีทอง อ.บางกรวย จ.นนทบุรี เปิดเผยว่า สหกรณ์ออมทรัพย์เป็นสหกรณ์ ขึ้นพื้นฐานประเภทหนึ่ง เพราะการออมทรัพย์เป็นผลมาจากการ ประหยัดหรือการรู้จักใช้จ่ายใช้สอยทรัพย์ที่หามาได้อย่างรู้คุณค่า ไม่สุรุ่ยสุร่าย ไม่ใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่จำเป็น จึงทำให้ผู้มีรายได้มีเงินเหลือ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หรือตั้งเป็นสูตรได้ว่า รายได้ ลบ รายจ่าย เท่ากับ เงินออม และจากเงินออมที่เพิ่มขึ้นทีละน้อยๆ นี้เอง จะทำให้ผู้มีเงิน ออมหรือผู้ออมมีฐานะมั่นคง นอกจากนั้น เมื่อยามที่ผู้ออมต้องการ ซื้อสิ่งของเครื่องใช้ถาวรที่จำเป็น แต่มีราคาสูง เช่น บ้านหรือรถยนต์ ไม่อาจซื้อได้ด้วยเงินรายได้ประจำ ก็ใช้เงินออมนี้ได้ โดยคนที่มิมีนิสัย ประหยัดและออมทรัพย์จึงสามารถช่วยตนเองได้ ไม่ขัดสนเงินทอง สำหรับใช้สอยหรือสร้างฐานะของตนให้มั่นคง และยังสามารถช่วย เหลือผู้อื่น รวมทั้งการบริจาคทรัพย์เพื่อการกุศล หรือ สาธารณประโยชน์ ต่างๆ ได้อีกด้วย

โดยเมื่อวันที่ 31 ต.ค. ที่ผ่านมา เป็นวันออมแห่งชาติ ชสอ. จึงได้ร่วมกับสหกรณ์สมาชิกได้จัดงานวันออมแห่งชาติขึ้น ที่สำนักงาน ชสอ. ซึ่งได้เรียนเชิญ นายวิชาญ ศรีสุวรรณ รองอธิบดี กรมส่งเสริมสหกรณ์ มาเป็นประธานพิธีเปิดงาน และมาบรรยายพิเศษ เรื่อง **เคล็ดลับการออมอย่างมีคุณค่าตามวิถีสหกรณ์**

สำหรับหัวใจสำคัญที่จะช่วยทำให้ชีวิตงอกงามจากเงินที่ออกเงย มีความมั่นคงทางการเงินและมีอนาคตที่สดใสเพียงใด อยู่ที่ว่า รู้จัก หาเงินด้วยการประกอบอาชีพที่สุจริตด้วยสติปัญญาและความขยัน หมั่นเพียร รู้จักเก็บเงินจากการวางแผนทางการเงินที่ดี โดยไม่ลืม หลักสำคัญที่ว่าให้ออมก่อนใช้เสมอ และควรแบ่งเงินออมเป็นส่วนๆ เช่น ออมเพื่อใช้จ่ายยามฉุกเฉิน ออมเพื่อใช้ในสิ่งที่อยากได้ หรืออยาก ทำแผนการกู้ยืม และออมเพื่อให้เงินงอกเงย รู้จักใช้เงิน โดยใคร่ครวญ ให้ดีทุกครั้งที่คุณคิดจะใช้เงินว่าสิ่งนั้นจำเป็นไหม รอได้หรือเปล่า และ เหมาะสมกับกำลังทรัพย์ที่มีหรือไม่หากจำเป็นต้องซื้อจริงๆ ก็ควรศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นั้นๆ เพื่อจะได้เปรียบเทียบให้ได้ของที่มี คุณภาพในราคาที่เหมาะสม และหากต้องก่อหนี้ ควรคิดถึงผลดี ผลเสียให้มากและทำเมื่อจำเป็นจริงๆ เท่านั้น

หากต้องการให้ชีวิตของตนและครอบครัวไม่เดือดร้อน ยากลำบาก มีความผาสุกที่ยั่งยืน นอกจากต้องประกอบอาชีพสุจริต มีความซื่อสัตย์ มีมานะในการหารายได้ให้เพิ่มพูนมากขึ้นตามศักยภาพของตนแล้ว ควรต้องรู้จักบริหารเงินรายได้ของตนเองให้เป็นและเหมาะสม ไม่ควร ใช้จ่ายเงินเกินรายได้ที่มี ไม่ควรนำเงินหรือรายได้ที่จะได้รับในอนาคต มาใช้จ่ายจนเป็นภาระหนี้สินเกินความจำเป็น เพื่อความไม่ประมาท ควรเก็บออมเงินรายได้ส่วนหนึ่งไว้เป็นเงินทุนสำรอง สำหรับใช้จ่าย ในคราวจำเป็น หรือนำไปสร้างเสริมฐานะให้มั่นคงมากขึ้น

การเก็บออมเงินนั้นเป็นลักษณะนิสัยที่ดี ที่ควรสร้างให้เป็นกิจนิสัย แต่ควรอยู่บนพื้นฐานของความพอเหมาะพอดีไม่ทำความเดือดร้อน แก่ตนเองหรือบุคคลที่แวดล้อม แม้ว่าเราจะไม่สามารถรู้อนาคตได้ แต่เราสามารถเตรียมความพร้อมเพื่ออนาคตที่ดีและมั่นคงได้ ขอเพียงวางแผนการเงินให้เป็นสิ่งที่หวังและอนาคตที่ฝัน ย่อมเป็น จริงได้ไม่ยาก

เอกสารอ้างอิง : ประเสริฐ สังขทัย , เดลินิวส์ 20 พ.ย.2561 , ฉ. 25 , 240 หลักสี่ กทม.

สุดท้ายนี้ผมขอรายงานรายละเอียดเงินกู้ประเภทต่างๆประจำเดือนพฤศจิกายน 2561 ดังนี้

ประเภทสัญญา	จำนวนสมาชิก (คน)		จำนวนเงิน (บาท)	
	ยื่นกู้	อนุมัติ	ขอกู้	อนุมัติ
1. กระแสเงินสด	43	37	-	-
2. สามัญ	73	71	37,601,000.00	37,121,000.00
3. สวัสดิการ	35	33	21,760,000.00	21,580,000.00
4. สุขใจ	98	96	9,150,000.00	8,586,000.00
5. สกสค.	1	1	1,000,000.00	1,000,000.00
6. ดอกเบี้ยสูง	2	2	343,013.00	313,013.00
7. ชื่นใจ	371	371	3,696,000.00	3,696,000.00
8. เงินกู้พิเศษ	6	6	8,600,000.00	8,600,000.00
รวมทั้งสิ้น	629	617	82,150,013.00	80,896,013.00



ทักทายนานี่สิน

หนี่ประนอนไ้

นายบังเอิญ อัมจิตร 089-798-3046

สวัสดีครับ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ชุมชนบุรี จำกัดทุกท่าน ฉบับนี้ผมขอแนะนำร่างพระราชบัญญัติสหกรณ์สาระเพิ่มเติมสมัยใหม่ได้รับทราบดังนี้

เพิ่มเติมคุณสมบัติของกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

ในคณะกรรมการพัฒนาการสหกรณ์แห่งชาติ



ผู้เชี่ยวชาญด้านการเงิน
ผู้เชี่ยวชาญด้านดิจิทัล
ผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมาย

ตัดผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารสหกรณ์ออก

01 @nan

เพิ่มเติมอำนาจนายทะเบียนสหกรณ์

กำหนดประเภทลักษณะวัตถุประสงค์และขอบเขตการดำเนินการของสหกรณ์

- สั่งให้Boardแก้ไขข้อบกพร่องตามที่ นทส.กำหนด
- สั่งให้Boardระงับการปฏิบัติที่เป็นเหตุให้เกิดข้อบกพร่อง
- สั่งให้Boardหยุดปฏิบัติหน้าที่ชั่วคราว
- สั่งให้Boardพ้นจากตำแหน่งทั้งคณะหรือรายคน
- มอบหมายผู้มีอำนาจทำการแทนBoard
- ร้องทุกข์หรือฟ้องคดีแทนสหกรณ์ได้



02 @nan

การอุทธรณ์ไม่เป็นเหตุผลการบังคับตามคำสั่ง

คณะกรรมการพิจารณาอุทธรณ์

รองปลัด กษ. ประธาน

ผู้แทน ก.คลัง
ผู้แทนสนง.ปลัด กษ.
ผู้แทนสนง.คณะกรรมการกฤษฎีกา
ผู้ทรงคุณวุฒิใน คพช.1คน

ขรก.จาก กสส. เลขาธิการและผู้ช่วยเลขาธิการ

อำนาจหน้าที่ - พิจารณาวินิจฉัยอุทธรณ์คำสั่งของนายทะเบียนสหกรณ์

- เรียกบุคคลที่เกี่ยวข้องมาให้ถ้อยคำ หรือส่งให้ส่งเอกสาร หรือหลักฐานที่เกี่ยวข้อง
- กำหนดระเบียบว่าด้วยหลักเกณฑ์ วิธีการ เงื่อนไขการอุทธรณ์ และวิธีพิจารณาอุทธรณ์

คำวินิจฉัยของคณะกรรมการพิจารณาอุทธรณ์ให้เป็นที่สุด

03 @nan

“อย่าเชื่อ

ทุกเรื่องที่ได้ยินมา

เรื่องทุกเรื่องมีสามด้านเสมอ

ด้านของเขา ด้านของเรา

ด้านที่เป็นจริง”

เพจ.dmc.tv

รายงานการติดตามหนี้เดือนพฤศจิกายน 2561

ประเภทลูกหนี้	จำนวน	ราย	เป็นเงิน	หน่วย
ลูกหนี้ผิดนัดชำระหนี้	จำนวน	193	3,706,169.50	บาท
ลูกหนี้ไม่ก่อให้เกิดรายได้	จำนวน	223	2,640,934.43	บาท
ลูกหนี้ระหว่างดำเนินคดี	จำนวน	22	76,200.00	บาท
ลูกหนี้ตามคำพิพากษา	จำนวน	138	732,104.24	บาท
มติให้ออกนำหุ้นมาชำระหนี้	จำนวน	18	2,192,710.00	บาท
การติดตามหนี้สิน เดือนพฤศจิกายน 2561 รวมทั้งสิ้น	จำนวน	594	9,348,118.17	บาท



สวัสดีครับ สมาชิกสหกรณ์ที่เคารพทุกท่าน

เมื่อไม่นานผมได้มีโอกาสพูดคุยกับคนรู้จักที่ต้องคอยดูแลมารดาที่ป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ ตลอดระยะเวลา 5 ปี เขาไม่ได้มีโอกาสไปพบปะเพื่อฟังเลย ไม่ได้มีโอกาสไปเที่ยวอย่างที่เคย เพราะจะต้องดูแลผู้ป่วยที่ละทิ้งไม่ได้ ผมเลยค้นข้อมูลของโรคนี้จากวิกิพีเดีย มาเสนอให้สมาชิกได้ลองศึกษา ให้ทราบถึงที่มาและอาการของโรคที่เป็นภัยเงียบดังนี้

โรคอัลไซเมอร์ หรือ โรคอัลไซเมอร์ เป็นภาวะสมองเสื่อมที่พบได้บ่อยที่สุด โรคนี้ค้นพบเมื่อ พ.ศ. 2449 (ค.ศ. 1906) โดยจิตแพทย์ชาวเยอรมันชื่อว่า อาลอยส์ อัลไซเมอร์ (Alois Alzheimer) และถูกตั้งชื่อตามท่าน โรคนี้จัดเป็นโรคความเสื่อมที่รักษาไม่หายและจัดเป็นอาการป่วยระยะสุดท้าย โดยทั่วไปแล้วสามารถวินิจฉัยโรคอัลไซเมอร์ได้ในผู้ป่วยอายุมากกว่า 65 ปี แต่ก็พบโรคอัลไซเมอร์ชนิดหนึ่งคือ โรคอัลไซเมอร์ชนิดเกิดเร็ว (early-onset Alzheimer's) ซึ่งเกิดในคนอายุน้อยแต่มีความชุกของโรคน้อยกว่าประมาณการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2549 มีประชากรราว 26.6 ล้านคนทั่วโลกที่ป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ และจะเพิ่มขึ้นถึง 4 เท่าใน พ.ศ. 2593

ถึงแม้ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์แต่ละคนจะมีอาการแตกต่างกันออกไป แต่ก็มีอาการแรกสุดที่พบคือ **ความเครียด** ซึ่งมักจะเข้าใจผิดว่าเป็นอาการที่เกิดขึ้นเองตามอายุ อาการที่พบในระยะแรกคือ **การสูญเสียความจำ** เช่น พยายามจำข้อมูลที่เรียนรู้เมื่อไม่นานมานี้ไม่ได้ เมื่อแพทย์สงสัยว่าเป็นผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ จะยืนยันการวินิจฉัยโดยการประเมินพฤติกรรมและทดสอบการรู้ และมักตามด้วยการสแกนสมอง เมื่อโรคดำเนินไประยะหนึ่งผู้ป่วยจะมีอาการ **สับสน หงุดหงิดง่ายและก้าวร้าว อารมณ์แปรปรวน เสียความสามารถทางภาษา สูญเสียความทรงจำระยะยาว** และเพิกเฉยต่อสิ่งต่างๆ เนื่องจากผู้ป่วยเสียการรับรู้ความรู้สึก และต่อมาจะสูญเสียการทำงานต่างๆ ของร่างกาย และเสียชีวิตในที่สุด

การพยากรณ์โรคในผู้ป่วยแต่ละรายนั้นทำได้ยากเนื่องจากระยะเวลาของโรคมีความหลากหลาย การดำเนินโรคของโรคนี้จะมีช่วงระยะเวลาที่ไม่แสดงอาการแน่ชัดก่อนจะปรากฏอาการชัดเจน การคาดหมายคงชีพหลังได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคอัลไซเมอร์โดยเฉลี่ยอยู่ประมาณ 7 ปี มีผู้ป่วยน้อยกว่าร้อยละ 3 ที่มีชีวิตอยู่ได้มากกว่า 14 ปี หลังได้รับการวินิจฉัย

สาเหตุและการดำเนินโรคของโรคอัลไซเมอร์ยังไม่เป็นที่เข้าใจดีนักในปัจจุบัน งานวิจัยบ่งชี้ว่าโรคนี้มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างคล้ายคราบในสมองที่เรียกว่า พลาแก (plaque) และแทงเกิล (tangle) การรักษาในปัจจุบัน ช่วยเกี่ยวกับอาการของโรคเพียงเล็กน้อย แต่ยังไม่มีการรักษาที่ช่วยชะลอหรือหยุดการดำเนิน

โรคอย่างแท้จริง ในปี พ.ศ. 2551 มีการทดลองทางคลินิกมากกว่า 500 งานวิจัย เพื่อทดสอบความเป็นไปได้ในการรักษาโรคอัลไซเมอร์ แต่ก็ยังไม่มียาที่พิสูจน์ได้ว่าประสบความสำเร็จ แม้มีวิธีต่างๆ มากมายที่เชื่อว่าป้องกันได้ แต่ก็ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ว่าช่วยชะลอการดำเนินโรคและลดความรุนแรงของโรคได้ แต่แนวทางแนะนำที่เชื่อว่าจะช่วยป้องกันและจัดการโรคได้นั้นคือ **การกระตุ้นทางจิตใจ (Mental stimulation) การออกกำลังกาย** และรับประทานอาหารครบทุกหมู่

เนื่องจากโรคอัลไซเมอร์เป็นโรคความเสื่อมที่รักษาไม่หาย การบำบัดและดูแลผู้ป่วยจึงนับเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะบทบาทของผู้ดูแลซึ่งมักจะเป็นคู่สมรสหรือญาติใกล้ชิด เป็นที่รับรู้ว่าเป็นโรคอัลไซเมอร์นั้นสร้างภาระให้แก่ผู้ดูแลอย่างมาก ทั้งในทางกาย สังคม ทางจิต ทางสังคมและเศรษฐกิจ ในประเทศกำลังพัฒนาโรคนี้นับเป็นหนึ่งในโรคที่ก่อค่าใช้จ่ายทางเศรษฐกิจต่อสังคมมากที่สุด

อาการของโรค ลำดับการดำเนินโรคอัลไซเมอร์แบ่งออกเป็น 4 ระยะ โดยมีลักษณะของความบกพร่องของหน้าที่และการรู้ที่เปลี่ยนแปลงเรื่อยๆ คือระยะก่อนสมองเสื่อม อาการแรกสุดมักจะเข้าใจผิดว่าเกิดขึ้นเองจากความชรา หรือเกิดจากภาวะเครียด การทดสอบทางจิตประสาทวิทยาแสดงความบกพร่องทางการรู้เล็กน้อยซึ่งกินเวลาถึง 8 ปีกว่าที่ผู้ป่วยจะมีลักษณะครบตามเกณฑ์ การวินิจฉัยโรคอัลไซเมอร์ อาการเริ่มแรกจะมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันที่ซับซ้อนส่วนใหญ่ ความบกพร่องที่เห็นชัดคือการสูญเสียความจำ คือพยายามจำข้อมูลที่เรียนรู้เมื่อไม่นานมานี้ไม่ได้และไม่สามารถรับข้อมูลใหม่ได้ ปัญหาเกี่ยวกับหน้าที่การบริหารจัดการ อาทิ ความใส่ใจต่อสิ่งหนึ่งๆ การวางแผน, ความยืดหยุ่น และความคิดเชิงนามธรรม หรือความบกพร่องของความจำเชิงอรรถศาสตร์ (การจำความหมายและความสัมพันธ์เชิงแนวคิด เช่น ปลาฉลามเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม แอปเปิ้ลมีสีแดง เป็นต้น) อาจปรากฏอาการได้ในโรคระยะแรก อาจพบภาวะไร้อารมณ์ในระยะนี้และจะเป็นอาการที่คงปรากฏอยู่ตลอดทุกระยะเวลาการดำเนินโรค ในระยะก่อนแสดงอาการทางคลินิกนี้อาจเรียกอีกอย่างว่า ความบกพร่องทางการรู้เล็กน้อย

สมองเสื่อมระยะแรก ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์จะมีความบกพร่องของความจำและการเรียนรู้จนสามารถวินิจฉัยอย่างแน่นอนได้ ผู้ป่วยบางส่วนมีอาการบกพร่องทางภาษา การบริหาร การกำหนดรู้ (การเสียการระลึกรู้) หรือการจัดการเคลื่อนไหว (ภาวะเสียการรู้ปฏิบัติ เด่นกว่าการสูญเสียความทรงจำ โรคนี้ไม่ได้มีผลกระทบต่อความจำทั้งหมดเท่าๆ กัน แต่ความทรงจำระยะยาวที่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะตัวของผู้ป่วย ความรู้ทั่วไป ความจำของร่างกายว่าทำสิ่งต่างๆ อย่างไร เช่น การใช้ช้อนส้อมรับประทานอาหาร จะมีผลกระทบน้อยกว่าความจำหรือความรู้ใหม่ ปัญหาทางภาษามีลักษณะเด่นคือการรวบรวมคำให้สั้นและพูดหรือใช้ศัพท์ไม่ฉฉฉฉหรือคล่องเหมือนเดิม ซึ่งทำให้พูดหรือเขียนภาษาได้น้อยลง ในระยะนี้ผู้ป่วยยังสามารถสื่อสารบอกความคิดพื้นฐานของตนได้ แต่ เมื่อโรคดำเนินต่อไปผู้ป่วยอาจทำงานหลายอย่างได้ด้วยตัวเอง แต่อาจต้องอาศัยผู้ช่วยหรือผู้ดูแลในกิจกรรมที่ต้องอาศัยกระบวนการคิดหรือการรู้อย่างมาก



ถามมา ตอบไป

นางพุดมาศ ทับเกร็ด 084-086-1739

สวัสดีค่ะ สมาชิกสหกรณ์คูนนท์บุรีทุกท่าน ในตอนนี้ใกล้ถึงวันเลือกตั้งคณะกรรมการดำเนินงานสหกรณ์คูนนท์บุรีแล้ว ปีนี้ในการมาเลือกตั้งโดยเฉพาะสถานที่เลือกตั้ง ณ โรงเรียนชลประทานวิทยา การจราจรจะติดมากขึ้น เพราะมีการก่อสร้างทางรถไฟ และในเดือนนี้มีเรื่องมาฝากให้สมาชิกปฏิบัติ อาจจะช้ากับเรื่องเก่าบ้าง ท่านสมาชิกที่ปวดหัวไมเกรน หายปวดได้โดยไม่ต้องกินยาค่ะ คือ **“ดื่มน้ำอุ่นเย็นประจำ”** น้ำอุ่นจะทำให้โลหิตไหลเวียนได้ดี ดิฉันพบมากับตัวเอง คือเคยปวดหัวมากๆ (ไมเกรน) ดิฉันได้เริ่มดื่มน้ำอุ่นมาประมาณ 5 ปีที่แล้ว ผ่านไป 1 ปี ไม่มีอาการปวดหัว (ไมเกรน) อีกเลยคะ

ตื่นนอนตอนตีสี่	อย่าลุกสลับลุก
ลืมตามองจน	ตัวตึงพันภัย
ขยับแขนขา	ร่างกายให้หายคง
ดื่มน้ำอุ่นเร็ว	ทันทีสัก 4 แก้ว
เข้าห้องสุขา	สุขขี เฟลิดแพรว
ออกมาเสร็จแล้ว	แกว่งแขน 1 พัน (20 นาที)
รับประทานผลไม้	ก่อนอาหารเร็วพลัน
ทานข้าว 1 จาน	ทานไข่ ผักปลา
หวานเค็มมันหยด	ควรงดบ้างหนา
กินบ้างบางเวลา	โรคาจะห่างไกล
ของหมักต้องต้องทิ้ง	ทอดปิ้งย่างไฟ
สุขกายสุขใจ	สดใส่โสภา
ก่อนนอนอาบน้ำ	แกว่งแขนอีกครา
น้ำอุ่นตามมา	วันทาถอนนอน
จิตใจผ่องแผ้ว	เสร็จแล้วพักผ่อน
หลับตาขอพร	นอนหลับฝันดี

สุดท้าย ขอตอบคำถามสมาชิกที่ได้สอบถามกันเข้ามาเป็นจำนวนมาก ดิฉันขอตอบเป็นข้อๆดังนี้ ค่ะ

1 ถาม

ดิฉันต้องการจะกู้เงินฉุกเฉิน มีหลักเกณฑ์อย่างไรคะ

ตอบ

สวัสดีค่ะ สมาชิกพ้นจากงานราชการ สัญญาจ้าง 1 ปีขึ้นไป และข้าราชการมี

หลักเกณฑ์ดังนี้ค่ะ 1. ต้องเป็นสมาชิกสหกรณ์ฯมาแล้ว 3 เดือน กู้ครั้งแรกไม่เกิน 20,000 บาท

2. ส่งครบ 3 งวด กู้ใหม่ได้ไม่เกิน 2 เท่าของเงินเดือน แต่ไม่เกิน 100,000 บาท ค่ะ

อัตราจ้างและเอกชน มีหลักเกณฑ์ดังนี้ค่ะ

1. ต้องเป็นมาแล้ว 3 เดือน กู้ได้ครั้งแรก 10,000 บาท

2. ส่งครบ 2 งวด กู้ใหม่ได้ 1.5 เท่าของเงินเดือน แต่ไม่เกิน 30,000 บาท ค่ะ

2 ถาม

สวัสดีครับ ผมเป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ มา 7 ปี สามารถกู้สามัญได้จำนวนเงินเท่าใดครับ

ตอบ

สวัสดีค่ะ หลักเกณฑ์ประกอบการกู้สามัญ มีดังนี้ค่ะ

1. กรณีผู้กู้เป็นข้าราชการ ต้องเป็นสมาชิก 6 เดือน ขึ้นไป

1.1 สิทธิการกู้

- เป็นสมาชิก 6 เดือน ถึง 1 ปี กู้ได้ไม่เกิน 300,000 บาท
- เป็นสมาชิก 1 ปีขึ้นไป ถึง 5 ปี กู้ได้ไม่เกิน 500,000 บาท
- เป็นสมาชิก 5 ปีขึ้นไป ถึง 7 ปี กู้ได้ไม่เกิน 700,000 บาท
- เป็นสมาชิก 7 ปีขึ้นไป ถึง 9 ปี กู้ได้ไม่เกิน 1,000,000 บาท
- เป็นสมาชิก 9 ปีขึ้นไป ถึง 11 ปี กู้ได้ไม่เกิน 1,500,000 บาท
- เป็นสมาชิก 11 ปีขึ้นไป กู้ได้ไม่เกิน 2,000,000 บาท

1.2 ผู้ค้ำประกันเงินกู้

- วงเงินกู้ไม่เกิน 300,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 2 คน (กรณีทำประกันหนี้ ผู้ค้ำประกัน 1 คน)
- วงเงินกู้ 300,001 บาทถึง 500,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 3 คน (กรณีทำประกันหนี้ ผู้ค้ำประกัน 2 คน)
- วงเงินกู้ 500,001 บาทถึง 700,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 4 คน (กรณีทำประกันหนี้ ผู้ค้ำประกัน 3 คน)
- วงเงินกู้ 700,001 บาทถึง 1,000,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 5 คน (กรณีทำประกันหนี้ ผู้ค้ำประกัน 3 คน)
- วงเงินกู้ 1,000,001 บาทถึง 1,300,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 6 คน (กรณีทำประกันหนี้ ผู้ค้ำประกัน 4 คน)
- วงเงินกู้ 1,300,001 บาทถึง 1,500,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 7 คน (กรณีทำประกันหนี้ ผู้ค้ำประกัน 4 คน)
- วงเงินกู้ 1,500,001 บาทขึ้นไป ผู้ค้ำประกัน 8 คน (กรณีทำประกันหนี้ ผู้ค้ำประกัน 4 คน)

2. กรณีผู้กู้เป็น พนักงานราชการ, อัตราจ้างทุกสังกัด ที่มีสัญญาจ้าง

2.1 สิทธิการกู้

- เป็นสมาชิก 1 ปีขึ้นไป กู้ได้ไม่เกิน 100,000 บาท
- เป็นสมาชิก 2 ปีขึ้นไป กู้ได้ไม่เกิน 200,000 บาท
- เป็นสมาชิก 3 ปีขึ้นไป กู้ได้ไม่เกิน 300,000 บาท
- เป็นสมาชิก 4 ปีขึ้นไป กู้ได้ไม่เกิน 400,000 บาท

2.2 ผู้ค้ำประกันเงินกู้

2.2.1 กรณีผู้กู้อายุไม่เกิน 50 ปี ผู้ค้ำประกัน เป็นข้าราชการอย่างน้อย

1 คน

- วงเงินกู้ไม่เกิน 300,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 2 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 4 คน)
- วงเงินกู้ 300,001 บาท - 400,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 3 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 5 คน)

2.2.2 กรณีผู้กู้อายุ 50 ปีขึ้นไป ผู้ค้ำประกัน เป็น ข้าราชการอย่างน้อย 2 คน

- วงเงินกู้ไม่เกิน 300,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 3 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 5 คน)
- วงเงินกู้ 300,001 บาท - 400,000 บาท ผู้ค้ำประกัน 4 คน (กรณีไม่มีข้าราชการค้ำประกัน ใช้ผู้ค้ำ 6 คน)



ข่าว จาก สมาคมฌาปนกิจฯ

สม.นบ. 02-9698201-2, 02-5254271-2 ต่อ 132
 สสอ. 085-461-2485, 081-592-7829 ผู้จัดการ
 สส.ชสอ. 081-826-1140, 094-401-1949 ผู้จัดการ 02-496-1252
 นายวันชัย ศรีเพ็ง 089-914-7567

สวัสดีครับท่านสมาชิก สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สภกรณ์อ้อม ทรัพย์คุณนทีทุกท่าน

สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สภกรณ์อ้อมทรัพย์คุณนที ได้จัดตั้งสมาคมฯ และจดทะเบียนเมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2545 ซึ่งมีคณะกรรมการเป็นผู้ดำเนินการ ตั้งแต่ก่อตั้งจนถึงปัจจุบันชุดที่ 13 มีสมาชิกเสียชีวิตไปแล้วทั้งหมด 650 ราย ทางคณะกรรมการฯ จึงมีมติให้จัดกิจกรรมทำบุญอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่สมาชิกที่เสียชีวิตไปแล้วในวันเสาร์ที่ 15 ธันวาคม 2561 ที่ผ่านมา และได้นิมนต์พระภิกษุสงฆ์จำนวน 9 รูป เพื่อเลี้ยงพระเพล และได้เชิญทายาทของสมาชิกที่เสียชีวิต เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

วัตถุประสงค์ของสมาคมฯ เพื่อเป็นการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการจัดการศพ และสงเคราะห์ครอบครัวสมาชิกโดยไม่ประสงค์จะหากำไร

สุดท้าย คณะกรรมการสมาคมฯ ทุกท่าน ต้องขอขอบพระคุณทายาทของสมาชิกที่เสียชีวิตไปแล้วทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการจัดงานทำบุญอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลในครั้งนี้ครับ และผมขอถ่ายภาพกิจกรรมการทำบุญในครั้งนี้มาให้สมาชิกทุกท่านได้ชมกันครับ



แจ้งรายชื่อสมาชิกเสียชีวิตประจำเดือน จำนวน 7 ราย

*** จำนวนเงินสงเคราะห์แต่ละรายไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิกคงเหลือ ณ ปัจจุบัน ***

แจ้งประกาศกำหนดการชำระเงินค่าสงเคราะห์ล่วงหน้าประจำปีของสมาคมครูไทย (สสอ.) และ สมาคมชุมชนฯ (สส.ชสอ.)

ประกาศ

แจ้งยอดเรียกเก็บเงินค่าสงเคราะห์ล่วงหน้าและค่าบำรุงรายปี 2562

ศูนย์ประสานงานฯ ครูไทย (สสอ.) และชุมชนแห่งประเทศไทย (สส.ชสอ.)
สภกรณ์อ้อมทรัพย์คุณนที จำกัด

สมาคมฯ ครูไทย (สสอ.) จำนวนเงิน 4,840 บาท/คน
 สมาคมฯ ชุมชนแห่งประเทศไทย (สส.ชสอ.) จำนวนเงิน 4,820 บาท/คน

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 9,660 บาท

เริ่มชำระเงินได้ ตั้งแต่วันที่ 3 พฤศจิกายน 2561 ถึง วันที่ 31 มกราคม 2562
 ติดต่อสอบถาม โทร.02-525-4270 ต่อ 221
 โทร.088-576-7497



ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สาเหตุการเสียชีวิต	40-50ปีสหกรณ์ฯ	สม.นบ.	สสอ.	สส.ชสอ.
1.	นายอาทิตย์ สมชัย	69 ปี	ปอดติดเชื้อ	70,000	250,728	-	-
2.	นายจิรศักดิ์ สวัสดิ์	96 ปี	ติดเชื้อในกระแสเลือด	150,000	250,700	576,000	576,000
3.	นางกมลลา กองสุข	73 ปี	ภาวะไตเรื้อรัง	100,000	250,678	-	-
4.	นางศุภา ผาสุข	95 ปี	ปอดอักเสบรุนแรง	150,000	252,026	-	-
5.	นางรติยา ปุ่นอุดม	61 ปี	มะเร็งปอด	150,000	251,998	-	-
6.	น.ส.พรพรรณ ศรีวัชรกุล	45 ปี	มะเร็งตับ	60,000	251,969	-	-
7.	นายอาร์ตัน อุตตะวณิชย์	72 ปี	หลอดเลือดสมองตีบ	150,000	251,941	576,000	576,000



8 เทรนด์สุขภาพมาแรง ช่อมร่างมนุษย์เงินเดือน ประจำปี 2018



Jurairat N.

ทำไมเราต้องจำหัวว่า “เทรนด์สุขภาพ ช่อมร่างมนุษย์เงินเดือน” เพราะวัยทำงานโดยเฉพาะมนุษย์เงินเดือนหาเข้ากินค่าเป็นวัยที่สุขภาพพังกันได้ง่ายๆ หากมีแต่ขยันทำงานโดยไม่ดูแลตัวเองให้ทีพอ ดังนั้นหากตามเทรนด์แฟชั่นยังตามกันได้ เทรนด์สุขภาพเราก็ควรจะตามกันด้วยเช่นกัน ปี 2018 จะมีเทรนด์อะไรใหม่ๆ ที่น่าสนใจให้เราติดตามกันบ้าง และยังมีเทรนด์เก่าๆ ของปี 2017 ที่ยังน่าตามต่ออีกหรือไม่ มาดูกัน

1. ซูเปอร์ฟู้ดใหม่

ก่อนหน้านี้เราได้ทำความรู้จักกับควินัว เมล็ดเจีย หรือกาโนล่า กันไปแล้ว ปีนี้ขอแนะนำซูเปอร์ฟู้ดชนิดใหม่ รับรองว่าหาทานง่ายกว่าเดิม นั่นคือ มันสำปะหลัง ขนุน และหล่อฮังก้วย เราไม่ได้ให้ทานสุ่มสี่สุ่มห้ากันเพลีนๆ แต่เราให้นำมาทานแทนแป้ง เนื้อสัตว์ และน้ำตาลต่างหาก แทนที่จะทานข้าว ลองเปลี่ยนมาทานมัน (ถ้าไม่ชอบมันสำปะหลัง เปลี่ยนเป็นมันเทศได้) ฉีกขนุนยัดลงไปในไส้ขนมแทนการใส่น้ำตาล หรือแม้กระทั่งหล่อฮังก้วยยังสามารถใช้เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลได้อีกด้วย ใครที่เคยใช้หญ้าหวานลองเปลี่ยนมาใช้หล่อฮังก้วยแทนได้

2. อาหารช่วยให้หลับสบาย

คนไทย และคนทั่วโลกหลายคนประสบปัญหานอนไม่หลับ ไม่ว่าจะเป็นจากความเครียดสะสมจากที่ทำงาน การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ หามค่า นอนไม่เป็นเวลา จนทำให้ระบบการนอนหลับของคุณรวน ดังนั้นเทรนด์อาหารที่ควรทาน นอกจากจะเน้นในเรื่องของแคลอรีต่ำแล้ว ยังต้องคำนึงถึงรสชาติที่อร่อยและช่วยให้เราหลับสบายได้อีกด้วย ในตอนกลางคืนด้วย นอกจากนมอุ่นๆ แล้ว ยังมีเชอร์รี่อบแห้ง ถั่วพิสตาชิโอ ซีเรียลผสมโฮลเกรน หรือใครมีเทียนหอม หรือสเปรย์หอมที่มีคุณสมบัติของโรมาเธอร่าพี ก็สามารถหยิบมาใช้กันได้เลย เพราะนอกจากอาหารจะสำคัญแล้ว การพักผ่อนร่างกายให้เต็มที่ ก็เป็นจุดสำคัญที่จะทำให้เรามีสุขภาพร่างกาย

และจิตใจที่แข็งแรงอย่างแท้จริงได้เช่นกัน

3. สด ใหม่ ไม่ปรุงแต่ง

นอกจากจะเป็นอาหารคลีนแล้ว ยังต้องเป็นอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ ไม่ใช่อาหารแช่แข็ง หรือปรุงข้ามคืนด้วย ดังนั้นส่วนประกอบของอาหารก็จะเป็นวัตถุดิบสดใหม่จากตลาด ไม่ผ่านการแปรรูปใดๆ รวมไปถึงการหลีกเลี่ยงเครื่องปรุงรสที่ผ่านกระบวนการหมักดองต่างๆ ด้วย (แต่ไม่ต้องกังวลว่าจะทานไม่อร่อย สามารถใส่ได้ แคอย่าให้มากเกินไปเท่านั้นเอง) นอกจากจะดีต่อสุขภาพในแง่ของสารอาหารที่เราจะได้รับอย่างเต็มที่แล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินอาหารต่างๆ เช่น โรคท้องร่วง อาหารเป็นพิษ ได้อีกด้วย

4. สารต้านอนุมูลอิสระคือเพื่อนแท้

ใครๆ ก็รู้ว่าผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระมีข้อดีมากแค่ไหน นอกจากจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งที่พวกเรากลัวกันอยู่แล้ว ยังช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง เต่งตึง ลดอายุไปได้อีกหลายปี ดังนั้นอย่าลืมหาผักผลไม้รสเปรี้ยว และสีเหลือง/ส้ม มาทานกันเยอะๆ นะ

5. ออกกำลังกายที่ไหนก็ได้

บอกลาฟิตเนสแสนแพง แล้วมาปูเสื่อโยคะเล่นที่บ้านดีกว่า ไม่ใช่เราต่อต้านคนที่ออกกำลังกายที่ฟิตเนส แต่แค่อยากจะทำง่ายๆ ให้ทุกคนไม่ว่าจะมีรายได้น้อยหรือมาก ให้ออกกำลังกายกันทุกคน เพราะเราสามารถออกกำลังกายได้ทุกที่ ทุกเวลา บ้านใครพื้นที่แคบๆ หน่อยก็ลองแอโรบิกกับที่ เดินตามคลิปออนไลน์อยู่หน้าทีวีไป ใครขี้เบื่อขี้เบื่อไปตีเบต ปั่นจักรยานในสวน วาดน้ำในสระ ในทะเล หรือแม้กระทั่งบนไดเร็กก็สามารถวิ่งขึ้นวิ่งลงได้สบาย ดังนั้นเลิกหาข้ออ้างในการออกกำลังกาย แล้วลุกขึ้นมาขยับแข้งขยับขาดีกว่า

6. ตรวจร่างกายก่อน เจอโรคก่อน รักษาถอน

อย่าเชื่อเลยที่เขาบอกกันว่า “รู้เร็วก็หลุดหนักเร็ว” ขอให้เชื่อว่าเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยนี้ก้าวหน้าไปมากแล้ว หากคุณตรวจร่างกายเป็นประจำ ควบคุมไขมัน น้ำตาล ไขมัน คอเลสเตอรอล และอื่นๆ อยู่ในเกณฑ์ปกติอยู่ตลอด คุณก็จะมีชีวิตที่ยืนยาวได้อีกนาน นอกจากนี้นักโภชนาการหรือผู้เชี่ยวชาญโรคภัยอย่างมะเร็ง เบาหวาน หัวใจ ตับ หรือไต การตรวจพบในระยะแรก ก็จะทำให้แพทย์หาวิธีรักษาที่ช่วยให้หายได้เร็วขึ้น และมีค่าใช้จ่ายน้อยลง ดีกว่ามาพบเอาตอนระยะหลังๆ เยอะแน่นอน

7. คนรุ่นใหม่ ไม่อดอาหารนะ

อย่าคิดว่าการลดน้ำหนัก เท่ากับการอดอาหาร มันคือการลดอาหารให้เรทานน้อยกว่าที่เราใช้พลังงานไปในแต่ละวันต่างหาก แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องอดอาหารในช่วงไหนที่เราไม่ใช้พลังงานเลย แม้แต่ตอนนอนเราก็ยังใช้พลังงาน เพียงแต่ใช้น้อยกว่าเท่านั้น ดังนั้นการอดอาหาร ไม่ว่าจะเป็นอดมื้อใดก็ตาม โดยเฉพาะมื้อเย็น ที่คนมักเลือกที่จะเป็นมื้ออดได้ เราไม่ควรอดอาหารอยู่ดี แต่เราสามารถเลือกเป็นอาหารแคลอรีต่ำ เน้นผักผลไม้ หรือโยเกิร์ตนม ได้ เพื่อให้เหมาะกับช่วงเวลาในตอนเย็นที่เราไม่ได้มีกิจกรรมอะไรมาก นอกจากการอดอาหารจะทำให้เราหิวจัดในมื้อต่อไปจนทำให้เรทานเยอะกว่าปกติแล้วยังอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบอีกด้วย

8. อย่าฆ่าแต่พืชผักกับไขมัน

ในท้องตลาดของเราตอนนี้มีตัวช่วยลดน้ำหนักให้สาว ๆ หนุมๆ

ข่าวประชาสัมพันธ์



นายวิวัฒน์ กองแกน
093-026-7943

สวัสดีปีใหม่สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนที จำกัด ที่เคารพรักทุกท่าน

ขอต้อนรับปีใหม่ 2562 ก่อนจะไปถึงปีใหม่ ขอย้อนถึงปีที่ผ่านมา ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา คณะกรรมการและเจ้าหน้าที่สหกรณ์ฯ ได้ทำงานกันอย่างรอบคอบขึ้น และถูกดำเนินจากสมาชิกและได้รับคำชมเชยจากสมาชิกสืบเนื่องจากที่สหกรณ์ฯ ครุพนทีนั้น ได้ถูกตั้งค่าเพื่อหนี้สงสัยจะสูญค่อนข้างมาก เราจึงปฏิบัติหน้าที่ตามคำแนะนำจากกรมส่งเสริมสหกรณ์ ซึ่งได้รับผลการจัดระดับมาตรฐานสหกรณ์ฯ ในจังหวัดนนทบุรี ประจำปี 2561

ประกาศ ณ วันที่ 1 กันยายน 2561 และสหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนที จำกัด ได้ผ่านเกณฑ์มาตรฐานสหกรณ์ฯ “ระดับดีเลิศ (A)” และเป็น “สหกรณ์สีขาว” ซึ่งจากสิ่งที่ได้รับการประเมินมาจะเห็นได้ว่ากรรมการและเจ้าหน้าที่ทุกท่านได้ทำหน้าที่ด้วยความมุ่งมั่นเพื่อให้สหกรณ์และสมาชิกดำเนินการเป็นระบบ

ขอแจ้งเรื่องจากฝ่ายข้อมูลและประมวลผล เนื่องจากมีสมาชิกที่สหกรณ์ฯ ส่งเอกสารไปถึงสมาชิกแต่จดหมายถูกตีกลับจำนวน 3 ราย ดังนี้ ถ้าสมาชิกท่านใดติดต่อได้ก็ช่วยประสานให้มาแจ้งเปลี่ยนที่อยู่ใหม่ให้กับสหกรณ์ฯ ได้ทราบด้วยนะครับ ขอขอบคุณครับ

- (1.) นายสุวัฒน์ กระดาษ (2.) นางสาวสิริรัตน์ มุลสาร
(3.) นางปรีญา ศรีวัฒนกุล

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ กรรมการและเจ้าหน้าที่สหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนที จำกัด ขออวยพรสิ่งศักดิ์ทุกศาสนาได้โปรดปกป้องคุ้มครองครอบครัวของสมาชิกให้มีความสุข ความเจริญ ไม่เจ็บ ไม่จน มั่งมี ร่ำรวยทุกท่านเทอญ

ประกาศสำนักงานสหกรณ์จังหวัดนนทบุรี

ผลการจัดระดับมาตรฐานสหกรณ์ ประจำปี ๒๕๖๑
จังหวัดนนทบุรี (ณ ๑ กันยายน ๒๕๖๑)

ชื่อสหกรณ์	ประเภท	อำเภอ	การจัด
สหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนที จำกัด	สหกรณ์ออมทรัพย์	เมืองนนทบุรี	ผ่านเกณฑ์มาตรฐานสหกรณ์ระดับ “ดีเลิศ”

หมายเหตุ
การจัดระดับมาตรฐานสหกรณ์ จัดดังนี้

- ผ่านเกณฑ์มาตรฐานสหกรณ์ ระดับดีเลิศ (A) ✓
- ผ่านเกณฑ์มาตรฐานสหกรณ์ ระดับดีมาก (B)
- ผ่านเกณฑ์มาตรฐานสหกรณ์ ระดับดี (C)
- ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานสหกรณ์ (F)

ประกาศ ณ วันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๑

(นายชัยวุฒิ มั่นทะนานนท์)
สหกรณ์จังหวัดนนทบุรี

คณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนที จำกัด
ชุดที่ 59 ประจำปี 2561

เจ้าของที่ปรึกษา	สหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนที จำกัด
	ดร.ชูชาติ กาญจนอนันต์
	นายมานัส บวรจันทน์
บรรณาธิการกองบรรณาธิการ	นายวิฑูรย์ น้อยประเทศ
	อัมจิรา
	นายคณกร จิตตะวิกุล
	นายฉันทิษฐ์ ศรีทอง
	นายวันชัย ศรีเพ็ง
	ดร.ฉัตรชัย อารวมคารบุรี
	นายรังสิมันต์ ยาสะ
	นายวิชัย ทับคล้าย
	นายวิวัฒน์ กองแกน
	นายอนันต์ รมะพันธุ์
	นายปัญญา เนื่องฤทธิ์
	นางยุภาศ ทับแก้ว
	นางสุนิสา เก่งสกุล



ชุดที่ 59 ประจำปี 2561 ฉบับประจำเดือน ธันวาคม 2561
www.ntbcoop.com
m: ntbcoop@hotmail.co.th

นามผู้รับ

ไม่ถึงมือผู้รับกรุณาส่งคืน

สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนที จำกัด

เลขที่ 776 ถ.รัตนนิมิตร์ ต.บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทร. 0 2525 4270-2, 0 2969 8201-2 Fax. 0 2969 8200 www.ntbcoop.com

ผ่านเคาน์เตอร์ 085-336-0202 ผ่านการเงิน โทร 085-336-0404 ฝ่ายประมวลผลฯ และฝ่ายกฎหมาย

โทร 085-336-0303 สมาคมธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. 02-969-8841 LINE ID : 02-969-8841

Fax : 0-2969-8200 , LINE ID : 02-969-8200 , E-mail : ntbcoop@hotmail.com

Facebook : <http://www.ntbcoop.com>