ข่าวสารสหกรณ์ออมสิน

ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม–กุมภาพันธ์ 2563

บก.บอกกล่าว
editor's talk

สวัสดีครับท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด ทุกท่าน กระผม นายสมเกียรติ ภิรมยาภรณ์ ขอรายงานตัวต่อท่านสมาชิกทุกท่านเนื่องจากได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่บรรณาธิการต่อไปอีกวาระหนึ่งจึงขอรายงานความเคลื่อนไหวและข้อมูล ข่าวสารของสหกรณ์ฯ ให้กับสมาชิกทุกท่านได้รับทราบครับ

ก่อนอื่นต้องขอแสดงความยินดี กรรมการดำเนินการ และผู้ตรวจสอบกิจการ คนใหม่ ที่ได้รับการไว้วางใจจากเพื่อนสมาชิกทุกท่านให้เป็นตัวแทนในการบริหารงานสหกรณ์ชุดที่ 31 รวมถึงสมาชิกทุกท่านคงจะมีความสุขที่ได้รับเงินปันผลและเฉลี่ยคืนที่เพิ่มขึ้นมากกว่าปีที่ผ่านมานะครับ

ในการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2562 ในวันเสาร์ที่ 25 มกราคม 2563 ถือเป็นวันดีวันหนึ่งซึ่งตรงกับวันครบรอบการก่อตั้งสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด ได้กำเนิดขึ้นในวันที่ 25 มกราคม 2526 โดยมีคณะก่อตั้งจำนวน 25 คน และที่ประชุมมีมติให้ ท่านดุษฎี สวัสดิ์-ชูโต เป็นประธานผู้ก่อตั้งสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด และท่านสรศักดิ์ พุทธรักษา เป็นผู้จัดการคนแรกเช่นกัน โดยได้ใช้พื้นที่ของธนาคารออมสินสำนักงานใหญ่ (อาคารทรงไทย ชั้น 3) เป็นที่ตั้งของสำนักงานสหกรณ์ฯ ซึ่งได้ความอนุเคราะห์จากท่านผู้อำนวยการธนาคารออมสินในสมัยนั้น ทุนดำเนินการต่างๆ ก็ยังไม่มี โดยได้รับเงินบริจาคจากท่านประธานสหกรณ์คนแรก จำนวน 5,000.- บาท เพื่อจัดซื้อสมุดบัญชี และอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ในการบริหารงาน นับตั้งแต่ก่อตั้งจนถึงปัจจุบันก็มีระยะเวลา 37 ปีพอดี ปัจจุบันสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด มีสินทรัพย์รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 16,866,669,746.38 บาท (จากงบแสดงฐานะการเงิน สำหรับปีสิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2562) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการบริหารจัดการของคณะกรรมการดำเนินการ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีประสิทธิภาพ มีความเจริญเติบโตอย่างยั่งยืนและเป็นที่ยอมรับของสมาชิก โดยได้รับรางวัลอย่างมากมายเป็นเครื่องการันตี และล่าสุดได้รับรางวัล “สหกรณ์ออมทรัพย์ ในระดับดีเลิศ ประจำปี 2561-2562” จากสำนักงานส่งเสริมสหกรณ์กรุงเทพมหานคร พื้นที่ 1 จึงขอให้เพื่อนสมาชิกทุกท่านเชื่อมั่นในการบริหารงานของคณะกรรมการของสหกรณ์ได้เป็นอย่างดีว่า พวกเราจะบริหารงานโดยใช้หลักธรรมาภิบาล บริหารงานสหกรณ์ด้วยความโปร่งใสและจะพัฒนาต่อยอดให้สหกรณ์มีความยั่งยืนตลอดไปโดยให้สมกับคำว่า“สหกรณ์ก้าวไกล พร้อมรับใช้สมาชิก”

อีกเรื่องที่จะต้องกล่าวถึงในช่วงเวลานี้ก็คือ “การระบาดของโรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัส โคโรนาสายพันธ์ใหม่ 2019” ก็ขอให้เพื่อสมาชิกทุกท่านโปรดระมัดระวังให้มากนะครับ เพระเชื้อไวรัส โคโรนาร้ายแรงมาก มีผู้เสียชีวิตแล้วไม่น้อยกว่า 800 คนในประเทศจีน และแพร่ระบาดมาถึงประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้านอีกด้วย รายละเอียดของการป้องกันจะมีอยู่ในวารสารฉบับนี้นะครับ ขอให้เพื่อนสมาชิกทุกท่านสละเวลาอันน้อยนิดในการอ่านและศึกษาข้อมูล เพื่อใช้ข้อมูลประกอบในการดำเนินชีวิตและศึกษาวิธีการป้องกันโรคร้ายดังกล่าวของพวกเราจะดีกว่านะครับหรือสามารถติดตามสถานการณ์รายวันได้ที่เว็บไซด์ของกรมควมคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ตามลิงค์ที่ผมแจ้งมานี้นะครับ URT:https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php

สุดท้ายนี้ต้องขอขอบคุณเพื่อนสมาชิกทุกท่านที่ให้ความสำคัญกับการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2563 เป็นอย่างดี ก็ขอให้เป็นเช่นนี้ทุกๆปีนะครับ ก่อนจากไปสำหรับวารสารฉบับนี้ ขอให้เพื่อนสมาชิกทุกท่านยึดมั่นในหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าในการดำรงชีวิต และขอให้ประสบแด่ความสุขความเจริญมีสุขภาพกายใจที่ดีกันทุกท่าน นะครับ

สมเกียรติ ภิรมยาภรณ์

สารบัญ

บก. บอกกล่าว
หน้า 2

เก็บตก
(ประชุมใหญ่สามัญ
ประจำปี 2562)
หน้า 3

แนะนำคณะกรรมการ
และผู้ตรวจสอบกิจการ
หน้า 4 - 5

Blogกระดาษ@Coop
หน้า 6

กฎหมายคู่สหกรณ์
หน้า 7

Coop Event
หน้า 8-9

เรื่องน่ารู้ : ไข้อู่ฮั่น
(ไวรัสโคโรน่า)
หน้า 10

สุขภาพ :
ประโยชน์ของการเดิน
หน้า 11

“สหกรณ์ก้าวไกล
พร้อมรับใช้สมาชิก”

รายชื่อผู้ที่เป็นสมาชิกสหกรณ์ครบ 25,30,35 ปี
เดือน มกราคม – กุมภาพันธ์ 2563

1	นายพิเชษฐ์ ประหยัดทรัพย์	27	นายทองคำ บุญคง	53	นางชื่นจิตร พงษ์แพทย์	79	นายบุญส่ง กรีวงษ์	105	นายสัญญา โภคทรัพย์
2	นายอรุโณทัย วะระทรัพย์	28	นายโกวิทย์ ถาดวิจิตร	54	นางศิริพร เยื้องกราย	80	นายศิลปชัย โจมสว่าง	106	นายชุมโชค จิระพงศ์ศักดิ์
3	นางสุรางค์รัตน์ เจริญฉ่ำ	29	นางกานต์นิธิ มะลิขาว	55	นายสำราญ เยื้องกราย	81	นางธนิตา อัธยาตมวิทยา	107	นายปณต เมืองเผือก
4	นายวิรัตน์สถิต โชคชัยศิวากุล	30	นางสาวพาณีนุช ปัทมะสุคนธ์	56	นางรัมภา วอไธสง	82	นางสาวจินตนา นิพัทธโกศล	108	นายวิจิตร ศรีสุข
5	นายนฤพน ปราการรัตน์	31	นายเพทาย กล้าผจัญ	57	นางสาวพรทิพย์ ชำแป้น	83	นางมะยุรี จิตต์ประเสริฐ		
6	นางสาวสีรุ้ง เรืองฤทธิ์	32	นายนิวัต ตรีรัตน์	58	นางสังวรณ์ พึ่งวิทย์	84	นางพิศมัย ศรีไพโรจน์		
7	นางสาวแสงเดือน ชาติสุวรรณ	33	นางฉวีวรรณ พิชัยจุมพล	59	งสุวิมล จันทนรัตน์	85	นางวาสนา ทัพน้อย		
8	นางจันทร์เพ็ญ หวันมุสา	34	นางณัฏฐนิช อ่วมศิริ	60	นางสาวจารุมาศ แสงจันทร์	86	นางสาวสุดรัก โกวิทยานนท์		
9	นางสาวสุจริภาศ์ พินิจการโกศล	35	นางสาววิภา ดัณฑ์ธนาพูกูล	61	นายวาริน เกตุประกอบ	87	นายวัชรินทร์ วิไลลักษณ์		
10	นางนภาพร มีแย้ม	36	นางสาวนิดา กมลกุลาจารย์	62	นายพยุงศักดิ์ บ่อยกระโทก	88	นางสาวธัญญวดี วงศ์สมุทร		
11	นายสมภพ สุวรรณพงษ์	37	นายพงศธรณ์ ลิ้มศิริ	63	นายศราวุธ มณีจันทร์	89	นางประไพ จันทร์แสงสุก		
12	นางอารีย์ พุทธรรมา	38	นางวาสนา ทวี	64	นางศิริพร ทองวิเศษ	90	นางเนตรชนก งามสม		
13	นางอมรศรี เนาวรังสี	39	นางสาวเดือนใจ คงตระกูล	65	นางสิริพร เจริญผ่อง	91	นายวิทยา ศิริธรรมกุล		
14	นายเกริกชัย ช่างการ	40	นายเชิด นาคมณี	66	นางสุมนา บุญทศ	92	นายอรรถพร ธีระพงษ์		
15	นายสำรวย ปัทมานนท์	41	นางเทวี วิกยานนท์	67	นางกชวรรณ เปล่งอรุณ	93	นายคัดพล ปัทมสูต		
16	นายปกรณ์ สายทองอินทร์	42	นางละมุล ทองมุณี	68	นางจุณณรัตน์ บูรณ์เจริญ	94	นายวรศักดิ์ เอมเอี่ยม		
17	นางอิสรีย์ วัชรปัญจมาศ	43	นางณัชวดี ไตลังคะ	69	นางเฉลิมพร กุลวิทิต	95	นายกิตติธัช พันโยธา		
18	นางสมพร ศรีใหม่	44	นางละออ สุขวัฒนานนท์	70	นายมานะ ชูชม	96	นางศิรินทรัตน์ จงโยธา		
19	นางสาวสุจริภาศ์ พินิจการโกศล	45	นางสาวสุวรรณา พิทักษ์วงษ์	71	นายณรงค์ แย้มฉุย	97	นายกิตติพงศ์ บุญยิ่ง		
20	นางนภาพร มีแย้ม	46	นางนุทิตา สุขสังวาลย์	72	นางประภัสสร วิเศษบริสุทธิ์	98	นางสาวโสพิศ ขลิบทอง		
21	นายประดิษฐ เสือธนู	47	นายเที่ยง จงหน่วงกลาง	73	นางผุสดี ทรัพยากร	99	นายอนุชิต จันทรไชย		
22	นายประคอง แป้นเพชร	48	นายภควัต พึ่งแก้ว	74	มล.ปารวดี กันภัย	100	นางนงลักษณ์ จันทรไชย		
23	นางสาวราตรี อยู่ดิษฐ์	49	นายสมเกียรติ ภิรมยาภรณ์	75	นางสุภาพ รัตนดิลก ณ ภูเก็ต	101	นายสุนทร ศรีริเขียร		
24	นายธนธรรม ธนาสิทธิรัตน์	50	นางชุลีพร ปณะราช	76	นายคณุตม์ วงษ์พันธุ์	102	นายพีรวัส จารุดุล		
25	ส.ท.มณเฑียร ทิพย์เนตร	51	นางสาวอุลิศษา ชื่นสมบัติ	77	นายเดชสุรีย์ ธนสิทธิ์วีระกุล	103	นายบุญญ์ชู สิงห์หลง		
26	นายสมพงษ์ ศรีรัตน์	52	นางศุภลักษณ์ สามัคคีนนท์	78	นายภูมินทร์ สารวงษ์	104	นางสาวพรศิริ พลศิริ		

หมายเหตุ : ค่าหุ้นจะนำเข้าให้สมาชิกทุกสิ้นเดือน ตรวจสอบได้ที่ เว็บไซต์และแอพพลิเคชั่นสหกรณ์

เก็บตกประชุมใหญ่สามัญประจำปี

ตามที่สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด จัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2562 และ เลือกตั้งกรรมการดำเนินการและผู้ตรวจสอบกิจการ ประจำปี 2563 เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2563 นั้น สหกรณ์ มีจำนวนสมาชิก ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2562 ดังนี้

สมาชิกสามัญ	จำนวน	18,850	คน
สมาชิกสมทบ	จำนวน	881	คน
รวม	จำนวน	19,731	คน

สรุปจำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมประชุมใหญ่ประจำปี 2562 จำนวน 9,576 คน ดังนี้

รายการ	สมาชิกสามัญ	สมาชิกสมทบ
	จำนวน (คน)	
จำนวนผู้มีสิทธิ์ลงทะเบียน	18,850	881
จำนวนผู้มาใช้สิทธิ์ลงทะเบียน	9,282	294
คิดเป็นร้อยละ	49.24	33.37

แนะนำคณะกรรมการ

คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 31 (ปัจจุบัน)

นายปฏิภาณ อนุสรณ์พานิช
กรรมการและเหรัญญิก

นายอนุรักษ์ เสงี่ยมจิตร
รองประธานกรรมการ คนที่ 1

นายวุฒิพงษ์ ภิรมยาภรณ์
ประธานกรรมการ

นายสังวาลย์ กิตติวีระนุกูล
รองประธานกรรมการ คนที่ 2

นายวสันต์ มีชัย
กรรมการและเลขานุการ

นายสุรพล จันทรท่าจีน
กรรมการ

นายสมเกียรติ ภิรมยาภรณ์
กรรมการ

นายวิมล ทุ่งทอง
กรรมการ

นายเสกสรร ทวีกสิกรรม
กรรมการ

นางสาวภาวินี นพตระกูล
กรรมการ

นายชัยโรจน์ จันทรท่าจีน
กรรมการ

นายศิวมนต์ สวรรยาวัฒน์
กรรมการ

นายสุภาวุฒิ ดาระอินทร์
กรรมการ

นายณัฐพัชร์ ยิ้มใหญ่
กรรมการ

ว่าที่ ร.ต.เชษฐ์ชัย พฤทธิ์ลาภากร
กรรมการ

ผู้ตรวจสอบกิจการ

นายณัฐวัฒน์ จันทรัตน์

นายปโยธร สวยรูป

นางสาวสุปรียา แก้วใย

นายพชรพล เหล่าลดา

นายสมพล บุญประคอง

ประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการ

ประกาศ
สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการ

เพื่อให้การดำเนินงานของสหกรณ์เป็นไปตามพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 มาตรา 50 และข้อบังคับสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด พ.ศ. 2562 ข้อ 63 และมติคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 31 ประชุมครั้งที่ 1/2563 (วาระพิเศษ) วันที่ 25 มกราคม 2563 จึงแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการ สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด ชุดที่ 31 ดังนี้

1	นายวุฒิพงษ์	ภิรมยาภรณ์	ประธานกรรมการ
2	นายอนุรักษ์	เสงี่ยมจิตร	รองประธานกรรมการ คนที่ 1
3	นายสังวาลย์	กิตติวีระนุกูล	รองประธานกรรมการ คนที่ 2
4	นายปฏิภาณ	อนุสรณ์พานิช	กรรมการและเหรัญญิก
5	นายเสกสรร	ทวีกสิกรรม	กรรมการ
6	นายสุรพล	จันทรท่าจีน	กรรมการ
7	นายวิมล	ทุ่งทอง	กรรมการ
8	นางสาวภาวินี	นพตระกูล	กรรมการ
9	นายสุภาวุฒิ	ดาระอินทร์	กรรมการ
10	นายณัฐพัชร์	ยิ้มใหญ่	กรรมการ
11	ว่าที่ ร.ต.เชษฐ์ชัย	พฤทธิ์ลาภากร	กรรมการ
12	นายสมเกียรติ	ภิรมยาภรณ์	กรรมการ
13	นายชัยโรจน์	จันทรท่าจีน	กรรมการ
14	นายศิวมนต์	สวรรยาวัฒน์	กรรมการ
15	นายวสันต์	มีชัย	กรรมการและเลขานุการ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2563

(นายวุฒิพงษ์ ภิรมยาภรณ์)
ประธานกรรมการ
สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด

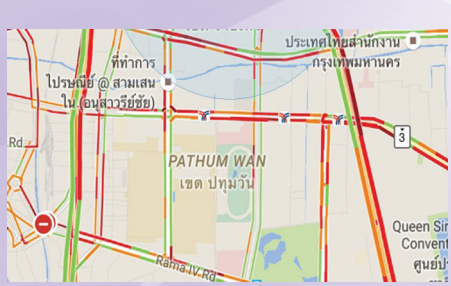
Blog กระดาษ @Coop

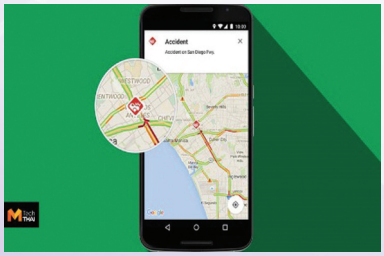
คุยกันก่อน

สวัสดีครับ ท่านสมาชิกที่รักทุกท่าน พบกันอีกเช่นเคยครับ กับคอลัมภ์ Blogกระดาษ@Coop ฉบับนี้เป็นฉบับที่ห้าแล้ว เช่นเคยครับกับข่าวสารสาระน่ารู้ น่าเล่าสู่กันฟังกับเรื่องราวใหม่ ๆ เทคโนโลยี หรือเรื่องที่ต้องบอกว่า “อย่างนี้ต้องขยาย” ให้ฟังกันแบบไม่ซีเรียสนะครับเหมือนเดิมครับ มาเริ่มกันเลยดีกว่า

เรื่องประจำฉบับก่อนอื่น ผมยังอยากประชาสัมพันธ์ เรื่องการใช้ APP บนมือถือของสหกรณ์อยู่นะครับ เนื่องจากผมได้พูดคุยกับสมาชิกหลายท่านในวันที่ประชุมสามัญประจำปี ก็ยังพบว่าหลายๆ ท่านก็ยังไม่ได้ใช้ APP GSB Coop ของเราเลย หลายท่านไม่ทราบว่ามีApp หรือบางท่านพอทราบมาบ้างแต่ก็ยังไม่ได้ใช้ อยากให้ลองใช้ดูนะครับ ใช้ได้ดีในระดับนึงเลยล่ะครับ ขอบอก และสำหรับปีใหม่ 2563 นี้ ผมได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาระบบงานสารสนเทศของสหกรณ์ด้วย ท่านสมาชิกก็อาจจะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงเช่น การฝากเงินสหกรณ์ผ่านระบบ Online Payment ของธนาคารออมสิน หรือ อาจจะ ถอนหรือฝากเงินสหกรณ์ ด้วยบัตร ATM หรือผ่านระบบ MYMO ของธนาคาร ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างพิจารณาดำเนินการ ยังไงก็ฝากติดตามด้วยนะครับ

เรื่องเล่าสู่กันฟัง เล่าสู่กันฟังวันนี้ผมจะเล่าเรื่อง เทคนิคหรือเคล็ดลับที่ไม่ลับ กับการใช้บริการ ของ Google กันหน่อยดีมั๊ยครับ ขอเริ่มเลยนะครับ วัยรุ่นใจร้อนครับ





1. **Google Map** ใน Google Map บอกสภาพการจราจร ช่วยวางแผนการเดินทาง โดยสามารถเช็คหาเส้นทางแนะนำที่เร็วที่สุดเราก็ไปตามที่กูเกิ้ลแนะนำได้ เพียงแต่ต้องดูนิดนึงว่า อาจจะเสียค่าทางด่วนมากเกินไปหรือเปล่า ประกอบไปด้วยเท่านั้นครับ แถมถ้าเราสังเกต จะเห็นว่าเส้นทางที่เป็นสีแดง สีเขียว ช่วยบอกการจราจรที่ติดขัดอีกด้วย สีแดงยิ่งเข้มก็ยิ่งติดล่ะครับ มีตัวเลขบอกด้วยว่าเพิ่มเวลาติดไปกี่นาที และที่เป็นสีส้มๆเหลือง ก็อาจจะมีอุบัติเหตุด้วยนะครับ เราก็สามารถหลบเลี่ยงไปได้

2. **Google Map แบบ Indoor Street View** ในห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ก็ยังมี Indoor Street View ให้ด้วยโดยเราเลือก Indoor เมื่ออยู่ในห้าง ไม่ต้องกลัวหลงกันกับเพื่อนเพราะมีแผนที่ภายในตัวอาคารให้ด้วย แต่ละชั้นกันเลยที่เดียว ดีจัง

3. **Google Shopping** หาซื้อของโดยอาศัย Google Shopping โดยเราเข้าที่ Search พิมพ์ Google Shopping พิมพ์สิ่งที่เราหาซื้อ ก็จะมีรายการของพร้อมราคาเปรียบเทียบมาให้ทีนี้ล่ะ ซื้อกันเข้าไปสั่งทาง Online กันไปได้เลยล่ะครับ

4. **Google Lens** อันนี้ใช้หาของที่จะซื้อเหมือนกัน แต่สนุกกว่าถ้าเป็นโทรศัพท์ Android ก็ไปโหลด APP ที่ชื่อว่า Google Lensส่องที่ของที่เราซื้อ หรือเอาจากรูปภาพก็ได้ ทีนี้ Google ก็มีมาเลือกเยอะเลยล่ะครับ แต่ถ้าเป็นเครื่อง Apple ก็เข้าที่ ก็สามารถเข้าที่ App Googleแล้วกดตรงนี้ แล้วก็ส่องสิ่งของที่ต้องการเหมือนกันนะครับ มาเลยครับของขายตามที่ต้องการ

5. **Google Assistant** เราไปโหลด App ที่ชื่อ Google Assistant มาใช้ก่อน และทีนี้เราก็สามารถสั่งกูเกิ้ลให้ช่วยทำโน่นนี่ทางเสียงได้ โดยเริ่มต้นด้วยสั่งกูเกิล กดตรงรูปไมโครโฟน แล้วก็สั่งงานได้เลยล่ะครับหนุกดีลองดูกันนะครับ

เอาล่ะครับ พอหอมปากหอมคอกันไปสำหรับ เกล็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ผมนำมาแบ่งปันกัน คงจะมีประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อยสำหรับท่านที่ทราบอยู่แล้วก็ถือว่าช่วยย้ำความเข้าใจ ท่านที่ยังไม่ทราบก็คงได้ทดลองเล่นดูเผื่อจะติดใจถูกใจกันไปบ้างนะครับ ฉบับนี้ ลาล่ะครับ

นายกะลา128bit

สิทธิของผู้ค้ำประกัน เมื่อเกิดการเบี้ยวหนี้

แหล่งที่มา : https://www.moj.go.th/view/17915

COOP EVENT

1

วันเสาร์ที่ 18 มกราคม 2563 คุณวุฒิพงษ์ ภิรมยาภรณ์ ประธานกรรมการ คณะกรรมการ และเจ้าหน้าที่ พร้อมด้วย สหกรณ์การไฟฟ้า สหกรณ์มหาวิทยาลัยเกษตรฯ และ บริษัททิพยประกันภัย จำกัด เข้าร่วมพิธีทำบุญ เนื่องในวันครบรอบ 37 ปี สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน ณ ห้องอาหารธนาคารออมสินสำนักงานใหญ่

2

วันเสาร์ที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2563 สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสินจำกัด จัดการประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2562 ณ หอประชุมเพชรรัตน ธนาคารออมสินสำนักงานใหญ่ พร้อมจัดให้มีการเลือกตั้งกรรมการดำเนินการและผู้ตรวจสอบกิจการ ประจำปี 2563 โดยผลการดำเนินงานของสหกรณ์ฯในปี 2562 ที่ผ่านมา มีกำไรสุทธิ จำนวนกว่า 426 ล้านบาท โดยมีทุนดำเนินงาน 16,866 ล้านบาท และมีสมาชิก จำนวน 19,731 คน

COOP EVENT

3

วันศุกร์ที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2563 คุณวุฒิพงษ์ ภิรมยาภรณ์ ประธานกรรมการ พร้อมด้วย กรรมการ และเจ้าหน้าที่ สหกรณ์ ได้ร่วมจัดบูธในงานประชุมผู้บริหารระดับผู้จัดการสาขาขึ้นไป ณ Hall 4 อิมแพค ฟอรั่ม เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี

4

วันเสาร์ - อาทิตย์ ที่ 8 - ๙ กุมภาพันธ์ 2563 สหกรณ์ฯได้จัดโครงการปฏิบัติธรรมเจริญปัญญาวันมาฆบูชา ประจำปี 2563 โดยมีคุณวุฒิพงษ์ ภิรมยาภรณ์ ประธานกรรมการ นายสรศักดิ์ พุทธรักษา ผู้จัดการ กรรมการ และ เจ้าหน้าที่สหกรณ์ฯโดยมีสมาชิกเข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 144 คน ณ ศาลาปฏิบัติธรรมธนาคารออมสิน วัดตาลเจ็ดยอด ต.ศาลาลัย อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบคีรีขันธ์

เรื่องควรรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

ไวรัสโคโรนา เป็นไวรัสที่มีขนาดใหญ่ที่สุดที่มีสารพันธุกรรมเป็นอาร์เอ็นเอ และมีเปลือกหุ้มด้านนอกที่ประกอบด้วยโปรตีนคลุมด้วยกลุ่มคาร์โบไฮเดรทเป็นปุ่มๆ (spikes) ยื่นออกไปจากอนุภาคไวรัส ทำให้เมื่อดูด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน จะเห็นเป็นเหมือนมงกุฎล้อมรอบ จึงเป็นที่มาของชื่อเชื้อไวรัสในกลุ่มนี้ที่มีสมาชิกหลากหลาย ติดเชื้อก่อโรคได้ทั้งในคน และสัตว์หลายชนิด เช่น สัตว์ปีก สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (ม้า วัว แมว สุนัข ค้างคาว กระต่าย หนู อูฐ และสัตว์ป่าอื่นๆ) และสัตว์เลื้อยคลาน เช่น งู ดังนั้น ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ที่ก่อโรคในสัตว์ทั้งระบบทางเดินหายใจและทางเดินอาหารอาจแพร่มาสู่คนและก่อโรคในคนได้ (zoonotic infection)

สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 จากประเทศจีน นับจากที่มีการรายงานครั้งแรกเมื่อ 31 ธันวาคม คศ. 2019 นั้น พบผู้ป่วยโรคปอดอักเสบที่ไม่รู้สาเหตุในเมืองอู่ฮั่นเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ต่อมาได้มีการรายงานเป็นทางการเมื่อ 3 มกราคม คศ. 2020 ว่าโรคปอดอักเสบที่ระบาดที่อู่ฮั่น มีสาเหตุจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 และพบการแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้

รายงานการพบผู้ติดเชื้อนอกประเทศจีน คือจากประเทศไทย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ ไต้หวัน ฮ่องกง มาเก๊า และล่าสุดจากสหรัฐอเมริกา โดยทั้งหมดมีประวัติการเดินทางจากเมืองอู่ฮั่น และในประเทศจีนเองก็มีการรายงานผู้ติดเชื้อ ที่เมืองอื่นนอกจากอู่ฮั่นแล้ว เช่น กวางตุ้ง ปักกิ่ง เซี่ยงไฮ้ เป็นต้น

การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ประกอบด้วย

1. การหลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังเมืองอู่ฮั่น
2. หากไปประเทศจีนมาในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ ให้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทางด้วย
3. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด ในที่ชุมชนควรสวมหน้ากากอนามัย
4. อยู่ห่างจากผู้มีอาการของทางเดินหายใจ เช่น ไอ จาม
5. หมั่นล้างมือด้วยสบู่และให้น้ำไหลผ่านอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ
6. ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น

ที่มาข้อมูล https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj_online/thai_version/Health_detail.asp?id=1410

ที่มาของรูปภาพ www.kapook.com

ประโยชน์ของการเดิน

1 เมื่อเดิน 12,000-15,000 ก้าวต่อวัน จะช่วยควบคุมน้ำหนักตัว เพราะทำให้การเผาผลาญพลังงานในร่างกายเพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวจึงลดลงและช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ

2 เมื่อเดิน 9,900-10,000 ก้าวต่อวัน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ในอัตราความเร็วที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น จัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยให้การทำงานของหัวใจและปอดดีขึ้น ซึ่งอวัยวะทั้ง 2 นี้มีความสำคัญต่อเซลล์ต่างๆ ทุกส่วนของร่างกาย จำเป็นต้องได้รับเลือดที่นำเอาออกซิเจนมาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา ปัจจุบันนี้ยังไม่มียาหรือสารอาหารใดที่จะทำให้หัวใจและปอดมีความแข็งแรงทนทานได้เท่าการออกกำลังกาย

3 เมื่อเดิน 9,900-10,000 ก้าวต่อวัน หรือ 70,000 ก้าวต่อสัปดาห์ จะช่วยควบคุมความดันโลหิตได้ดีขึ้นในผู้ป่วยที่มี**โรคความดันโลหิตสูง** เมื่อร่างกายเราแข็งแรง มีน้ำหนักที่สัมพันธ์กับส่วนสูง มีการเผาผลาญพลังงานที่ดี ผลที่ตามมาคือโอกาสที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูงก็ลดลง หรือในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันก็จะสามารถควบคุมความดันได้ดีขึ้นกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

4 เมื่อเดิน 9,900-10,000 ก้าวต่อวัน หรือ 70,000 ก้าวต่อสัปดาห์ จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การเดินทำให้คนปกติเป็นเบาหวานได้ยากขึ้น ส่วนผู้ที่เป็นโรคเบาหวานอยู่แล้วก็จะทำให้ควบคุมน้ำตาลได้ง่ายขึ้น ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินลดลงนั้น พบว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้อินซูลินทำงานดีขึ้น ร่างกายสามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้ดีขึ้น อันหมายถึงสามารถควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้นนั่นเอง

5 เมื่อเดิน 9,900-10,000 ก้าวต่อวัน หรือ 70,000 ก้าวต่อสัปดาห์ จะช่วยเพิ่มไขมันดีหรือ HDL ที่ทำหน้าที่เก็บขยะหรือเก็บคราบไขมันตามผนังเส้นเลือดไปตับและขับออกทางน้ำดี ดังนั้นจึงเป็นการลดไขมันตัวร้ายหรือ LDL โดยในผู้ป่วยที่มีภาวะไขมันสูงอาจจะไม่ต้องรับกินยาหรือใช้ในปริมาณที่ลดลง

การเดินจัดเป็นการออกกำลังที่มีต้นทุนต่ำ ไม่มีค่าใช้จ่ายของอุปกรณ์ใดๆ เพียงแต่ต้องสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการเดินและสวมเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี ไม่จำเป็นต้องราคาแพง แค่นี้คุณก็จะมีหุ่นสวยๆ ไปพร้อมกับสุขภาพดีๆ ได้แล้วค่ะ

ข้อมูลจาก : www.health-th.com

บอกกล่าว...ท้ายเล่ม

สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด

Thrif and Credit Cooperative of GSB Employees Ltd, Co.

โฉนดที่ดิน เลขที่ 29686 ถนนภายในโครงการมณีแลนด์ 9
แยกจากถนนเลียบคลอง 11 ตำบลหนองสามวัง
อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี

***** ราคา ขายยกแปลง 990,000.- บาท *****

รายละเอียดที่ดิน

เนื้อที่ 1 ไร่ หน้ากว้าง 55.25 เมตร ลึก 29 เมตร ถนนคอนกรีต 4 เมตร

- ห่างถนนเลียบคลอง 11 ประมาณ 500 เมตร
- สาธารณูปโภคครบครัน ละแวกใกล้เคียง เทสโก้โลตัส ไปรษณีย์หนองเสือ

***** ราคา ขายยกแปลง 990,000.- บาท *****

(หมายเหตุ : ค่าธรรมเนียมการโอนจ่ายคนละครึ่ง สหกรณ์ร้อยละ 1 ผู้ซื้อร้อยละ 1)

สนใจติดต่อ สหกรณ์ออมทรัพย์
พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด
สนใจติดต่อ 02-2998267
เบอร์มือถือ 092-8651191 ,
098-4821499

สหกรณ์ก้าวไกล พร้อมรับใช้สมาชิก

สิ่งตีพิมพ์

ชำระค่าไปรษณียากรแล้ว
ใบอนุญาตที่ 92/2536
ปทจ.สามเสนใน

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

@gsb-coop
สหกรณ์ออมสิน
02-2998267
www.gsb-coop.com