



## ทรงพระเจริญ

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ  
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว



ข่าวสารสหกรณ์ออมสิน  
ฉบับที่ 3 เดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม 2562





# บก.บอกกล่าว

## editor's talk



## สารบัญ

บก. บอกกล่าว  
หน้า 2

ผลการดำเนินงาน  
หน้า 3

สมาชิกควรรู้  
หน้า 4 - 5

Blogระดาศ@Coop  
หน้า 6

กฎหมายคู่สหกรณ์  
หน้า 7

สาระน่ารู้  
หน้า 8

ธรรมาภิบาล  
หน้า 9

Coop Event  
หน้า 10 - 11

“สหกรณ์ก้าวไกล  
พร้อมรับใช้สมาชิก”

สวัสดีครับ เพื่อนสมาชิกสหกรณ์ออมสินทุกท่าน พบกับวารสารสหกรณ์ออมสินกันอีกเช่นเคยนะครับ ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 3 ของปี 2562 แล้วนะครับ ซึ่งวารสารฉบับนี้จะเป็นการนำเสนอข้อมูลข่าวสารของสหกรณ์ประจำเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายน 2562 โดยจะนำเสนอเนื้อหาข้อมูลข่าวสาร กิจกรรมต่างๆ ของสหกรณ์ออมสิน เสนอมาอย่างเพื่อนสมาชิกเพื่อรับทราบ รับรู้ อันจะเป็นประโยชน์กับสมาชิก ที่จะได้รับรู้ในเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมามีอะไรบ้าง คงจะต้องให้เพื่อนสมาชิกได้เปิดข่าวสารสหกรณ์ในฉบับนี้กันดูนะครับ

ก่อนอื่นผมขอเสนอข่าวสารอันเป็นสิริมงคลยิ่งของปวงชนชาวไทยนั่นก็คือพระราชพิธีบรมราชาภิเษก พุทธศักราช 2562 อันเป็นพระราชพิธีบรมราชาภิเษก สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติเป็นพระมหากษัตริย์แห่งราชอาณาจักรไทย พร้อมทั้งเฉลิมพระปรมาภิไธย พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระมหากษัตริย์ รัชกาลที่ 10 แห่งราชวงศ์จักรี อย่างสมบูรณ์แบบตามโบราณราชประเพณี ซึ่งสมาชิกทุกท่าน คงจะได้รับชมการถ่ายทอดพระราชพิธีดังกล่าวผ่านการถ่ายทอดสดผ่านทางสถานีโทรทัศน์โดยทุกสถานีได้จัดให้มีการเชื่อมสัญญาณการถ่ายทอดสดจากโทรทัศน์รวมการเฉพาะกิจแห่งประเทศไทย ยังคงพลาดปลื้มปิติยินดีมาซึ่งประชาชนชาวไทย ก็ถือโอกาสอันเป็นมงคลนี้ ขอถวายพระพรชัยมงคล ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้าคณะกรรมการ เจ้าหน้าที่ และสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด

อีกเรื่องหนึ่งที่ต้องเนื่องจากพระราชพิธีดังกล่าวในรอบเดือนที่ผ่านมาที่จะไม่กล่าวถึงก็ไม่ได้ นั่นก็คือพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ สถาปนาสมเด็จพระราชินีให้ทรงดำรงราชฐานันดรศักดิ์เป็นสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินีและถือเป็นวันหยุดราชการประจำปี ซึ่งรัฐบาลได้จัดให้มีกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินี พร้อมกันทั่วประเทศ ซึ่งก็ถือว่าในช่วงของเดือนพฤษภาคม 2562 ที่ผ่านมามาประเทศไทยได้มีการจัดพระราชพิธีอันเป็นมหามงคลของปวงชนชาวไทยในหลายๆเรื่อง และถือโอกาสนี้ ขอถวายพระพรแด่พระองค์ทั้งสองพระองค์ให้ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ที่นี้มาเข้าเรื่องของข่าวสารสหกรณ์ฉบับนี้กันบ้างดีกว่าครับ เรื่องแรกที่ผมอยากจะแจ้งให้สมาชิกสหกรณ์ออมสินทุกท่าน ได้ทราบก็คือเรื่องของการจัดทำแผนงานเพิ่มประสิทธิภาพและการให้บริการปี 2562 โดยให้เจ้าหน้าที่ของสหกรณ์แต่ละสายงาน ได้จัดทำแผนของแต่ละสายงานในส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำเสนอคณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ฯ โดยทุกสายงานจะต้องมุ่งเน้นการเพิ่มประสิทธิภาพของแต่ละสายงาน และปรับปรุงการให้บริการให้กับสมาชิกให้ดีขึ้น ซึ่งก็หวังว่าสมาชิกคงจะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมในครั้งนี้น่าจะไม่มากก็น้อย

เรื่องต่อมาที่อยากให้สมาชิกได้รับทราบอีกเรื่องก็คือการเปิดรับสมัครขอรับทุนส่งเสริมการศึกษาบุตรของสมาชิก ประจำปี 2562 โดยจะรับสมัครตั้งแต่วันที่ 13 พ.ค. ถึง 14 มิ.ย. 62 โดยในครั้งนี้อีกหนึ่งปีได้ให้มีการสมัครผ่านทาง Website และ Applicationของสหกรณ์ ซึ่งถือเป็นการส่งเสริมโครงการดีดีของสหกรณ์เพื่อสร้างความสะดวกสบายให้กับสมาชิกช่วยในการสมัครขอรับทุนฯอีกทั้งยังทำให้การดำเนินการในเรื่องนี้มีความถูกต้องรวดเร็วมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และยังประหยัดเวลาและงบประมาณ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการประเมินผล การประกาศผล และเรื่องของการดำเนินการต่างๆ ในส่วนที่เกี่ยวข้อง แต่สำหรับพนักงานบ้านญาติท่านยังสามารถยื่นแบบใบสมัครขอรับทุนผ่านทางเอกสารมายังสหกรณ์ได้เช่นเดิม เนื่องจากบางท่านไม่สะดวกในการดำเนินการทาง Website และ Application ก็ถือเป็นการดูแลสมาชิกทุกกลุ่ม ด้วยความเข้าใจนะครับ ส่วนเรื่องอื่นๆ ที่น่าสนใจในรอบเดือนที่ผ่านมา ท่านสามารถรับทราบจากข่าวสารของสหกรณ์ในฉบับนี้นะครับ ซึ่งจะเป็นเรื่องอะไรบ้างนั้น ท่านคงต้องเปิดดูเอาเองแล้วกันนะครับแต่ขอบอกว่าเราคัดสรรแต่เรื่องที่เราเห็นว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจควรรู้และเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกอย่างแน่นอน ทำนี้หากท่านสมาชิกท่านใดมีปัญหาต้องการสอบถามหรือต้องการแสดงข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นอย่างใดที่ต้องการแจ้งให้สหกรณ์รับทราบช่วยเหลือ ก็ขอให้แจ้งมายังสหกรณ์ได้โดยผ่านทุกช่องทางมายังสหกรณ์นะครับ(ท่านสามารถติดต่อผ่านช่องทางต่างๆของสหกรณ์โดยดูได้จากวารสารสหกรณ์ฉบับนี้) ทั้งนี้ก็เพื่อให้สมาชิกกับข้าวมูลของสหกรณ์ออมสินของเรา นั่นก็คือ “สหกรณ์ก้าวไกล พร้อมรับใช้สมาชิก” แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะครับ สวัสดีมีความสุข อย่าเจ็บ อย่าจน ร่ำรวยกันทุกคนทุกท่านเทอญ

ทีมงานประชาสัมพันธ์

สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด

# ผลการดำเนินงานสหกรณ์

สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด

รายการย่อแสดงสินทรัพย์และหนี้สิน

ณ วันที่ 31 พฤษภาคม 2562

(ไม่ได้ผ่านการตรวจสอบโดยผู้สอบบัญชีสหกรณ์)

หน่วย : พันบาท

สินทรัพย์		หนี้สิน	
เงินสดและเงินฝากธนาคาร	145,886.05	เงินเบิกเกินบัญชีธนาคาร	0.00
เงินฝากสหกรณ์อื่น	2,120,027.22	เงินกู้ยืม	0.00
เงินลงทุน - สุทธิ	14,771.50	เงินรับฝาก	9,296,658.23
เงินให้กู้ยืม - สุทธิ	13,462,974.30	หนี้สินอื่น	71,937.27
ที่ดิน อาคาร และอุปกรณ์ - สุทธิ	1,274.04	<b>รวมหนี้สิน</b>	<b>9,368,595.50</b>
สินทรัพย์อื่น	63,265.33	<b>ทุนของสหกรณ์</b>	
		ทุนเรือนหุ้น	5,859,888.81
		ทุนสำรอง	372,145.95
		ทุนสะสมตามข้อบังคับ ระเบียบและอื่นๆ	45,233.67
		กำไรสุทธิ	162,334.51
		<b>รวมทุนของสหกรณ์</b>	<b>6,439,602.94</b>
<b>รวมสินทรัพย์</b>	<b>15,808,198.44</b>	<b>รวมหนี้สินและทุนของสหกรณ์</b>	<b>15,808,198.44</b>

สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด

รายการย่อแสดงสินทรัพย์และหนี้สิน

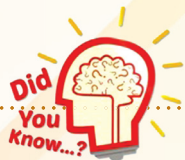
ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2562

(ไม่ได้ผ่านการตรวจสอบโดยผู้สอบบัญชีสหกรณ์)

หน่วย : พันบาท

สินทรัพย์		หนี้สิน	
เงินสดและเงินฝากธนาคาร	150,461.93	เงินเบิกเกินบัญชีธนาคาร	0.00
เงินฝากสหกรณ์อื่น	1,669,810.14	เงินกู้ยืม	0.00
เงินลงทุน - สุทธิ	514,771.50	เงินรับฝาก	9,375,017.11
เงินให้กู้ยืม - สุทธิ	13,587,757.59	หนี้สินอื่น	98,114.07
ที่ดิน อาคาร และอุปกรณ์ - สุทธิ	1,225.50	<b>รวมหนี้สิน</b>	<b>9,473,131.18</b>
สินทรัพย์อื่น	62,510.66	<b>ทุนของสหกรณ์</b>	
		ทุนเรือนหุ้น	5,891,477.38
		ทุนสำรอง	372,145.95
		ทุนสะสมตามข้อบังคับ ระเบียบและอื่นๆ	44,448.66
		กำไรสุทธิ	205,334.15
		<b>รวมทุนของสหกรณ์</b>	<b>6,513,406.14</b>
<b>รวมสินทรัพย์</b>	<b>15,986,537.32</b>	<b>รวมหนี้สินและทุนของสหกรณ์</b>	<b>15,986,537.32</b>





## ประกาศ เงื่อนไขการซื้อหุ้นพิเศษ

สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด กำหนดหลักเกณฑ์การซื้อหุ้นพิเศษของสมาชิก โดยสมาชิกหนึ่งรายสามารถซื้อหุ้นพิเศษได้ไม่เกิน 500,000.- บาท และไม่เกิน 3 ครั้งต่อปี \*\* (โดยใช้เกณฑ์ระยะเวลาการลงรับดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ประกอบการซื้อหุ้น)

**\*\* สหกรณ์ลงรับดอกเบี้ย 3 ครั้งต่อปี ทุกวันที่ 1 ของเดือน ม.ค. , พ.ค. , ก.ย. \*\***

## ประกาศ อัตราดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ

ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2562 เป็นต้นไป สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด กำหนดอัตราดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์พิเศษเป็น ร้อยละ 3 ต่อปี

### เงื่อนไข

- สมาชิกหนึ่งรายสามารถฝากเงินออมทรัพย์พิเศษเพิ่มได้ไม่เกิน 500,000.- บาท ต่อรอบการลงรับดอกเบี้ย

**\*\* สหกรณ์ลงรับดอกเบี้ย 3 ครั้งต่อปี ทุกวันที่ 1 ของเดือน ม.ค. , พ.ค. , ก.ย. \*\***





ขอแสดงความยินดีกับคุณสรศักดิ์ พุทธรักษา ผู้จัดการสหกรณ์  
ได้รับเกียรติเป็นที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ และมีส่วนร่วมในการบริหารงาน ชสอ. ในคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 46



## ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด

ประกาศเกียรติคุณฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

**นายสรศักดิ์ พุทธรักษา**

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

ได้อุทิศตนและมีส่วนร่วมในการบริหารงาน ชสอ.

ในคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๔๖

ให้ไว้ ณ วันที่ ๘ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๖๒

รองศาสตราจารย์พิเศษ พลโท

(ดร.วีระ วงศ์สรรค์)

ประธานกรรมการ

## อัตราดอกเบี้ย

สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน

### เงินฝาก

เงินฝากออมทรัพย์  
(ฝากขั้นต่ำ 100 บาท)

2.25 ต่อปี

ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2562

เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ  
(ฝากขั้นต่ำ 100,000 บาท)

3.00 ต่อปี

ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2562



## คุยกันก่อน

สวัสดีครับ ท่านสมาชิกที่รักทุกท่าน พบกันอีกครั้งนะคะ กับคอลัมภ์ Blogกระดาษ@Coop ฉบับนี้เป็นฉบับที่สองแล้ว ผมเองก็มีภาระกิจมาก คราวนี้ส่งต้นฉบับล่าช้า ไปหน่อย ต้องอภัยทีมงาน สหกรณ์ด้วยนะคะ เช่นเคยกับข่าวสารที่หลาย ๆ ท่าน ยังไม่ทราบเกี่ยวกับเรื่องราวใหม่ ๆ เทคโนโลยี หรือเรื่องที่ต้องมาเม้าท์ ให้ฟังกันนะคะ

**เรื่องเล่าประจำฉบับ** ช่วงนี้คงไม่กล่าวถึงคงไม่ได้สำหรับเรื่องที่ได้เม้าท์กันให้แซด เกี่ยวกับ “เกิดอะไรขึ้น? สหรัฐอเมริกา สั่งห้ามอะไร Huawei, ภูเกิลจะห้าม Huawei ใช้ Android จริงหรือ?” อะไรประมาณนี้นะครับ

จากข่าว ภูเกิลหยุดทำธุรกิจกับ Huawei ตามคำสั่งของรัฐบาลสหรัฐ สร้างความตื่นตระหนกไปทั่วโลก และเกิดคำถามตามมามากมายว่า จะเกิดอะไรขึ้นต่อไป สมาร์ทโฟน-แท็บเล็ต Huawei ที่ใช้ระบบปฏิบัติการ Android จะได้รับผลกระทบแค่ไหน แล้วผลกระทบจากสงครามการค้า ถึงตัวผู้ใช้งานอย่างพวกเราอย่างไรผลจากสงครามการค้าระหว่างสหรัฐอเมริกา และ จีน ตอนแรกดูไกลตัวคนไทย จนต้นปีนี่ถึงเริ่มเห็นผลชัดมากขึ้น เริ่มจากการส่งออกของไทยที่หดตัวอย่างชัดเจน และทำให้ GDP ไตรมาสแรกเติบโตเพียง 2.8% ต่ำสุดในรอบหลายปีแต่นั้นคือผลกระทบในระดับมหภาคที่คนทั่วไปอาจยังไม่รู้สึก จนกระทั่งเกิดกรณี Google vs. Huawei ขึ้น

คำถามของคนไทยคือ สมาร์ทโฟนจาก Huawei จะใช้ Android ซึ่งมาจาก Google ได้หรือไม่ เพราะ Huawei P30 กำลังขายดิบขายดี ด้วยประสิทธิภาพของกล้องและราคาที่ไม่สูงนัก (เมื่อเทียบกับ iPhone)



คำตอบคือ Huawei ยังใช้ Android ได้อยู่ แต่ปัญหาคือ “บริการ” Android เป็นระบบปฏิบัติการแบบเปิด (Open Source) ของ Google ที่แบรนด์ทั่วโลกนำไปใช้งานได้ฟรี เพราะ Google ต้องการสร้าง Ecosystem หรือพูดง่ายๆ ว่า อยากให้มีคนใช้งานเยอะๆ ดังนั้นทั้งสมาร์ทโฟน กล้องทีวี หรืออุปกรณ์ไอทีอะไร ก็ใช้ Android ได้ Huawei จึงสามารถใช้ Android ต่อไปได้แต่ปัญหาหลัก

คือ แอปพลิเคชันและบริการต่างๆ ของ Google ข้างใน Android เช่น Map, Drive, Gmail ฯลฯ จะไม่สามารถใช้งานได้ปกติในรุ่นใหม่ ๆ (อาจใช้ได้บางส่วน หรือใช้ไม่ได้เลย) และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง Google Play ซึ่งเป็นแหล่งรวมแอปฯ ที่พัฒนามาเพื่อทำงานบน Android ก็อาจใช้งานได้ไม่ปกติ หรืออาจใช้งานไม่ได้เลยด้วยเช่นกัน นั่นจะถือเป็นปัญหาใหญ่แต่สำหรับรุ่นเก่าที่มาก่อน พ.ศ. 62 ยังคงใช้ได้อยู่ครับไม่ต้องวิตกกังวลเกินไป นี่คือเหตุการณ์ ณ ขณะนี้นะครับ สำหรับความเห็นส่วนตัวผมแล้ว “สงครามยังไม่จบอย่าเพิ่งนับศพทหาร” ครับ

**เรื่องเล่าสู่กันฟัง** เดียวนี้ บัตรเครดิตใดๆ ก็มี และเอาไปรูดในต่างประเทศได้ด้วย โดยผ่านบริการของ Visa เรียกว่ารูดได้ทั้งโลกว่จั้น แต่เวลาเดินทางในต่างประเทศโดยขนส่งมวลชน เช่น รถไฟใต้ดิน ก็มักยังต้องไปซื้อการ์ด ของเค้าอีกไหนจะค่าประกันบัตร แล้วเวลาเหลือก็อาจไม่ได้เป็นเงินคืน เสียตายกันไป เดียวนี้หมดปัญหา



นี่ไปอีกแล้วกับ บัตรเครดิต SCB M เป็น M Card

โดยบริการ Visa Wave สามารถแตะไปที่เครื่องอ่านคิดเงิน แตะตึ๊ดๆ คิดเงินผ่านบัตร ไม่ต้องไปซื้อบัตรของเค้า เติมเงิน ในบัตรของเค้าอีกแล้ว และหากต้องการทราบว่าที่แตะไปเป็นเงินเท่าไร ก็ไปที่ แอป SCB Easy ก็ทราบได้เลย จึงไม่ต้องกลัวเงินเหลือทิ้งคาบัตรแล้วครับ ก็เล่าสู่กันฟัง เพื่อให้ทราบว่า เค้าไปอีก Step แล้วนะ





# ...กฎหมายคู่สหกรณ์ หรือกฎหมายน่ารู้...

ชัยรัตน์ สร้อยแสง



สวัสดีครับพี่น้องสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงาน ธนาคารออมสินทุกท่าน วันนี้ผมจะให้ความรู้กับทุกท่านในเรื่องการจ่ายค่าชดเชย ซึ่งตามพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน (ฉบับที่ 7) พ.ศ.2562 แก้ไขใหม่ และมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 6 พฤษภาคม 2562 ได้กำหนดให้นายจ้างจ่าย “ค่าชดเชย” ให้แก่ลูกจ้างเพิ่มขึ้นเป็น 6 อัตรา คือ

(1) ทำงานครบ 120 วัน แต่ไม่ครบ 1 ปี จ่ายเท่ากับค่าจ้างอัตราสุดท้าย 30 วันฯ



(2) ทำงานครบ 1 ปี แต่ไม่ครบ 3 ปี จ่ายเท่ากับค่าจ้างอัตราสุดท้าย 90 วันฯ



(3) ทำงานครบ 3 ปี แต่ไม่ครบ 6 ปี จ่ายเท่ากับค่าจ้างอัตราสุดท้าย 180 วันฯ



(4) ทำงานครบ 6 ปี แต่ไม่ครบ 10 ปี จ่ายเท่ากับค่าจ้างอัตราสุดท้าย 240 วันฯ



(5) ทำงานครบ 10 ปี แต่ไม่ครบ 20 ปี จ่ายเท่ากับค่าจ้างอัตราสุดท้าย 300 วันฯ



(6) ทำงานครบ 20 ปีขึ้นไป จ่ายเท่ากับค่าจ้างอัตราสุดท้าย 400 วันฯ



ตามบทบัญญัติกฎหมายในปัจจุบัน นอกจากนายจ้างจะต้องจ่ายค่าชดเชยให้แก่ลูกจ้างที่นายจ้างเป็นฝ่ายบอกเลิกจ้างแล้ว นายจ้างต้องจ่ายค่าชดเชยให้แก่ลูกจ้างที่ไม่ได้ไปทำงานกับนายจ้างต่อไป เนื่องจากสัญญาจ้างสิ้นสุดลง และลูกจ้างที่เกษียณอายุตามที่นายจ้างและลูกจ้างตกลงกันหรือตามที่นายจ้างกำหนดไว้ และ พ.ร.บ. ที่แก้ไขเพิ่มเติมใหม่ฉบับนี้ใช้บังคับกับพนักงาน ลูกจ้างของธนาคารออมสินด้วยครับ





# ผลไม้ที่ดีต่อสุขภาพของคุณ

## 1. พีช: แหล่งของโพแทสเซียม

ทุกคนรู้กันดีว่ากล้วยนั้นเป็นแหล่งของโพแทสเซียมแต่ลูกพีช ลูกเล็ก ๆ 2 ลูกนั้นให้แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายมากกว่ากล้วยขนาดกลาง 1 ใบ ช่วยบำรุงเส้นประสาทและกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะเปลือกของพีชที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและเส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ พีชยังเป็นผลไม้ให้รสหวานที่ดีสำหรับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนักอีกด้วย โดยคุณอาจจะนำพีชมาเป็นส่วนประกอบในการทำขนมหวานที่ดีต่อสุขภาพ

## 2. สับปะรด: อุดมไปด้วยสารต้านการอักเสบ

สับปะรดนั้นเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสาร bromelain ซึ่งเป็นเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและเส้นเลือดสมองอุดตันรวมถึงช่วยเพิ่มโอกาสในการมีบุตรอีกด้วย

## 3. องุ่น: ดีต่อสุขภาพของหัวใจ

องุ่นนั้นอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อ quercetin และ resveratrol ที่พบว่าช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและการมี cholesterol ในระดับสูง องุ่นยังเป็นแหล่งของโพแทสเซียมและธาตุเหล็กซึ่งช่วยป้องกันการเกิดตะคริวและภาวะโลหิตจาง องุ่นแดงหรือม่วงเป็นสายพันธุ์ที่มีสารที่ดีต่อสุขภาพมากที่สุด

## 4. กีวี: อุดมไปด้วยวิตามิน

กีวี่นั้นอุดมไปด้วยวิตามินซีและอีซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคเมเร็งและดีต่อสายตา นอกจากนี้กีวี่ยังให้พลังงานต่ำแต่มีเส้นใยอาหารสูงทำให้เป็นผลไม้ที่เหมาะสมในผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

## 5. มะม่วง: ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน

มะม่วงเป็นผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีนในปริมาณสูง ซึ่งร่างกายสามารถเปลี่ยนสารนี้ให้กลายเป็นวิตามินเอเพื่อนำไปสร้างกระดูกและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้ นอกจากนี้มะม่วงยังให้วิตามินซีในปริมาณสูงอีกด้วย

## 6. แอปเปิ้ล: ดีต่อสมองและหัวใจ

แอปเปิ้ลขนาดกลาง 1 ลูกนั้นให้พลังงานต่ำ (เพียงแค่ 80 แคลอรี) แต่อุดมไปด้วยสาร quercetin ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์สมองที่จะทำให้ไปสู่โรคอัลไซเมอร์ได้ มีงานวิจัยพบว่าผู้ที่รับประทานแอปเปิ้ลนั้นมีโอกาสในการเกิดโรคความดันโลหิตสูงน้อยกว่า นอกจากนี้แอปเปิ้ลยังสามารถช่วยลดระดับ cholesterol และป้องกันโรคเมเร็งลำไส้ใหญ่ และเพิ่มความแข็งแรงของฟันอีกด้วย เวลารับประทานแอปเปิ้ล ให้รับประทานทั้งเปลือกเพราะเปลือกนั้นก็เป็นส่วนที่อุดมไปด้วยสารที่ช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ เช่น flavonoids ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ

## 7. ทับทิม: ให้สารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าไวน์แดงหรือชาเขียว

น้ำทับทิมนั้นให้สารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าไวน์แดงหรือชาเขียวถึง 2-3 เท่าและยังเป็นแหล่งของโพแทสเซียมซึ่งช่วยคงพลังงานให้กับร่างกายและควบคุมความดันโลหิต งานวิจัยพบว่าการดื่มน้ำทับทิม ¼ ถ้วยนั้นจะช่วยให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น ลดระดับ cholesterol ลงและช่วยทำให้ภาวะของคอขาดไม่แข็งตัวดีขึ้น อย่างไรก็ตามควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะเริ่มรับประทานน้ำทับทิมเป็นประจำเนื่องจากน้ำทับทิมอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของยาบางตัวได้

## 8. Grapefruit: แหล่งของวิตามินซี

ถึงแม้ว่าส้มจะเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีที่สำคัญแต่ grapefruit นั้นก็จัดเป็นผลไม้ที่ให้วิตามินซีได้มากและยังเป็นอุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร โพแทสเซียมและวิตามินเออีกด้วย มีงานวิจัยที่พบว่า grapefruit นั้นช่วยลดอาการของโรคข้ออักเสบและช่วยซ่อมแซมผิวหนังหรือผมที่มันได้

## 9. กล้วย: รับประทานง่ายแต่ดีต่อสุขภาพ

กล้วยจัดเป็นผลไม้ที่เหมาะกับมารับประทานเป็นของว่าง โดยกล้วยนั้นเป็นแหล่งของโพแทสเซียมและเส้นใยอาหารที่ช่วยคงพลังงานในร่างกายตลอดทั้งวัน และเนื่องจากกล้วยนั้นไม่มีไขมันหรือเกลือทำให้กล้วยเป็นผลไม้ที่เหมาะนำมารับประทานแทนขนมต่างๆ ในยามว่าง

## 10. บลูเบอร์รี่: อุดมไปด้วยสารชะลอวัย

บลูเบอร์รี่นั้นอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซีที่ช่วยในการต่อสู้กับโรคต่างๆ รวมถึงสาร anthocyanin ซึ่งเป็นเม็ดสีที่เพิ่มการทำงานของสมอง งานวิจัยหนึ่งพบว่าผู้ที่รับประทานบลูเบอร์รี่นั้นมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะที่ทำให้ตาบอดได้ลดลง



# สหกรณ์สีขาวด้วยธรรมาภิบาล

กรมส่งเสริมสหกรณ์ ได้ดำเนินการขยายผลโครงการสหกรณ์สีขาวด้วยธรรมาภิบาล ซึ่งเป็นโครงการที่ได้ดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2560 โดยเชิญชวนให้สหกรณ์ออมทรัพย์ที่มีทุนดำเนินงานเกิน 1,000 ล้านบาท ได้นำหลักธรรมาภิบาล 9 ข้อมาใช้เป็นแนวทางในการบริหารกิจการสหกรณ์ เพื่อสร้างความโปร่งใส ป้องกันการเกิดข้อบกพร่องทางบัญชี หรือการดำเนินงานที่อาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อสหกรณ์และส่งกระทบถึงตัวสมาชิกสหกรณ์ ซึ่งหลักธรรมาภิบาลจะมีด้วยกัน 9 ข้อ ดังนี้



ซึ่งสหกรณ์ออมสินได้เข้าร่วมโครงการดังกล่าว โดยมีคณะทำงานตรวจประเมินธรรมาภิบาลจากกรมส่งเสริมสหกรณ์ ได้เข้ามาตรวจสอบสหกรณ์ออมสิน เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2562





# 1

# COOP EVENT



ประชุมเชิงวิชาการ สหกรณ์ฯ จัดประชุมเชิงวิชาการ ร่วมกับสมาชิกสหกรณ์สังกัดธนาคารออมสิน สายกิจฯ 1 เรื่อง แผนการดำเนินงานสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด ประจำปี 2562 เมื่อวันเสาร์ที่ 11 พฤษภาคม 2562 ณ โรงแรมดิอิมเมอรัลด์ กทม.



# 2

โครงการ "ปฏิบัติธรรมเจริญปัญญา วันวิสาขบูชา" สหกรณ์ได้จัดโครงการปฏิบัติธรรมเจริญปัญญา วันวิสาขบูชา ประจำปี 2562 ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 95 คน ณ ศาลาปฏิบัติธรรมธนาคารออมสิน วัดตาลเจ็ดยอด ต.ศาลาล้อย อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบคีรีขันธ์ เมื่อวันที่ 18 - 19 พฤษภาคม 2562





# 3

# COOP EVENT



สหกรณ์ออมสินฯ ได้จัดโครงการสหกรณ์ออมสินเพื่อสังคม (CSR) "ปันน้ำใจ เพื่อน้อง" ครั้งที่ 1 ประจำปี 2562 และได้มอบทุนการศึกษา และทุนอาหารกลางวันแก่เด็กนักเรียนโรงเรียนแสนทองวิทยา จังหวัดน่าน จำนวน 268 คน เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2562



# 4

เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2562 เวลา 08.00 น. คุณวุฒิพงษ์ ภิรมยาภรณ์ ประธานกรรมการ คุณปฎิภาณ อนุสรณ์พานิช ประธานคณะกรรมการประชาสัมพันธ์ พร้อมด้วยกรรมการดำเนินการ และฝ่ายจัดการ พบลูกจ้างธนาคารออมสิน เพื่อถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับงานสหกรณ์และเชิญชวนเป็นสมาชิกสหกรณ์.ณ หอประชุมเพชรรัตน





บอกกล่าว...ท้ายเล่ม



# สหกรณ์

ลดดอกเบี้ยเงินกู้

พิเศษ จาก ร้อยละ 5.15 คงเหลือ ร้อยละ 5.00

ดูเงินเดือน , สามัญ จากร้อยละ 5.25 คงเหลือ 5.15

ตั้งแต่ 1 พฤษภาคม 2562 เป็นต้นไป

สหกรณ์ทั่วไทย พร้อมรับใช้สมาชิก

สิ่งตีพิมพ์

ชำระค่าไปรษณียากรแล้ว  
ใบอนุญาตที่ 92/2536  
ปทจ.สามเสนใน

ตู้ ป.ณ.205 สามเสนใน พญาไท  
กรุงเทพฯ 10400  
Fax 02-278-0090

