



26 กุมภาพันธ์

วันสหกรณ์แห่งชาติ

เพื่อน้อมรำลึกถึงพระกรุณาธิคุณของ
พระราชวรวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์
พระบิดาแห่งสหกรณ์ไทย

ชุดที่ 65 ประจำปี 2567 ฉบับเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ 2567
www.ntbcoop.com



สหกรณ์นครนนท์

มั่นคง โปร่งใส ทันสมัย เต็มใจให้บริการ



ทบรณธิการ

โทร. 081-7117198



ขออนุญาตกราบสวัสดิ์ เพื่อนสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด ที่เคารพรักทุกท่าน

กระผม นายโชคดี วิทเทิร ในฐานะรองประธานฯ คนที่ 2 ของคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 65 ได้รับแต่งตั้งให้ทำหน้าที่ “ทบรณธิการวารสาร” คนใหม่ กระผมจะมุ่งมั่นปฏิบัติหน้าที่นี้ อย่างเต็มความสามารถ เพื่อนำสาระ ความรู้และข่าวสารที่เป็นประโยชน์ส่งถึงมือเพื่อนสมาชิกทุกท่านต่อไป

จากการที่มีการเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่ ทำให้เจ้าของคอลัมน์ต่าง ๆ ในวารสารฯ นี้ มีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย อาทิ คอลัมน์ “ประธานแฉลง” ท่านจะได้พบกับประธานท่านใหม่ คือ “ท่านประธานฯ นรากร ไหลหรั่ง” ซึ่งในอดีตท่านก็เคยเขียนคอลัมน์นี้มาเป็นเวลาถึง 6 ปีเต็มมาแล้ว สำหรับคอลัมน์ “คุยกับผู้จัดการ” ท่านผู้อ่านก็จะได้กลับมาพบกับ “คุณมานัส บรรจงใหม่” ซึ่งในอดีตท่านก็เคยเป็นเจ้าของคอลัมน์นี้มา เช่นเดียวกัน สำหรับคอลัมน์อื่น ๆ อีกหลากหลายคอลัมน์ ท่านก็จะได้พบกับผู้เขียนใหม่ อีกหลาย ๆ ท่าน เช่นเดียวกัน จะเป็นใครบ้างขอเชิญเพื่อนสมาชิกติดตามได้ในฉบับนี้ครับ

สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่กระผมขอกราบเรียนต่อเพื่อนสมาชิกนั่นก็คือ นโยบายด้านการจัดทำวารสารฯ ของท่านประธานฯ กล่าวคือท่านต้องการให้ทางกองบรรณาธิการ “คิดวิธีการใหม่ ๆ” เพื่อตอบสนองความต้องการด้านความรู้ข้อมูลข่าวสารของเพื่อนสมาชิกอย่าง “รวดเร็ว ทันสมัย ทันเหตุการณ์” ซึ่งทางกองบรรณาธิการจะได้นำนโยบายนี้มาดำเนินการครับ

เพื่อนสมาชิกฯ ที่เคารพ กระผมและกองบรรณาธิการ ได้มีการพิจารณาทบทวนถึงผลของการจัดทำวารสารที่ผ่านมา พบว่ายังมีสมาชิกอีกเป็นจำนวนมากที่ยังไม่สามารถเข้าถึงการบริโภคข้อมูลข่าวสาร “จากวารสารฯ นี้” ได้อย่างทั่วถึง สาเหตุสำคัญเกิดจาก “จำนวนการจัดพิมพ์ที่มีจำนวนจำกัด” เนื่องจากการจัดพิมพ์วารสารฯ มีราคาแพงและมีกระบวนการผลิตที่ยุ่งยากซับซ้อน

จะดีกว่าไหมหากเราจะใช้เทคนิควิธีการทาง “เทคโนโลยี” ที่ทันสมัยกว่า เช่น การส่งสาระความรู้ข้อมูลข่าวสาร (วารสาร) ผ่านทางช่องทาง “Line Official” ที่จะช่วยให้เกิดความสะดวกรวดเร็ว และประหยัดค่าใช้จ่ายลงได้เป็นจำนวนมากและยังสามารถใช้เป็นช่องทางในการติดต่อระหว่างเพื่อนสมาชิกกับทางสหกรณ์ได้โดยตรงอีกด้วย

เพื่อนสมาชิกฯ มีความเห็นเป็นประการใด ทางกองบรรณาธิการพร้อมน้อมรับและรับฟังความคิดเห็นจากทุกท่าน หวังว่าทางเราจะได้รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์จากท่าน เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลเพื่อการพัฒนากิจการสหกรณ์ของเราให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นสืบไป พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ สวัสดิ์

นายโชคดี วิทเทิร
รองประธานกรรมการคนที่ 2



ข่าวประชาสัมพันธ์
สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด

ขอเชิญชวนสมาชิกสหกรณ์ฯ
เพิ่มเพื่อนผ่านช่องทางการติดต่อ
LINE Official Account ของเรา!

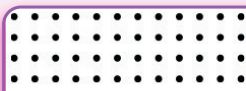
เปิดใช้งานตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป...

รับทราบข้อมูลข่าวสาร

สะดวก

อื่นๆ

ติดต่อสอบถามโทร. 099-263-2195



สวัสดิ์ศิริรับท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด ที่เคารพรักทุกท่าน
 ก่อนอื่นผมต้องขอกราบขอบพระคุณท่านสมาชิกทุกๆ ท่าน ที่กรุณาให้เกียรติมอบความไว้วางใจในตัวองกระผมให้กลับเข้ามารับตำแหน่ง **"ประธานสหกรณ์"** อีกครั้งหนึ่ง ด้วยจำนวนคะแนนเสียงอย่างเป็นเอกฉันท์

กระผมขอให้คำสัญญาว่า "กระผมและทีมงาน" จะทุ่มเท เสียสละ กำลังร่างกาย แรงใจ และสติปัญญาอย่างเต็มความสามารถเพื่อยกระดับ "สหกรณ์ออมทรัพย์ครูของเรา" ให้เป็นสหกรณ์ชั้นนำที่มีความเข้มแข็งมั่นคง โดยใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้ในการให้บริการแก่เพื่อนสมาชิกอย่างมีคุณภาพบนพื้นฐานของความซื่อสัตย์ สุจริต และเที่ยงธรรม"

กระผมจะดำเนินการตามนโยบายและสัญญากับมวลสมาชิกอย่างครบถ้วน อาทิ เรื่องการดูแลให้เป็นธรรมแก่ "ผู้ค้าประกัน" เพื่อช่วย "ปลดภาระความเดือดร้อน" ของผู้ค้าประกันอย่างเต็มกำลังความสามารถ ซึ่งขณะนี้ก็ได้ดำเนินการแก้ไขปัญหาไปได้แล้วจำนวนหนึ่ง แต่ก็ยังมีผู้ค้า



อีกบางส่วนที่ศาลมีคำสั่งให้พิทักษ์ทรัพย์ไปแล้ว ซึ่งจำเป็นต้องปฏิบัติตามคำสั่งศาล แต่ถึงอย่างไรกระผมก็ได้มอบหมายให้ฝ่ายกฎหมายและทีมงาน ไปหาแนวทางช่วยเหลืออยู่ครับ

สำหรับนโยบายด้านอื่นๆ อีกหลายๆ ด้าน กระผมและทีมงานจะได้ทยอยทำให้ครบถ้วน เนื่องจากนโยบายบางเรื่องยังติดขัดในเรื่องของการตั้งงบประมาณเดิมที่ผ่านความเห็นชอบจากที่ประชุมใหญ่ไปแล้ว ไม่สามารถปรับแก้ไขได้ทันในปีงบประมาณนี้

ขอให้ท่านสมาชิกทุกท่าน โปรดให้ความเชื่อมั่นในกระผมและทีมงานที่จะยึดมั่นตามนโยบายของทีมงานที่ว่า



"รู้งานสหกรณ์ รู้ใจสมาชิก" และ "จริงใจรับใช้ ใส่ใจสมาชิก" อย่างแน่นอน

ช่วงนี้อากาศร้อนนะครับ ขอให้สมาชิกใจเย็นๆ ดูแลรักษาสุขภาพกายใจและเงินในกระเป๋าของท่าน กันให้ดีๆ ครับ ด้วยรักและห่วงใยในสมาชิกทุกท่านครับ

นายนรากร ไหลหรั่ง
 ประธาน
 สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด

คุยกับผู้จัดการ

โทร. 081-4562837



สวัสดิ์ครับสมาชิกทุกท่าน ได้กลับมาพบกันอีกครั้งในคอลัมน์นี้ ก็ยังยืนยันว่าจะทำให้สหกรณ์ฯ ของเรากลับมาขึ้นได้อย่างแข็งแกร่งอีกครั้งหนึ่งครับ ในเรื่องด้านบริการ หากสมาชิกท่านใดติดขัดในเรื่องการให้บริการที่ไม่ดี ไม่เป็นที่พึงพอใจของท่าน ยินดีน้อมรับคำติชมและจะนำมาปรับปรุงให้เป็นที่พึงพอใจของทุกท่านให้ได้มากที่สุด ในส่วนของชั้นบริการชั้นที่ 2 ก็จะมีจุดบริการนำดื่มเพิ่มเติมมาให้สมาชิกทุกท่านได้ใช้บริการ ส่วนงานบริหารด้านอื่นๆ ท่านสามารถให้คำแนะนำได้ครับ

ในส่วนของนโยบายภาครัฐที่จะให้สหกรณ์ลดดอกเบี้ยเงินกู้ลง คณะกรรมการชุดที่ผ่านมาได้ดำเนินการลดดอกเบี้ยลงแล้วในส่วนของสัญญาทุกประเภทที่มีดอกเบี้ยเกิน 6.00 บาท/ปี ก็ให้ลดลงมาทุกสัญญาให้เหลือ 6.00 บาท/ปี ซึ่งมีอยู่จำนวนสัญญา 3,948 สัญญา เป็นเงิน 3,853,233,099.10 บาท นี่ก็เป็นปัจจัยที่ทำให้สหกรณ์ฯ เรารายได้ลดลงประมาณเดือนละ 1.6 ล้านบาท และตลอดปีก็เป็นเงินจำนวนประมาณ 20 ล้านบาท ถ้ามองในมุมผู้ให้บริการรายได้ลด, กำไรลด, ปันผลก็ต้องลดลงตามอัตราส่วน ถ้ามองในมุมผู้ใช้บริการก็อยากจะได้รับอัตราดอกเบี้ยต่ำๆ เพื่อทำให้มีเงินในกระเป๋ามากขึ้น แต่สหกรณ์ฯ ของเรายังมีต้นทุนในการบริหารในเรื่องสวัสดิการ งบประมาณต่างๆ ก็จะทำให้เต็มที่ครับ ในส่วนของคณะกรรมการติดตามหนี้สิน ก็จะพยายามตามหนี้ลูกหนี้ NPL ให้กลับเข้ามาชำระระบบให้มากที่สุด เพื่อให้เป็นขวัญและกำลังใจให้สมาชิกกลับเข้ามาอยู่

สหกรณ์อย่างภาคภูมิใจ และสามารถที่จะเป็นสมาชิกปกติได้ สหกรณ์ฯ ไม่มีนโยบายในการฟ้องร้องสมาชิก นอกจากสุดวิสัยจริงๆ และในปีที่ผ่านมา สมาชิกหลายๆ ท่านไม่ได้รับเงินเฉลี่ยคืน ซึ่งมีอัตราสูงกว่าในหลายๆ ปีที่ผ่านมา เพราะติดขัดในเรื่องข้อบังคับสหกรณ์ ท่านผัดผ่อนหรือชำระไม่ครบตามสัญญา ก็จะมีผลทำให้ไม่ได้รับเงินเฉลี่ยคืนในส่วนนี้ ท่านต้องดูแลในส่วนที่ท่านต้องรับผิดชอบด้วยครับ และหวังว่าถ้าท่านมีปัญหาในด้านใด ผมยินดีจะเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำและพยายามหาทางออกให้ท่านได้มากที่สุดครับ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

นายมานัส บรรจงใหม่
กรรมการปฏิบัติหน้าที่ผู้จัดการสหกรณ์



เมื่อวันจันทร์ที่ 26 กุมภาพันธ์ 2567 สนิบาตจังหวัดนนทบุรีร่วมกับสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด และสำนักงานสหกรณ์จังหวัดนนทบุรี ร่วมจัดงานวันสหกรณ์แห่งชาติ ประจำปี 2567 พร้อมทั้งสหกรณ์ในจังหวัดนนทบุรี เข้าร่วมกิจกรรมโดยมีพิธีสงฆ์พร้อมถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์และวางพานพุ่มถวายสักการะพระราชาวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ เพื่อน้อมรำลึกถึงพระกรุณาธิคุณพระบิดาสหกรณ์ และเสวนาแนวทางการขับเคลื่อนและการสร้างความเข้มแข็งของสหกรณ์ในจังหวัดนนทบุรี โดยมีนายรุ่งโรจน์ สราวุฒินิบุลย์ สหกรณ์จังหวัดนนทบุรี เป็นประธานในพิธี ณ ห้องประชุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด (ชั้น 4)

รายงาน จากห้องประชุม

โทร. 084-0861739



สวัสดิ์คะ ท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์นครนนทบุรี จำกัด ที่เคารพทุกท่าน

วารสารฉบับนี้เป็นฉบับแรกที่คณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 65 ประจำปี 2567 เข้าปฏิบัติหน้าที่นำโดยนายวรการ ไหลหรั่ง ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์นครนนทบุรี จำกัด

ดิฉันนางพุมมาศ ทับเกร็ด ได้รับหน้าที่เป็นกรรมการและเลขานุการ ขอรายงานความเคลื่อนไหวการดำเนินงานในการดูแลให้บริการสมาชิกจากห้องประชุมในเดือนมกราคม และเดือนกุมภาพันธ์ 2567 สหกรณ์ฯ ได้มีการเปลี่ยนแปลงการให้บริการสมาชิกเพื่อให้สมาชิกได้รับความสะดวกและลดขั้นตอนการให้บริการ ดังนี้

1. จำนวนผู้ค้าประกัน สมาชิกสามารถค้าประกันได้ 11 สัญญา
2. ผู้ค้าประกันไม่ต้องมาแสดงตนที่สหกรณ์ฯ เพียงถ่ายรูปผู้ค้าประกันพร้อมแนบบัตรประจำตัวประชาชนของผู้ค้าประกันบนหน้าสัญญาลงลายมือชื่อพร้อมกันกับการถ่ายรูปผู้ค้าประกันคะ
3. ผู้ค้าประกันที่ผู้กู้ผิดนัดชำระหนี้และสหกรณ์ฯ ยังมีได้ดำเนินการฟ้อง สมาชิกยังสามารถใช้สิทธิในการรับบริการจากสหกรณ์ฯ ได้ตามปกติ
4. สหกรณ์ฯ ได้จัดทำระเบียบใหม่ในการเรียกเก็บทุนเรือนหุ้นสมาชิกเข้าใหม่ในอัตราไม่ต่ำกว่าร้อยละ 1 และไม่เกินร้อยละ 3 ของรายได้รายเดือนในปัจจุบันของสมาชิก เพื่อลดภาระการนำส่งเงินให้กับสหกรณ์ฯ และทำให้ยอดเงินคงเหลือหลังจากกู้เงินของสมาชิกเหลือมากขึ้น สมาชิกเก่าสามารถคงยอดเดิมที่เคยหักได้หรือสมาชิกที่มีสัญญาอยู่แล้วสามารถบันทึกขอลดการส่งได้

การติดตามหนี้สินของคณะกรรมการติดตามหนี้สิน ได้รายงานให้ทราบว่า การติดตามเงินกู้จากลูกหนี้ผิดนัดชำระหนี้เงินกู้ค้ำงาน สมาชิกปรับโครงสร้างหนี้ ลูกหนี้เงินกู้ขาดสมาชิกภาพ ลูกหนี้อยู่ระหว่างการดำเนินคดีและลูกหนี้ตามคำพิพากษา ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2566 ถึงเดือนมกราคม 2567 เรียกเก็บได้ทั้งสิ้น 29,941,947.46 (ยี่สิบเก้าล้านเก้าแสนสี่หมื่นหนึ่งพันเก้าร้อยสี่สิบเจ็ดบาทสี่สิบหกสตางค์)

สหกรณ์ฯ พิจารณาอนุมัติเงินกู้เดือนกุมภาพันธ์ 2567 ดังนี้

1. เงินกู้สามัญ 138 สัญญา เป็นเงิน 214,982,300 บาท
 2. เงินกู้โครงการอุ้มใจ 60 สัญญา เป็นเงิน 15,690,000 บาท
 3. เงินกู้ฉุกเฉินปกติ 28 สัญญา เป็นเงิน 844,000 บาท
- คณะกรรมการชุดที่ 65 ปฏิบัติหน้าที่ตั้งแต่วันที่ 23 มกราคม 2567 สมาชิกมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสหกรณ์ฯ สามารถเสนอเข้ามาได้กับทางคณะกรรมการทุกท่านหรือติดตามเบอร์โทรศัพท์ที่ขึ้นในคอลัมน์นี้ได้คะ

นางพุมมาศ ทับเกร็ด
กรรมการและเลขานุการ

ข่าวประชาสัมพันธ์

สหกรณ์ออมทรัพย์นครนนทบุรี จำกัด

รายชื่อผู้ที่ยังไม่ได้ทำหนังสือ

แสดงเจตนาผู้รับโอนผลประโยชน์



สแกนดูรายชื่อ



ดาวน์โหลดแบบฟอร์ม

โดยท่านสามารถติดต่อรับแบบฟอร์มได้ที่สำนักงานสหกรณ์ฯ หรือดาวน์โหลดได้จากหน้าเว็บไซต์สหกรณ์ฯ www.ntbcoop.com

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 02-5254270 ต่อ 0

ข่าวประชาสัมพันธ์

“ม.ค. - ก.พ. 2567”

โทร. 089-214-2880



สวัสดิ์ท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด
ที่เคารพรักทุกท่าน สำหรับวารสารเดือนนี้จะเป็นฉบับแรกของปี 2567 งานวิชาการและการประชาสัมพันธ์จึงขอรวบรวมสรุปงานเฉพาะการประชาสัมพันธ์ในเดือนมกราคมและเดือนกุมภาพันธ์ 2567 มาสรุปให้ท่านสมาชิกได้ทราบเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงกรรมการชุดที่ 65 เข้ามาจึงทำให้การมอบหมายงานต่างๆ ในการตั้งอนุกรรมการและนโยบายบางอย่างเปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดช่องว่างล่าช้า ตามที่บรรณาธิการได้แถลงไว้ในคอลัมน์บรรณาธิการแถลง สำหรับข่าวประชาสัมพันธ์ทั้งสองเดือนนี้ จะขอประชาสัมพันธ์ในส่วนที่เป็นเรื่องกิจกรรมใหม่ที่ได้ปฏิบัติไปแล้วและเรื่องใหม่ที่เป็นนโยบายของประธานคนใหม่ ให้ได้รับทราบกันครับ

เดือนมกราคม

1. มีการแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 65 โดยมีนายวรกร ไทลหรั่ง เป็นประธานและแต่งตั้งนายมานัส บรรจงใหม่ ทำหน้าที่รักษาการในตำแหน่งผู้จัดการชั่วคราว
2. ออกระเบียบแก้ไขว่าด้วยเงินกู้และดอกเบี้ยเงินกู้ พ.ศ. 2566 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2567
3. การปรับลดอัตราดอกเบี้ย จากเดิมในโครงการเงินกู้ที่มีอัตราดอกเบี้ยร้อยละ 6.5 ปรับเปลี่ยนเป็นร้อยละ 6.00 ตามที่กรมส่งเสริมสหกรณ์มีนโยบาย เพื่อลดภาระของผู้กู้ในการส่งโครงการเงินกู้สำหรับผู้ค้าประกันที่ถูกศาลมีคำพิพากษา เพื่อช่วยเหลือสมาชิกที่เป็นผู้ค้าประกันเงินกู้ของลูกหนี้ที่ถูกดำเนินคดีและมีคำพิพากษา โดยคิดอัตราดอกเบี้ยร้อยละ 3 แต่วงเงินสูงสุด 500,000 บาท (เงินรายได้สุทธิคงเหลือไม่น้อยกว่าร้อยละ 30) ให้ผ่อนชำระสูงสุด 120 งวด ให้ยื่นคำขอกู้ภายในวันที่ 10 ของทุกเดือน
4. การถอนเงินฝากเพื่อปิดบัญชี สิ่งที่ต้องใช้ในการปิดบัญชีมีดังนี้
 - สมุดคู่ฝาก/บัตรประจำตัวประชาชน/หลักฐานการเปลี่ยนชื่อ-สกุล(ถ้ามี)

เดือนกุมภาพันธ์

1. มีการแก้ไขระเบียบเงินกู้เพิ่มเติม 2566 จากวงเงินกู้ 500,000 ไปจนถึง 5,000,000 อายุการผ่อนชำระไม่เกิน 75 ปี ผู้ค้าจะค้าได้ไม่เกิน 11 สัญญา

2. เรื่องการซื้อหุ้นเพิ่มเติม ไม่สามารถกระทำได้แล้ว เพราะมีสมาชิกนำเงินก้อนมาโปะเพิ่มหุ้น ขณะนี้สหกรณ์ฯ งดเพิ่มหุ้นโดยวิธีนำเงินก้อนมาเพิ่มแต่สหกรณ์ฯ จะให้เพิ่มหุ้นได้ในกรณีเพิ่มหุ้นเท่ากันเป็นประจำทุกเดือนเท่านั้น

3. สหกรณ์ยูเนียนคลองจั่น มีการประชุมใหญ่เมื่อวันอาทิตย์ที่ 28 มกราคม 2567 มีวาระสำคัญ 4 วาระคือ อนุมัติการเงิน/อนุมัติกำไร/อนุมัติแผนงานและเรื่องอื่นๆ มีผู้เข้าร่วมประชุม 133 คนรวมทั้งกรรมการของสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด ด้วย

4. ประธานและกรรมการเข้าร่วมอบรมหลักสูตร “การเงินการบัญชีและการบริการสำหรับกรรมการสหกรณ์” รุ่นที่ 23 ระหว่างวันที่ 20-22 กุมภาพันธ์ 2567 5-7 และ 12-15 มีนาคม 2567 ณ ศูนย์ประชุมรพีธานีแจ่มจรัส สันนิบาตรสหกรณ์แห่งประเทศไทย

5. มีหนังสือด่วนจากกระทรวงศึกษาธิการโดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ เรื่องการหักเงินบำเหน็จ/บำนาญ เพื่อแก้ปัญหา “หนี้ครู” รายละเอียดติดตามได้จากเว็บสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด หรือแอปพลิเคชันของสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด ที่สมาชิกมีอยู่ในโทรศัพท์มือถือ

6. ชสอ. เปิดให้บริการ “เงินฝากประจำ” รัปปีมังกรทอง วงเงินตั้งแต่ 50 ล้านขึ้นไป โดยให้ดอกเบี้ย 3.35 % ต่อ 24 เดือน เปิดให้บริการตั้งแต่ 16 ก.พ. - 30 เม.ย. 2567

7. เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2567 เป็นวันสหกรณ์แห่งชาติ มีการจัดพิธีที่บริเวณชั้น 4 สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด โดยมีผู้ร่วมงานเป็นสหกรณ์ทั้งหมดในจังหวัดนนทบุรีเข้าร่วมงานโดยมีนายรุ่งโรจน์ สรวุฒิพิบูลย์ สหกรณ์จังหวัดนนทบุรี มาเป็นประธานอ่านสารนายกรัฐมนตรี เนื่องในวันสหกรณ์แห่งชาติประจำปี 2567 ท้ายสุดท่านสหกรณ์จังหวัดยังได้ร่วมเสวนาแนวทางการขับเคลื่อนและการสร้างความเข้มแข็งของสหกรณ์ในจังหวัดนนทบุรี ให้ผู้เข้าร่วมพิธีฟังพร้อมตอบข้อซักถาม

8. ที่ผ่านมามีประกาศสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด แจ้งเรื่องแอปพลิเคชันขัดข้องชั่วคราว และได้แก้ไขเป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากท่านใดยังเข้าแอปพลิเคชันไม่ได้ ติดต่อฝ่ายข้อมูล 085-3360303

พบกันใหม่ฉบับหน้า “บุญรักษา” สวัสดิ์ครับ

นายณรงค์ ไร่รอด
กรรมการ

ติดตามหนี้สิน หนี้ประណนไค้

โทร. 089-7983046



สวัสดีครับท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครู
นนทบุรี จำกัด ทุกท่าน

วารสารฉบับนี้ผมได้รับหน้าที่ในส่วนของคุณคณัน
ติดตามหนี้สิน ก็ได้มาพบกันอีกครั้งหนึ่งครับ เพื่อนำข่าวสาร
ข้อมูลในการดำเนินการติดตามหนี้สินของสหกรณ์ออมทรัพย์ครู

นนทบุรี จำกัด ให้ท่านสมาชิกทราบถึงรายงานการเรียกเก็บหนี้ประจำเดือน ดังนี้

รายงานการเรียกเก็บหนี้ประจำเดือนมกราคม 2567

ประเภทลูกหนี้ (บาท)	ทั้งหมด		ชำระ		จำนวนเงิน
	ราย	สัญญา	ราย	สัญญา	
ลูกหนี้เงินกู้ค่างาน/ลูกหนี้เงินกู้ปรับโครงสร้างหนี้	97	136	94	134	1,032,096.00
ลูกหนี้เงินกู้ขาดสมาชิกภาพ	353	490	318	455	5,051,174.49
ลูกหนี้เงินกู้ระหว่างดำเนินคดี	72	114	15	28	295,211.25
ลูกหนี้เงินกู้ตามคำพิพากษา	859	1,290	265	391	1,382,798.75
เดือนมกราคม 2567	1,381	2,030	692	1,008	7,761,280.49
เดือนพฤศจิกายน 2566 - มกราคม 2567 รวมทั้งสิ้น					29,941,947.46

สรุปรายละเอียดลูกหนี้แต่ละประเภท

ประเภทลูกหนี้	พ.ย.-66		ธ.ค.-66		ม.ค.-67	
	สัญญา	เป็นเงิน	สัญญา	เป็นเงิน	สัญญา	เป็นเงิน
ลูกหนี้ค่างาน/ลูกหนี้เงินกู้ปรับโครงสร้างหนี้	136	78,814,702.94	138	82,810,142.46	136	82,005,387.46
ลูกหนี้เงินกู้ขาดสมาชิกภาพ	504	179,991,493.05	521	200,193,837.30	490	188,634,503.47
ลูกหนี้เงินกู้ระหว่างดำเนินคดี	102	23,306,685.85	97	21,950,598.10	114	28,445,316.12
ลูกหนี้เงินกู้ตามคำพิพากษา	1,281	357,322,136.30	1,282	357,017,992.30	1,290	359,125,396.66
รวม	2,023	639,435,018.14	2,038	661,972,570.16	2,030	658,210,603.71

ในส่วนของคุณคณันที่ค่างชำระนาน ปัจจุบันมีแนวโน้มดีขึ้น มีสมาชิกเข้ามาปรับโครงสร้างหนี้และเข้ามาเจรจาชำระหนี้มากขึ้น
ก็เป็นผลดีต่อสมาชิกและผู้ค้าประกัน สหกรณ์ฯ ยังเปิดโอกาสให้กลับเข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ได้ตามหลักเกณฑ์ของสหกรณ์ฯ สมาชิก
รายใดมีปัญหาหรือชำระหนี้จะมีปัญหา สามารถเข้าไปพูดคุยกับกรรมการได้ทุกท่าน ทางคณะกรรมการทุกท่านพร้อมที่จะรับฟัง
ปัญหาของท่านและหาทางออกร่วมกันตามกระบวนการของสหกรณ์ฯ **“สหกรณ์ฯ เพื่อสมาชิก : สมาชิกเพื่อสหกรณ์ฯ”**

นายบังเอิญ อิมจิตร
รองประธานกรรมการคนที่ 1

มุมบ้านอายุ

และ ชมรมผู้สูงอายุฯ

081-458-8057



ท້องผูก
ในผู้สูงอายุ

สามารถแก้ไขได้อย่างไร

เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ระบบเผาผลาญ ระบบย่อยอาหารอาจเริ่มมีปัญหา ทำให้อาจส่งผลต่อระบบขับถ่าย ท້องผูกในผู้สูงอายุ อาจสร้างความยากลำบาก ไม่สบายตัวให้กับผู้สูงอายุ อาจถ่ายอุจจาระโดยใช้เวลามากกว่าปกติ อุจจาระอาจมีลักษณะแข็ง แห้ง และก้อนเล็ก รวมถึงถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

อาการท້องผูกในผู้สูงอายุ

เนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้น ระบบเผาผลาญ ระบบย่อยอาหารของผู้สูงอายุอาจมีปัญหา ส่งผลให้ผู้สูงอายุท້องผูก โดยอาจถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการถ่ายนานกว่าปกติ ลักษณะของอุจจาระเป็นก้อนเล็ก แข็ง และแห้ง รวมถึงรู้สึกเหมือนยังถ่ายไม่เสร็จ

สาเหตุของท້องผูกในผู้สูงอายุ อาจมีหลายปัจจัยดังต่อไปนี้

- รับประทานอาหารที่มีใยอาหาร หรือไฟเบอร์น้อย ทำให้ลำไส้ไม่มีตัวกระตุ้นช่วยทำให้ขับถ่าย
- ดื่มน้ำไม่เพียงพอในแต่ละวัน ส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร เนื่องจากขาดการกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ และอาจทำให้ไม่สามารถขับอุจจาระออกมาได้ เพราะอุจจาระอาจแห้งเกินไป
- ความเครียด อาจทำให้ลำไส้หยุดบีบตัวชั่วคราว
- ผู้สูงอายุอาจรับประทานยาเยอะ เช่น ยาคลายเครียด ยาแก้โรคซึมเศร้า ยาแก้ความดันสูง เนื่องจากยาบางชนิดมีฤทธิ์ลดการบีบไล่ออาหาร ทำให้อุจจาระอัดเป็นก้อนแข็ง และเคลื่อนที่ยากจนกลายเป็นอาการท້องผูก
- ความผิดปกติของระบบประสาท เช่น ภาวะการบาดเจ็บของกระดูกและไขสันหลัง โรคพาร์กินสัน โรคหลอดเลือดสมอง
- ลำไส้แปรปรวน ภาวะเรื้อรังของลำไส้ เป็นกลุ่มอาการที่ส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร
- ลำไส้อุดตัน ภาวะการบีบตัวของลำไส้ถูกรบกวนหรือมีสิ่งอุดตัน ทำให้อาหารและของเหลวไม่สามารถเคลื่อนผ่านได้ตามปกติ
- มะเร็งลำไส้ใหญ่ การอุดตันทางเดินอาหาร ไม่ว่าจะเกิดเป็นก้อนเนื้ออก หรือเซลล์มะเร็ง ทำให้เกิดการตีบแคบของลำไส้

วิธีแก้ท້องผูกในผู้สูงอายุ

วิธีเหล่านี้จะช่วยบรรเทาอาการท້องผูกในผู้สูงอายุได้ เช่น

- ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว และควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เนื่องจากเครื่องดื่มเหล่านี้อาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำออกไปมากกว่าเดิม และอาจทำให้ร่างกายขาดน้ำ
 - เพิ่มใยอาหาร หรือไฟเบอร์ให้เพียงพอ เพื่อช่วยให้ลำไส้สามารถกลับมาทำงานเป็นปกติ โดยผู้สูงอายุ 50 ปีขึ้นไป ควรกินใยอาหาร 21-30 กรัมต่อวัน ไฟเบอร์มีมากในอาหารประเภทผัก ผลไม้สด ผลไม้แห้ง ธัญพืช เช่น กะหล่ำปลี บร็อคโคลี่ ข้าวสาลี ลูกพรุน ฝรั่ง และควรลดปริมาณอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ ชีส เพราะอาจทำให้เกิดการอุดตันในลำไส้ได้
 - โพรไบโอติกส์และพรีไบโอติกส์ โดยโพรไบโอติกส์ (Probiotics) จุลินทรีย์ขนาดเล็กที่มีชีวิต สามารถพบได้ใน นมเปรี้ยว โยเกิร์ต และพรีไบโอติกส์ (Prebiotics) จุลินทรีย์ไม่มีชีวิต สามารถพบได้ใน เช่น ก๋วยจั้ว ข้าวโอ๊ต ที่อาจช่วยในการปรับสมดุลของลำไส้
 - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เนื่องจากการขยับร่างกายอาจช่วยทำให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหว และเพิ่มการบีบตัวของลำไส้
 - ปรับท่าในการถ่าย โดยแยกขาทั้งสองข้างออกจากกันให้กว้างกว่าส่วนสะโพก วางเท้าทั้งสองข้างบนเก้าอี้ที่สูงจากพื้นประมาณ 20 เซนติเมตร โน้มตัวไปข้างหน้า อาจช่วยให้อุจจาระเคลื่อนตัวได้ง่ายขึ้น
 - ยาระบาย หากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่สามารถบรรเทาอาการท້องผูกได้ คุณหมออาจแนะนำให้รับประทานยาโดยยาระบายมีหลายชนิด เช่น
 - กลุ่มยาที่มีฤทธิ์กระตุ้นการขับถ่าย ทำให้ลำไส้บีบตัวเพิ่มขึ้น เพื่อกระตุ้นให้ขับถ่าย เช่น มะขามแขก บิซาโคดิล (Bisacodyl)
 - กลุ่มยาที่มีฤทธิ์ในการเพิ่มปริมาณน้ำในลำไส้ มีคุณสมบัติเหมือนไฟเบอร์ โดยสารเหล่านี้ดูดซับน้ำเข้าสู่ลำไส้เพื่อทำให้อุจจาระอ่อนตัวหรือนิ่ม เช่น โพลีคาร์โบฟิล (Polycarbophil) เมธิลเซลลูโลส (Methylcellulose)
 - กลุ่มยาที่มีฤทธิ์ทำให้อุจจาระนิ่ม มีฤทธิ์ช่วยทำให้อุจจาระนิ่มและเคลื่อนตัวผ่านลำไส้ได้ง่ายขึ้น เช่น ด็อกคูเสทโซเดียม (Docusate Sodium)
- ทั้งนี้ไม่ควรใช้ยาระบายนานกว่า 2 สัปดาห์ โดยไม่ได้ปรึกษาคุณหมอ เพราะหากยาระบายใช้ไปนาน ๆ อาจดี้อยา และอาการท້องผูกอาจแย่ลงได้
- การผ่าตัด คุณหมออาจแนะนำการผ่าตัด หากท້องผูกเกิดจากปัญหาลำไส้ใหญ่ เช่น ลำไส้อุดตัน ลำไส้ตีบ ไส้ตรงปล้นการผ่าตัดถือเป็นทางเลือกสุดท้ายในการแก้ปัญหาท້องผูกเมื่อรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ แล้วไม่เกิดผล (ที่มา : <https://hellokhunmor.com/>)

ถามมา ตอบไป

โทร. 081-7782596



**สวัสดิ์ศรีรับ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด
ทุกท่าน**

สมาชิกยินดีด้วยกับคณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ฯ ชุดที่ 65 ได้เข้ามาบริหารงานสหกรณ์ฯ เป็นเวลา 2 ปี คงมีสิ่งดีๆ มีรอยยิ้มกันอีก แม้เศรษฐกิจภายนอกมีผลกระทบกับสหกรณ์ฯ ในเรื่องเงินเพื่อ สิ่งแวดล้อมทั้งสภาพอากาศ ความแห้งแล้ง และแอลนิญ สมาชิกคงรู้สึกเหนื่อย เบื่อ และไม่รู้เป็นอย่างไร ถ้าวันนั้นเป็นให้เรหามุมมองแบบใหม่ในเชิงบวก ไปปรับใช้กับตนเองให้เหมาะสม เพื่อการใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข ให้เอาแนวทางเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงมาคิดปรับเปลี่ยน ในวิถีชีวิตตามอุดมการณ์ของสหกรณ์ ยึดหลักการนี้ไว้แล้วสังคมเรามีการช่วยเหลือกัน มีความสามัคคีเกื้อกูลดูแลกันได้แล้ว ชีวิตนี้อยู่ได้อย่างมีความสุขแล้ว

1 ถาม

ว่าเงินกู้ประเภท กู้แบบสามัญ ที่สหกรณ์ฯ ให้บริการให้กับสมาชิกนั้น สมาชิกยื่นกู้จะต้องใช้หลักค้ำประกันเงินกู้ด้วยอะไร

>> ตอบ

เงินกู้สามัญ ผู้กู้ต้องมีหลักค้ำประกันอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

1. ค่าหุ้น และ/หรือเงินฝากที่มีในสหกรณ์ฯ โดยให้กู้ได้ไม่เกินร้อยละ 90 ของค่าหุ้น
2. บุคคล โดยให้กู้ได้ ตั้งแต่วงเงินกู้ที่ 500,000 บาท และสูงสุด 5,000,000 บาท

2 ถาม

ว่าเป็นหนี้ “หนี้ในครัวเรือน” ของสมาชิกของสหกรณ์ฯ คิดว่าจะมา/มีหนี้สินนี้ได้มาจากสาเหตุใด

>> ตอบ

หนี้ในครัวเรือน คิดว่าการเป็นหนี้สินที่มาจากรายจ่ายในครอบครัวไม่พอเพียง การเงินของสมาชิกขาดสภาพคล่อง ต้องใช้การแก้ปัญหาด้วยการกู้เงินยอมเป็นหนี้สิน ที่มาจากสาเหตุ ดังนี้

1. อัตรารายจ่ายสูง
2. มีเงินได้ รายได้ต่ำ
3. ค่าครองชีพมีสูงขึ้น
4. ไม่มีการบริหารเงิน

3 ถาม

อยากทราบว่าที่มาของผู้จัดการสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด มีวิธี/แนวทางได้มาอย่างไร และมีระยะเวลาในตำแหน่งได้กี่ปี

>> ตอบ

ว่าที่มาของ ผจก.สหกรณ์ฯ นั้น ที่มาโดยการดำเนินการของคณะกรรมการดำเนินการ เป็นผู้สรรหา และคัดเลือกและจัดจ้างในอัตราเงินเดือน สวัสดิการ ประเมินผล และการอยู่การพ้นจากตำแหน่ง มีการว่าจ้างได้ไม่เกิน 2 วาระ และต้องมีอายุไม่เกิน 60 ปี

4 ถาม

ว่าการดำเนินงานสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด ได้มีกฎหมาย ข้อบังคับ หรือระเบียบที่เกี่ยวข้องกับสหกรณ์อะไรบ้าง

>> ตอบ

ว่าในการดำเนินการของสหกรณ์ฯ อยู่ภายใต้การควบคุมกำกับ ดูแลจากหน่วยงานของรัฐ และมีกฎหมาย มี พรบ. มีข้อบังคับ ใช้ในการดำเนินการจัดการ และมีอำนาจสูงสุดไปยังต่ำสุดตามลำดับดังนี้

1. พระราชบัญญัติสหกรณ์
2. กฎกระทรวง
3. ข้อบังคับของสหกรณ์
4. ระเบียบสหกรณ์
5. มติที่ประชุมสหกรณ์

5 ถาม

ว่าเงินกู้ประเภทฉุกเฉินที่สหกรณ์ฯ ให้บริการสมาชิกได้กู้ยืมคงมีการให้สมาชิกได้กู้ยืมหรือเปล่า

>> ตอบ

มี โดยเป็นสมาชิกมาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน กู้ได้ไม่เกิน 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาท) หรือไม่เกิน 90 % ของค่าหุ้น ไม่ต้องมีหลักประกัน คิดดอกเบี้ยร้อยละ 6 บาท/ปี และชำระไม่เกิน 12 งวด เมื่อชำระแล้ว 6 งวด สามารถรีไฟแนนซ์ใหม่ได้ แต่ที่ปิดไปแล้วนั้นคือเงินกู้ระบบกระแสรายวัน (ATM) ครบ

นายวิทยา น้อยประเทศ
กรรมการ

ข่าว จาก สมาคมสถาปนิกฯ

สท.อบ. 02-9698841



โทร. 086-7855382

สวัสดิ์ครับ ท่านสมาชิกสมาคมสถาปนิกสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี เดือนมกราคม มียอดเรียกเก็บตามจริงจำนวน 7 ศพ (210 บาท) และเดือนกุมภาพันธ์ 2567 มียอดเรียกเก็บตามจริงจำนวน 8 ศพ (240 บาท) และเดือนมีนาคม 2567 มียอดเรียกเก็บตามจริงจำนวน 6 ศพ (180 บาท)

ด้วยสมาคมสถาปนิกสงเคราะห์ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 ในวันเสาร์ที่ 30 มีนาคม 2567 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด (ห้องประชุมชั้น 4) เพื่อรับทราบและพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังนี้

ระเบียบวาระที่ 1

เรื่องประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

ระเบียบวาระที่ 2

เรื่องรับรองรายงานการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2565

ระเบียบวาระที่ 3

เรื่องเสนอเพื่อทราบ

- 3.1 รายงานจำนวนสมาชิกเพิ่มขึ้น - ลดลง
- 3.2 รายงานผลการดำเนินงาน ปี 2566
- 3.3 กิจกรรมทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้สมาชิกเสียชีวิต พ.ศ. 2566

ระเบียบวาระที่ 4

เรื่องเสนอเพื่อพิจารณา

- 4.1 รายงานงบดุลประจำปี 2566
- 4.2 รายงานการตรวจสอบบัญชี
- 4.3 การขออนุมัติงบรายจ่ายประจำปี 2567

ระเบียบวาระที่ 5

เรื่องแต่งตั้งผู้ตรวจบัญชี

ระเบียบวาระที่ 6

เรื่องอื่นๆ

รายชื่อสมาชิกเสียชีวิตที่ได้รับเงินสงเคราะห์ในเดือนมกราคม 2567 จำนวน 7 ราย

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สาเหตุการเสียชีวิต	จ่ายเงินสงเคราะห์	วันที่รับแจ้ง
1	นายทรงพล มีชำนานู	65 ปี	หลอดเลือดหัวใจอุดตัน	231,299	28 ต.ค. 66
2	นายยุทธนา กวีภัทรนนท์	78 ปี	เลือดออกในทางเดินอาหาร	231,270	3 พ.ย. 66
3	นางมยุรี พิมพ์า	51 ปี	เชื้อหุ้มหัวใจอักเสบ	231,242	7 พ.ย. 66
4	นายฤชดา สมานหมู่	64 ปี	โรคมะเร็งปอด	231,214	7 พ.ย. 66
5	นายประสิทธิ์ สิทธิญาณไพบูลย์	78 ปี	ภาวะการหายใจล้มเหลว	231,186	17 พ.ย. 66
6	นายยุทธนา งามแสง	56 ปี	เลือดออกในสมอง	231,158	22 พ.ย. 66
7	นายสมชาย อนุพัฒน์	74 ปี	มะเร็งหลอดอาหาร	231,129	22 พ.ย. 66

รายชื่อสมาชิกเสียชีวิตที่ได้รับเงินสงเคราะห์ในเดือนกุมภาพันธ์ 2567 จำนวน 8 ราย

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สาเหตุการเสียชีวิต	จ่ายเงินสงเคราะห์	วันที่รับแจ้ง
1	นางสมถวิล รัตนอุบล	82 ปี	หัวใจเต้นผิดจังหวะ	228,140	29 พ.ย. 66
2	นายศิลรัก มณีศรีภักตร์กุล	67 ปี	มะเร็งหลอดอาหาร	228,112	1 ธ.ค. 66
3	นายสุเมธ คำสนิท	58 ปี	ติดเชื้อในกระแสเลือด	228,084	2 ธ.ค. 66
4	นายวีระพงษ์ รัตนวงศ์	76 ปี	ชราภาพ	228,056	8 ธ.ค. 66
5	นางแสงเดือน รองทอง	72 ปี	ปอดอักเสบติดเชื้อ	228,027	13 ธ.ค. 66
6	นายสมาน ทศนา	66 ปี	เนื้องอกในสมอง	227,999	13 ธ.ค. 66
7	นท.โอภาส รัตนสุนทร	70 ปี	ระบบหายใจล้มเหลว	227,971	19 ธ.ค. 66
8	นายจรายุทธ์ จันทรตระกูล	70 ปี	ภาวะสมองขาดอากาศจากการแขวนคอ	227,943	19 ธ.ค. 66

รายชื่อสมาชิกที่เสียชีวิตและอยู่ในระหว่างรอรับเงินสงเคราะห์ จำนวน 12 ราย

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	วันที่เสียชีวิต	วันที่รับแจ้ง	ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	วันที่เสียชีวิต	วันที่รับแจ้ง
1	นายปัญญา เนืองฤทธิ์	14 ธ.ค. 66	22 ธ.ค. 66	7	น.ส.จุรี ชนคุ้ม	26 ม.ค. 67	13 ก.พ. 67
2	นายปัญญา วินิจผล	16 ธ.ค. 66	22 ธ.ค. 66	8	น.ส.น้อมจิตต์ บุชาติตระกูล	13 ก.พ. 67	16 ก.พ. 67
3	นายธีระพงษ์ สุทธิสานนท์	7 ต.ค. 66	28 ธ.ค. 66	9	นายกิตติ ศิริชัย	9 ก.พ. 67	20 ก.พ. 67
4	นายบัญญัติ ผลนาคน	2 ม.ค. 67	10 ม.ค. 67	10	นางสุวรรณ ลพหงษ์	20 ก.พ. 67	22 ก.พ. 67
5	นางสุรางค์ ฤทธิ์คำรบ	5 ม.ค. 67	10 ม.ค. 67	11	นางเดือนฉาย แจ้งประสิทธิ์	25 ก.พ. 67	28 ก.พ. 67
6	นายสกลิตย์ พวงจำปา	10 ม.ค. 67	12 ม.ค. 67	12	น.ส.จันทิมา เทพประสิทธิ์	2 ก.พ. 67	2 มี.ค. 67

สมาคมสถาปนิกสงเคราะห์ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี

โทร : 02-9698841

ID LINE : 029698841

ช่องทางการชำระเงิน : ธนาคารกรุงศรีฯ (สาขาสะพานพระนั่งเกล้า)

เลขบัญชี 315-1-30349-2

ชื่อบัญชี สมาคมสถาปนิกสงเคราะห์ฯ

หมายเหตุ: เมื่อโอนแล้วกรุณาทำขยับโอนผ่านทางไลน์ และเก็บใบโอนไว้จนกว่าจะได้รับใบเสร็จด้วย

*****กรณี สมาชิกเสียชีวิต เพื่อรักษาสิทธิประโยชน์ของทายาท กรุณาติดต่อแจ้งการเสียชีวิต ภายใน 90 วัน นับจากวันที่เสียชีวิต *****

สมาชิกรายใดเสียชีวิตลง หากมีภาระผูกพันทางการเงินกับ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด ทางสมาคมสถาปนิกฯ จะต้องนำเงินบางส่วนไปชำระตามจำนวนที่สมาชิกได้ทำธุรกรรมด้านการเงินไว้กับสหกรณ์ฯ ส่วนที่เหลือทายาทนำเอกสารมาแสดงจึงรับเงินส่วนที่เหลือไปได้



Holistic health care

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

สิ่งที่คุณสงสัยหลายๆ คนต้องการคือการมีอายุขัยที่ยืนยาวอย่างมีความสุข ร่างกายที่แข็งแรงดี แม้แต่คนวัยทำงานอย่างเราๆ ที่อนาคตก็ต้องเป็นผู้สูงอายุอย่างเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้นการดูแลตนเองแต่เนิ่นๆ อย่างถูกวิธีเพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรงและมีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข โดยไม่เป็นภาระของครอบครัวและระบบสาธารณสุข ในปัจจุบันเราให้ความสำคัญเฉพาะเรื่องสุขภาพร่างกายแต่เพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ ในอนาคตสุขภาพที่ดีต้องหมายรวมถึงชีวิตที่มีความสุขแบบองค์รวม นั่นคือ สุขภาพที่มาจากร่างกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจที่เบิกบาน ด้วยวิธีการสร้างสมดุลให้กับทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืน ไม่ต้องพึ่งพาการรักษาหรือยาอีกต่อไป *** Holistic health care การดูแลตัวเองในแบบองค์รวม คือ การหาวิธีดูแลและเข้าใจสุขภาพตนเองทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ไปพร้อมๆ กันอย่างสม่ำเสมอ แม้จะมีร่างกายที่แข็งแรงอยู่แล้วแต่ในแง่ของสุขภาพนั้น การป้องกันย่อมดีกว่าการรักษา ด้วยเหตุนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการมีอายุที่ยืนยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ*** โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสังคมไทยมีแนวโน้มที่จะขาดแคลนวัยแรงงานในอนาคตเราจึงต้องเตรียมตัวและปรับตัวให้มีช่วงเวลาในการทำงานยาวขึ้นโดยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเช่น

☺ การดูแลสุขภาพ และโภชนาการตนเอง คือการวางแผน โภชนาการที่ปรับให้เหมาะสมกับพันธุกรรม เพศ ชีวภาพ และเป้าหมายด้านสุขภาพของเรา เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

☺ การฝึกสติ และการสร้างสุขภาพจิตที่ดี จิตใจมนุษย์ถือเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งปวง หากจิตป่วยร่างกายก็ยากที่จะแข็งแรงสมบูรณ์ได้ ความสำคัญของสุขภาพจิตคือการเน้นไปที่การฝึกสติ ลดความเครียด และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เช่น การทำสมาธิ การทำโยคะ

☺ การใช้อาหารเป็นยา อาหารหลายๆ ชนิดมีส่วนช่วยป้องกันโรคร้ายได้ การกินอาหารที่เน้นผัก ผลไม้ เครื่องเทศ สมุนไพร ถั่ว และธัญพืชที่ไม่ขัดสี หรือจากธรรมชาติ ปลอดภัย ไร้สารเคมี ช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้น และช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดในสมอง ช่วยเพิ่มการได้รับวิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ โยอาหาร ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และลดระดับไขมันในเลือด มีภูมิคุ้มกันที่สมดุล และเพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ

☺ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการปรับระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้สมดุล ความไม่สมดุลของการทำงานในร่างกายจะนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ การออกกำลังกายคือการสร้างและรักษาภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง สุขภาพดีจะช่วยให้คุณมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ที่สำคัญการดูแลสุขภาพที่ดีไม่จำเป็นต้องจ่ายแพง เราสามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง โดยใช้ความรู้และทักษะที่เหมาะสม โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอเพื่อปรับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้สมดุล สวัสดิ์ครับ

นายวิมล บรรณะทอง
กรรมการ

คณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด
ชุดที่ 65 ประจำปี 2567

เจ้าของที่ปรึกษา	สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด
บรรณาธิการกองบรรณาธิการ	นายเนาวกร ไททรง นายมานัส บรรจงใหม่ นายโชคดี วิเศษทวี นายบังเอิญ อัมจิตร นายวารวดีศร พันธะเกียรติ นายปกเด จตุพศ นางพุมมาศ ทับกรัด นายวิทยา น้อยประเทศ นายสงข สมนิน นายณรงค์ ไผ่รอด นายปราโมทย์ คำโต นายวิมล บรรณะทอง นายคณเดวี จิตตะวิกุล นายวิมล เกตุทอง นายกิตติพงษ์ สมรัตน์

ชุดที่ 65 ประจำปี 2567 ฉบับประจำเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ 2567
www.ntbcoop.com

มั่นคง โปร่งใส ทันสมัย เต็มใจให้บริการ email: ntbcoop@hotmail.co.th

นามผู้รับ

ไม่ถึงมือผู้รับกรุณาส่งคืน

สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด

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

โทร. 0 2525 4270, 0 2969 8202 www.ntbcoop.com

ผ่านลิเนอโทร 085-336-0202 ผ่านการเงิน โทร 085-336-0404 ฝ่ายประมวลผลฯ และฝ่ายกฎหมาย โทร. 085-336-0303 สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์ โทร. 02-969-8841 LINE ID : 02-969-8841 LINE ID : @ntbcoop_m, E-mail : ntbcoop@hotmail.com Facebook : http://www.ntbcoop.com