



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

ข่าวสาร

สอ.ชป.

ปีที่ 41 ฉบับที่ 12
ธันวาคม 2565

เป็นสหกรณ์ออมทรัพย์ที่มั่นคง
ดำรงไว้ซึ่งธรรมาภิบาล
บริหารงานสู่มาตรฐานอย่างยั่งยืน



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด
ได้รับการจัดระดับมาตรฐานสหกรณ์จาก
กรมส่งเสริมสหกรณ์กรุงเทพมหานคร พื้นที่ 1
"ผ่านเกณฑ์มาตรฐานสหกรณ์"
ประจำปี 2565

ผลการประชุมใหญ่สามัญ
ประจำปี 2565



การประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2565 ณ หอประชุมชูชาติ กำภู
และบริเวณโดยรอบหอประชุม กรมชลประทาน อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี
วันที่ 4 ธันวาคม 2565 โดยที่ประชุมใหญ่ฯ อนุมัติงบประมาณ
ประจำปีบัญชี 2566 ดังนี้ งบประมาณการรายรับ 1,174,030,000.00 บาท
ประมาณการรายจ่าย 398,552,000.00 บาท

(อ่านต่อหน้า 4)

สุขสันต์วันเกิด สมาชิกที่เกิดเดือน ธันวาคม



1. สวัสดิการเงินสะสมทวีทรัพย์ หรือ
2. สวัสดิการสมาชิกอาวุโส

ตรวจสอบรายชื่อ ณ ที่ทำการสหกรณ์ หรือ
www.ridsaving.com หรือ

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

โอนเงิน

วันที่ 29 ธันวาคม 2565

เรื่อง

เด่น

ไข

ฉบับ

เก็บมาบอก

เมื่อสมุนไพรรักษา... ก็ได้สุขภาพดี

6

บทความพิเศษ : ปันความดี

10 แนวคิด เพื่อการออมเงิน อย่างมีประสิทธิภาพ

7



ผลการดำเนินงาน 2565
กำไร 767 ล้านบาท

ปันผล 5.50% เงินปันผล 11.00%



การแต่งตั้ง

กรรมการดำเนินการ ชุดที่ 43
ประจำปี 2566

(อ่านต่อหน้า 5)

บทใหม่



แอ็บสมาชิกเพื่อทราบ

ตั้งแต่ 1 มกราคม 2566 เป็นต้นไป

ค่าธรรมเนียม ผาก - กองเงิน

ผ่าน Mobile Application สอ.ชป.

ธนาคารเรียกเก็บค่าธรรมเนียม ครั้งละ 5.00 บาท/รายการ



สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย

หมายเหตุ

1. อัตราค่าธรรมเนียม เป็นไปตามเงื่อนไขของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด
2. บัญชีเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ สามารถถอนได้เดือนละ 1 ครั้ง หากถอนครั้งที่ 2 คิดค่าธรรมเนียมร้อยละ 1% ของยอดที่ถอน
3. กองเงินผ่าน Mobile Application ได้สูงสุดไม่เกิน 50,000.00 บาท ต่อเดือน

หากสมาชิกพบปัญหาในการสมัครใช้บริการ

ติดต่อเจ้าหน้าที่สารสนเทศ สายตรง 0 2669 6576 ภายใน 2373

สอบถามและร่วมแสดงความคิดเห็นได้ที่ e-mail : coop@ridsaving.com

ประกันชีวิต... กับเบี้ยประกันใหม่ !

94.00 บาท

ต่อ 1 แสนบาท ต่อคน ต่อเดือน

เนื่องจากสหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด ได้มีสัญญาใหม่ต่อการประกันชีวิตกลุ่มกับ บริษัทอาคเนย์ประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) แบบระยะความคุ้มครอง 2 ปีบัญชี เริ่มตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2565 ถึง 30 กันยายน 2567 อัตราเบี้ยประกัน 94.00 บาท ต่อวงเงิน 100,000.00 บาท ต่อคน ต่อเดือน โดยสมาชิกเป็นผู้ชำระค่าเบี้ยประกัน

วัตถุประสงค์ของการทำประกันชีวิตกลุ่ม เพื่อให้ความคุ้มครองสมาชิกที่มีหนี้เงินกู้สามัญ บรรเทาภาระหนี้สินของผู้ค้ำประกัน และช่วยเหลือทายาทของสมาชิก กรณีสมาชิกผู้เสียชีวิตก่อนการชำระหนี้หมด โดยสมาชิกผู้กู้เงินสามัญตั้งแต่ 450,000.00 บาทขึ้นไป ต้องทำประกันชีวิตกลุ่มเต็มวงเงินกู้ สำหรับสมาชิกที่มีหนี้เงินกู้กับสหกรณ์ ก็สามารถทำประกันชีวิตกลุ่มได้

ข้อเสนอการประกันชีวิตกลุ่ม สำหรับ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

ผลประโยชน์ความคุ้มครองที่ได้รับ	จำนวนเงินเอาประกันสูงสุด (บาท)					จำนวนเงินเอาประกันสูงสุด (บาท)				จำนวนเงินเอาประกันสูงสุด (บาท)				
	สำหรับ สมาชิกสามัญที่มีเงินกู้ อายุ					สำหรับ สมาชิกสามัญที่ไม่มีเงินกู้ อายุ				สำหรับ สมาชิกสมทบ (มีเงินกู้และผู้ไม่มีเงินกู้) อายุ				
	20-40 ปี	41-60 ปี	61-65 ปี	66-75 ปี	76-80 ปี	1-15 ปี	16-19 ปี	20-75 ปี	76-80 ปี	1-15 ปี	16-19 ปี	20-70 ปี	71-75 ปี	76-80 ปี
1. การประกันชีวิตกลุ่ม # เสียชีวิตจากการเจ็บป่วย/ได้รับอุบัติเหตุ ตลอด 24 ชั่วโมง	2,600,000	3,000,000	2,700,000	2,500,000	300,000	-	1,500,000	2,500,000	300,000	500,000	1,000,000	1,500,000	500,000	200,000
2. การประกันภัยทุพพลภาพสิ้นเชิงถาวร # คุ้มครองการทุพพลภาพจากเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุจนติดต่อกันเกิน 180 วัน จะได้รับการชดเชย 100% ของทุนประกัน (จ่ายงวดเดียว)	2,600,000	3,000,000	2,700,000	2,500,000	300,000	-	1,500,000	2,500,000	300,000	500,000	1,000,000	1,500,000	500,000	200,000

คุณสมบัติและเงื่อนไขการรับประกันที่สำคัญ ดังนี้

1. ผู้เอาประกัน คือ
 1. สมาชิกสามัญ
 2. สมาชิกสามัญที่มีเงินกู้กับสหกรณ์
 3. สมาชิกสมทบมีเงินกู้ และผู้ไม่มีเงินกู้
 - คู่สมรส หรือบุตร ที่ถูกต้องตามกฎหมายของสมาชิกผู้มีเงินกู้
 - บิดา มารดา ผู้ที่มีรายชื่ออยู่ในกรมธรรม์ของบริษัทประกันภัยเดิมเท่านั้น (ไม่รับสมาชิกเพิ่ม)
2. ผู้เอาประกันรายใหม่ทุกคนจะต้องสามารถปฏิบัติงาน ตามหน้าที่เต็มเวลา และไม่ถูกอยู่ระหว่างพักรักษาตัว เนื่องจากเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ณ วันที่กรมธรรม์มีผลบังคับ
3. ไม่รับบิดา/มารดาเข้าใหม่
4. อายุสูงสุดที่สามารถรับประกันได้จะต้องไม่เกิน 80 ปี
 - 4.1 สมาชิกผู้มีเงินกู้ และคู่สมรส มีอายุระหว่าง 16-80 ปี
 - 4.2 บุตรตามกฎหมายของสมาชิกสมัครใหม่ มีอายุระหว่าง 16-25 ปี
 - 4.3 บิดา/มารดา อายุไม่เกิน 80 ปี

โปรดทราบ

การปรับเบี้ยประกันชีวิตกลุ่มเงินกู้สามัญ

สมาชิกท่านใดที่ประสงค์จะปรับเบี้ยประกันชีวิตกลุ่มเงินกู้สามัญในกรณี ดังนี้

1. เงินกู้สามัญลดลง มีการชำระหนี้บางส่วน หรือ 2. ปิดชำระหนี้สามัญหมดแล้ว และไม่ประสงค์ทำประกันชีวิตต่อ หรือจะขอปรับลดทุนประกันชีวิตลง สมาชิกแจ้งความประสงค์ในใบคำร้อง สอ.ชป. 035/1 พร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน ส่งถึงสหกรณ์ กรณีปรับลดทุนประกันลง ประกันจะคุ้มครองต่อเนื่องจากเดิม

ตัวอย่าง สมาชิกมีหนี้สามัญ 1,200,000.00 บาท ทุนประกันชีวิตกลุ่มคุ้มครองวงเงินนี้ 1,200,000.00 บาท ต่อมาชำระหนี้คงเหลือ 900,000.00 บาท สามารถปรับลดเบี้ยประกันในวงเงินนี้ 900,000.00 บาท ได้

หากสมาชิกยกเลิกการทำประกันชีวิตกลุ่ม ต่อมาภายหลังประสงค์จะสมัครใหม่ บริษัทฯ จะนับระยะเวลารอบใหม่ 365 วัน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

ฝ่ายข้อมูลสมาชิกและสวัสดิการ โทร. สายตรง 0 2243 4798 สายภายใน 2642



สอ.ชป.แจ้งข่าว สสอ.รท.

สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ราชการไทย

สร้างสวัสดิการให้กับครอบครัว
รับเงินสงเคราะห์เมื่อเสียชีวิตไม่น้อยกว่า

600,000.00 บาท

สมาชิกและผู้สนใจ สามารถดาวน์โหลดใบสมัคร
และเอกสารประกอบได้ที่ www.egse.or.th

สมัครด้วยตนเองที่...

อาคารสวัสดิการฌาปนกิจสงเคราะห์สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ไทย ชั้น 2
สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ราชการไทย (สสอ.รท.)
ถ.นครินทร์ ต.บางสีทอง อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
โทรศัพท์/โทรสาร 0 2496 1332 มือถือ 0 89921 2350, 092 429 6660, 098 612 7327

สอ.ชป.ยกเลิกการเป็นศูนย์ประสานงาน สสอ.รท.
ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2562 เป็นต้นไป

การประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2565



นายสุชาติ เจริญศรี ประธานกรรมการ สอ.ชป. เป็นประธานในการประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2565 พร้อมคณะกรรมการดำเนินการผู้ตรวจสอบกิจการ ผู้สอบบัญชี เพื่อรายงานผลการดำเนินงานของสหกรณ์ ในรอบปี 2565 และนำเสนอระเบียบวาระต่างๆ ที่สำคัญ ดังนี้ การพิจารณางบแสดงฐานะการเงิน การจัดสรรกำไรสุทธิงบประมาณประจำปี 2566 การเลือกตั้งประธานกรรมการดำเนินการ กรรมการดำเนินการ และคัดเลือกผู้สอบบัญชี



สมาชิกลงทะเบียนประชุมใหญ่ฯ จำนวน 5,956 คน อนุมัติงบแสดงฐานะการเงินของ สอ.ชป. ณ วันที่ 30 กันยายน 2565 มีสินทรัพย์จำนวน 22,439,909,904.02 บาท อนุมัติการจัดสรรกำไรสุทธิ ประจำปี 2565 จำนวน 767,248,434.41 บาท เงินปันผลในอัตราร้อยละ 5.50 เป็นเงิน 579,312,881.50 บาท และเงินเฉลี่ยคืนในอัตราร้อยละ 11.00 เป็นเงิน 76,276,175.50 บาท อนุมัติวงเงินกู้ยืมหรือการค้าประกัน ประจำปี 2566 วงเงิน 3,000.00 ล้านบาท อนุมัติจ้างนายวิโรจน์ นริศวรานนท์ เป็นผู้สอบบัญชี ประจำปีบัญชี 2566

การประชุมใหญ่ฯ ครั้งนี้มีลุ้นจับรางวัลเป็นของสมนาคุณให้สมาชิกลงทะเบียนและอยู่ในพื้นที่ประชุมใหญ่ฯ ดังนี้

รายการ	จำนวน (รางวัล)	ผู้สนับสนุน
1. สร้อยคอทองคำหนัก 1 สลึง	9	สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด
2. เครื่องใช้ไฟฟ้า ไมโครเวฟ	1	บริษัท โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์
3. ผ้าพันคอ	10	บริษัท อาคเนย์ ประกันชีวิต จำกัด
4. เงินสด 7,000.00 บาท รางวัลละ 1,000.00 บาท	7	บริษัท ไอโซแคร์ จำกัด 5,000.00 บาท หจก.พีทีเอ 1976 ซัพพลายแอนด์เซอร์วิส 2,000.00 บาท



สมาชิกสหกรณ์ทั่วประเทศจะได้รับรางวัล ดังนี้

- รางวัลเลขท้าย 3 ตัว ของเลขท้ายสมาชิก ออกรางวัล 1 รางวัล รางวัลละ 2,500.00 บาท เลขที่ออก 355 จำนวน 33 ราย
- รางวัลเลขท้าย 2 ตัว ของเลขท้ายสมาชิก ออกรางวัล 1 รางวัล รางวัลละ 1,000.00 บาท เลขที่ออก 09 จำนวน 265 ราย

สหกรณ์ประกาศผลรางวัลที่ www.ridsaving.com และเฟสบุ๊ก สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด โอนเงินเข้าบัญชีธนาคาร สมาชิกที่ได้รับรางวัลเลขท้าย 2 ตัว และ 3 ตัว ในวันที่ 16 ธันวาคม 2565

สอ.ชป. ขอแสดงความยินดีกับสมาชิกที่ได้รับรางวัล จำนวน 298 ท่าน

คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 43 ประจำปีบัญชี 2566



- | | | |
|-----------------|----------------|------------------|
| 1. นายทวีศักดิ์ | ธนเดโชพล | ประธานกรรมการ |
| 2. นายสำเริง | แสงภู่วงค์ | รองประธานกรรมการ |
| 3. นายธรรมบุญ | คงสมุทร | รองประธานกรรมการ |
| 4. นายเสริมชัย | เชี่ยวศิริถาวร | รองประธานกรรมการ |
| 5. นายอาจพล | วงศ์บุษราคัม | เลขานุการ |
| 6. นางสาวสุนิจ | ปัญญางาม | เหรัญญิก |
| 7. นายสมหมาย | ช้างพันธุ์ | กรรมการ |
| 8. นายเทอดธรรม | วงศ์กาฬสินธุ์ | กรรมการ |
| 9. นายไพฑูรย์ | ไชยภูมิสกุล | กรรมการ |
| 10. นายสมชาติ | บุญกล่อม | กรรมการ |
| 11. นางอัญชลี | เสือแก้ว | กรรมการ |
| 12. นายชาญณรงค์ | สุภาพพร้อม | กรรมการ |
| 13. นายสุนทรณ์ | ก่ออิฐ | กรรมการ |
| 14. นายรุ่งธรรม | ป่อเกิด | กรรมการ |
| 15. นางชวลี | สวัสดิบุตร | กรรมการ |

แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ

การประชุมคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 43 ครั้งที่ 1 วันที่ 7 ธันวาคม 2565 มีมติแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 43 และจัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบเป็นคณะกรรมการชุดต่างๆ จำนวน 4 คณะ ดังนี้

1 คณะกรรมการอำนวยการ

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------|
| 1. นายทวีศักดิ์ | ธนเดโชพล | ประธาน |
| 2. นายสำเริง | แสงภู่วงค์ | รองประธาน |
| 3. นายธรรมบุญ | คงสมุทร | กรรมการ |
| 4. นายเสริมชัย | เชี่ยวศิริถาวร | กรรมการ |
| 5. นางสาวสุนิจ | ปัญญางาม | กรรมการ |
| 6. นางชวลี | สวัสดิบุตร | กรรมการ |
| 7. นายอาจพล | วงศ์บุษราคัม | เลขานุการ |

2 คณะกรรมการเงินกู้

- | | | |
|----------------|---------------|-----------|
| 1. นายธรรมบุญ | คงสมุทร | ประธาน |
| 2. นางสาวสุนิจ | ปัญญางาม | รองประธาน |
| 3. นายเทอดธรรม | วงศ์กาฬสินธุ์ | กรรมการ |
| 4. นายสมชาติ | บุญกล่อม | กรรมการ |
| 5. นายสุนทรณ์ | ก่ออิฐ | กรรมการ |
| 6. นายอาจพล | วงศ์บุษราคัม | กรรมการ |
| 7. นางอัญชลี | เสือแก้ว | เลขานุการ |

นายทะเบียน สอ.ชล.

- | | | |
|----------------|---------------|-------------------|
| 1. นายเทอดธรรม | วงศ์กาฬสินธุ์ | นายทะเบียน |
| 2. นายสุนทรณ์ | ก่ออิฐ | ผู้ช่วยนายทะเบียน |

3 คณะกรรมการศึกษา

- | | | |
|----------------|-------------|-----------|
| 1. นายสำเริง | แสงภู่วงค์ | ประธาน |
| 2. นายไพฑูรย์ | ไชยภูมิสกุล | รองประธาน |
| 3. นางอัญชลี | เสือแก้ว | กรรมการ |
| 4. นายสมหมาย | ช้างพันธุ์ | กรรมการ |
| 5. นายสมชาติ | บุญกล่อม | กรรมการ |
| 6. นายรุ่งธรรม | ป่อเกิด | กรรมการ |
| 7. นายชาญณรงค์ | สุภาพพร้อม | เลขานุการ |

4 คณะกรรมการปรับปรุง ข้อบังคับระเบียบและประกาศ

- | | | |
|----------------|----------------|-----------|
| 1. นายเสริมชัย | เชี่ยวศิริถาวร | ประธาน |
| 2. นายไพฑูรย์ | ไชยภูมิสกุล | รองประธาน |
| 3. นายสมหมาย | ช้างพันธุ์ | กรรมการ |
| 4. นายเทอดธรรม | วงศ์กาฬสินธุ์ | กรรมการ |
| 5. นายชาญณรงค์ | สุภาพพร้อม | กรรมการ |
| 6. นายสุนทรณ์ | ก่ออิฐ | กรรมการ |
| 7. นางชวลี | สวัสดิบุตร | กรรมการ |
| 8. นายรุ่งธรรม | ป่อเกิด | เลขานุการ |

สมุนไพรไทย... กินได้สุขภาพดี

- ใบกระเพราตากแห้ง ใช้ต้มดื่ม น้ำ ช่วยขับปัสสาวะ
- ใบมะยม+รากเตย ใช้ต้มดื่ม น้ำ ช่วยบำรุงหัวใจ
- ใบโหระพา กินวันละ 7 ยอด เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยดูแล ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจให้แข็งแรง
- ใบโหระพาปั่นกับสับปะรด ช่วยสร้างเม็ดเลือด
- ใบเตย+ใบมะนาว ต้มรวมกันดื่ม น้ำ ช่วยสร้างเม็ดเลือด
- ใบเตย+แก่นขนุน ต้มรวมกันดื่ม น้ำ ช่วยสร้างเม็ดเลือด
- ใบเตย+แก่นฝาง ต้มรวมกันดื่ม น้ำ ช่วยสร้างเม็ดเลือด
- ใบเตย+แอ้ม ลดน้ำตาลในเลือด แก้ไมเกรน
- ใบยอ นำเอาใบมาย่างไฟ แล้วยากินช่วยบำรุงเลือดได้ดี
- ใบหูเสือ กินช่วยขับพยาธิได้
- ใบขี้เหล็ก ช่วยขับถ่าย และช่วยให้นอนหลับดีขึ้น
- มันเทศ ลดความอ้วน อุ่มไขมันไปทิ้ง ลดความชื้นของม้าม ชুষมนันเทศลดอาการตัวบวม
- แกงบอน ขมิ้นชัน มันเทศ เป็นอาหารลดความชื้นของม้าม และปอด
- ขิงสด แกะเปลือกอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ให้คั้นน้ำสดๆ มาผสม น้ำกระชาย จะย่อยอาหารในผู้สูงอายุ
- พริกหอม ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงเลือด แก้เลือดหนืด หูดฝ้าฟาง ละลายไขมัน ฆ่าเชื้อไวรัส ต้านหวัด
- ลูกมะเดื่อ บำรุงหัวใจ
- สะเดา เพิ่มน้ำย่อย น้ำดี ล้างไขมัน ลดเบาหวาน ควรลวกน้ำ ก่อนกิน
- บอระเพ็ด ล้างไขมันในลำไส้ ช่วยให้นอนหลับ (ตัดบอระเพ็ดยาว 1 เทียบ ทูบหรือหั่น เต็มน้ำ 2 แก้ว แล้วต้มดื่ม)
- ผักชี ด้านอนุมูลอิสระ แก้ไข้ส่าบร้อน สะบัดหนาว ใช้กินสดๆ หรือปั่นผสมเครื่องดื่มได้
- มะม่วงกวนตากแห้ง ต้มน้ำแล้วดื่ม จะได้เอสโตรเจนสูงกว่า มะม่วงสุกถึง 4 เท่าตัว
- มะม่วงหาว มะนาวโห่ กินเฉพาะน้ำ มีเอสโตรเจนสูง มีวิตามินซี ช่วยด้านอนุมูลอิสระ
- น้ำมะพร้าว กินเฉพาะน้ำ มีเอสโตรเจน ส่วนเนื้อมะพร้าวมี เทสโทสเตอโรน (มะพร้าวเผาไม่มีเอสโตรเจน)
- ดอกอัญชัญ ใช้ดอกตากแห้ง ต้มน้ำดื่ม ช่วยแก้ น้ำเหลืองเสีย ในร่างกาย ช่วยย่อยและดูแลตับ เส้นผม ขน เล็บ

ข้อคิดธรรมะ



หูเราก็มีสองหู
ปากก็มีปากเดียว
แสดงว่า...เราต้องฟังให้มาก
ต้องพูดให้น้อย



- กำนพ้อเฟื่อง ไซตโก

- หัวไชเท้า ล้างสารพิษในร่างกาย อุ่มไขมันไปทิ้ง ล้างพิษจากการกินไขมัน
- รากเจ็ด, บอระเพ็ด ลดน้ำตาลในเลือด
- วานชักมดลูก ลดน้ำตาลในเลือด
- ไข่เน่า เป็นผลไม้ที่บำรุงสมอง และไตได้ดีที่สุดในบรรดาผลไม้ทั่วไป มีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูก
- เม็ดบัว บำรุงไต เพศ สมอง ต้มให้เปื่อยกินช่วยฟื้นไข้และช่วยสตรีที่มีบุตรยาก
- ดีบัว บำรุงถุงน้ำดี และหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ
- ยอดแค ดอกแค บำรุงเลือด บำรุงปอด มีธาตุเหล็กสูง มีบีตาแคโรทีนสูงมาก
- รากบัว ต้มกับกระดูกหมู บำรุงหัวใจ
- เนื้อขนุน บำรุงหัวใจได้ดีมาก จะป่นกินก็ได้
- ลูกเกด แก่ตาแพ้แสง บำรุงผิวพรรณ รักษาไมเกรน แก้ถุงน้ำดีชื้น ลดความเครียด ลดคอเลสเตอรอล ช่วยดูแลเยื่อหุ้มหัวใจ ขยายหลอดเลือด คนที่หงุดหงิดก็ช่วยได้ เพราะช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้าได้ดี ปอดและหัวใจก็จะแข็งแรงตามไปด้วย
- ขึ้นฉ่าย ลดคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตสูง บำรุงสมอง แก้อาการเมินง (ควรกินสดๆ)
- เห็ดสามอย่าง เห็ดหูหนูดำ บำรุงไต เห็ดหูหนูขาว บำรุงปอด เห็ดหอม ลดคอเลสเตอรอล นำเห็ดสามอย่าง หรือเห็ดอย่างอื่นก็ได้มารวมกันปรุงอาหาร จะช่วยสร้างกรดอะมิโน และขับสารพิษ

ขอบคุณข้อมูล ข้าว สอ.มก. (มกราคม 2565)



การออมเงิน ถือเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม ซึ่งพวกเราทุกคนต่างก็รู้ขั้นตอนในการออมเงินกันดีอยู่แล้ว ขาดเพียงเคล็ดลับแห่งความสำเร็จในการออม ดังนั้นในบทความนี้ จึงได้รวบรวมแนวคิดเพื่อการออมอย่างมีประสิทธิภาพมาฝากกัน รับรองว่า จะทำคุณมีเงินออมอย่างรวดเร็วมากขึ้นอย่างแน่นอน ว่าแต่ 10 แนวคิดนี้จะมีอะไรบ้างไปดูกันเลย

1. อย่าเดินตามรอยเท้าใคร โดยปราศจากการออม

เราอาจได้แรงบันดาลใจจากบรรดามหาเศรษฐี และนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จหลายๆ คน และเก็บมาเป็นแบบอย่างเพื่อเดินตามรอยพวกเขาเหล่านั้น อย่างลืม ว่าพวกเขาทุกคนจะมีวันนี้ พวกเขาต้องผ่านอะไรกันมาบ้างและมีความเสี่ยงอีกมากมายที่เราไม่มีโอกาสได้ทราบ แต่พื้นฐานแห่งความสำเร็จของพวกเขาเริ่มต้นมาจากการออมนั่นเอง หากคุณอยากประสบความสำเร็จเช่นพวกเขาเหล่านั้น ก็อย่าลืมเคล็ดลับความสำเร็จนี้ด้วย

2. อย่าเสี่ยงลงทุน ถ้าไม่พร้อมเรื่องเงินออม

หากคุณมีความคิดที่อยากจะลงทุนทำธุรกิจอะไรสักอย่าง คุณอาจจะเริ่มต้นด้วยการกู้เงินกับสถาบันการเงินต่างๆ โดยที่เงินในบัญชีของคุณมีน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของการลงทุนในครั้งนี้ เพราะโอกาสในการสร้างธุรกิจล้วนมีความเสี่ยงและอาจประสบปัญหาต่างๆ ได้สารพัด อย่างน้อยๆ คุณควรมีเงินออมสักก้อนหนึ่งเพื่อเก็บไว้ประคับประคองตนเองในยามฉุกเฉิน และต่อให้ได้รับผลกำไรจากธุรกิจนั้นๆ แล้วคุณก็ควรออมต่อไปเพื่ออนาคตทางการเงินที่ดีของคุณเอง

3. วางแผนทางการเงิน และทำให้ได้

การออมจะประสบความสำเร็จไม่ได้เลย หากขาดซึ่งการวางแผน นักธุรกิจผู้ประสบความสำเร็จในด้านการเงินส่วนใหญ่นั้น มักมีเป้าหมายที่ชัดเจน และการออมที่มีวินัยอย่างสม่ำเสมอ หากคุณอยากมีความสำเร็จเช่นพวกเขา คุณต้องไม่ขาดวินัย และวางแผนการใช้เงินให้ดี ตั้งเป้าหมายไว้แล้วทำให้ได้ เพียงเท่านั้น การออมเงินของคุณก็จะประสบความสำเร็จได้อย่างงดงามในอนาคต

4. ควบคุมตัวเองให้ได้

เมื่อมีวินัยทางการเงินที่ดีแล้ว อีกข้อหนึ่งที่คุณควรมีก็คือ อดทนและการยับยั้งชั่งใจนั่นเอง คุณจะประสบความสำเร็จในการออมไม่ได้เลย ถ้าขาดการควบคุมตนเองอย่างเข้มงวดนี้ เพราะนักธุรกิจหลายๆ คนที่ประสบความสำเร็จ ล้วนมีวิธีการควบคุมตนเองอย่างเข้มงวด และหักห้ามใจ ไม่ให้ใช้จ่ายอย่างฟุ้งเฟ้อนั่นเอง

5. ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน

คนเราจะประสบความสำเร็จในเรื่องใด ๆ ไม่ได้ หากขาดซึ่งเป้าหมาย การออมก็เช่นกัน คุณควรตั้งเป้าหมายตัวเองให้ชัดเจน เช่น จะเก็บเงินให้ได้ 1 แสนบาทภายในระยะเวลา 1 ปี เป็นต้น เพราะการตั้งเป้าหมาย จะนำมาซึ่งการวางแผนสร้างวินัยที่ดีต่อไปนั่นเอง

6. ให้ความฝันเป็นแรงบันดาลใจ

ความฝันถือเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยผลักดันเป้าหมายไปสู่ความสำเร็จ เพราะหนทางในการบรรลุเป้าหมายนั้น ค่อนข้างมีอุปสรรคและการทดสอบที่มากมาย อาจทำให้คุณท้อถอยได้ตลอดเวลา แต่ถ้าหากคุณมีความฝันที่ตั้งไว้สูงๆ แล้วล่ะก็ ความฝันนั้นแหละที่จะคอยเป็นกำลังใจ และแรงผลักดันที่ดี หนุนส่งให้คุณก้าวสู่เป้าหมายได้อย่างรวดเร็วและราบรื่นมากยิ่งขึ้น

7. อย่าประมาทในการใช้จ่าย

เมื่อคุณพร้อมในทุกด้านแล้ว อีกข้อหนึ่งที่คุณควรระวังเป็นอย่างยิ่งก็คือ การไม่ประมาทในการใช้จ่ายนั่นเอง เพราะทันทีที่คุณเก็บเงินก้อนแรกได้สำเร็จแล้ว สิ่งแรกที่คุณอาจเผลอทำก็คือ ใช้จ่ายเงินก้อนนั้นโดยลืมนึกถึงช่วงเวลาฉุกเฉิน อย่าลืมว่าการออมนั้นคือนิสัยที่คุณควรมีติดตัวไปตลอดชีวิต ไม่ใช่ออมเพื่อเป้าหมายแล้วหยุดไป หรือใช้เงินออมให้หมดในพริบตา เพราะหากคุณประมาท คุณอาจไม่มีเงินเก็บไว้ใช้จ่ายในช่วงบ้านปลายชีวิตก็เป็นได้

8. อย่าลืมหาวิธีเพิ่มค่าให้เงินออม

เมื่อคุณออมเงินไปเรื่อย ๆ เป็นระยะเวลาที่ยาวนาน อัตราดอกเบี้ยที่ได้ก็คงตัวอยู่ในระดับเดิม แทนที่คุณจะได้ดอกผลที่กองเงยไปกว่านี้ อย่าลืมแบ่งเงินออมสักส่วนหนึ่งไปลงทุนตามตราสารต่างๆ เช่น หุ้นปันผล กองทุนรวม เพราะการลงทุนต่างๆ เหล่านี้ถึงจะมีความเสี่ยงสูง แต่ก็ช่วยสร้างผลกำไรได้มากกว่าเป็นเท่าตัว

9. ทักษะการออมที่เหมาะสมกับตัวคุณเอง

อย่าเลียนแบบวิธีการออมของคนอื่น หากมันไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมกับคุณ เพราะนั่นจะทำให้คุณไม่สนุกกับการออมเงินและไปสู่เป้าหมายได้ยากขึ้น ควรกำหนดรูปแบบการออมที่เหมาะสมกับตัวคุณเอง เพื่อที่คุณจะได้รู้สึกสนุก และผ่อนคลาย กับการออมในครั้งนี้

10. การออมจะต้องมีความเสี่ยงที่ต่ำกว่าการลงทุน

เช่น หาก你想คิดจะลงทุนกับตลาดหลักทรัพย์โดยการเล่นหุ้น คุณควรศึกษาข้อมูลให้ดีก่อนทุกครั้ง ทบทวนหาอัตราความเสี่ยงโดยคำนวณให้ต่ำกว่าจำนวนเงินที่ลงทุนลงไป เพื่อที่คุณจะได้ไม่เจ็บตัวมาก เมื่อประสบกับสภาวะล้มเหลวในบางช่วงจังหวะของชีวิต

10 แนวคิดนี้จะช่วยให้คุณออมเงินได้ง่ายขึ้นอย่างแน่นอน แถมยังมีเงินเก็บออมอย่างรวดเร็วและมากขึ้นภายในเวลาสั้นๆ อีกด้วย ลองนำไปทำกันดูนะ

ขอขอบคุณ : Moneyhub

หมายเลขโทรศัพท์สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

	0-2241 5655-64 ต่อ	สายตรง	โทรสาร (FAX)
ผู้จัดการ	2640	0-2243 7807	-
รองผู้จัดการ (สายบริหาร)	2647	0-2241 0473	0-2243 5086
รองผู้จัดการ (สายการเงิน)	2644	0-2669 6579	-
รองผู้จัดการ (สายสินเชื่อ)	2643	0-2669 6576	-
ฝ่ายบริหาร	2445, 2833	0-2241 0473	0-2243 5086
ฝ่ายข้อมูลสมาชิกและสวัสดิการ	2642	0-2243 4798	0-2669 6575
ฝ่ายการเงินและเงินออม	2439, 2529	0-2243 4796	0-2243 4796
ฝ่ายบัญชี	2646	0-2243 4798	0-2669 6575
ฝ่ายจัดเก็บและตรวจสอบ	2344	0-2669 6595	0-2669 6575
ฝ่ายสารสนเทศและประชาสัมพันธ์	สารสนเทศ 2373	0-2669 6576	-
	ประชาสัมพันธ์ 2645	-	-
ฝ่ายสินเชื่อ	2247, 2832	0-2243 4795	0-2243 0968
ฝ่ายสหกรณ์ปากเกร็ด	0-2583 6050-0 ต่อ 513 สายตรง 0-2961 1504 หรือ 0-2583 8912 โทรสาร 0-2961 1731		
รับเรื่องร้องเรียน สอ.ชล.	โทรสายตรง 0-2163 4678		

การฝากเงิน ชำระหนี้ สอ.ชล. โดยการโอนเงินผ่านสาขาธนาคารที่ สอ.ชล. เปิดบัญชีไว้เพื่อบริการแก่สมาชิก ดังนี้

ธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี
 กรุงไทย	ศรียาน	012-1-10137-1
 กสิกรไทย	บางกระบือ	007-2-07575-7
 กรุงเทพ	ศรียาน	110-0-43737-3
 กรุงศรีอยุธยา	บางกระบือ	008-1-08434-8
 ทหารไทยธนชาติ	ศรียาน	041-2-21722-6

การโอนเงินฝากเข้าบัญชี สอ.ชล. เมื่อโอนแล้วโปรดแจ้ง สอ.ชล.ทราบทันทีทางโทรศัพท์หรือทางโทรสารพร้อมส่งสำเนาใบฝากเงินไปยัง สอ.ชล. ยกเว้นธนาคารกรุงไทย สามารถฝาก-ชำระด้วยระบบ Bill Payment โดยเสียค่าธรรมเนียม 10.00 บาท/รายการ

- การเงินและเงินออม โทรศัพท์ 0-2243-4796 โทรสาร 0-2243-4796
- ชำระหนี้ โทรศัพท์ 0-2669-6595 โทรสาร 0-2669-6575

บัญชี 2566

การปรับเปลี่ยนรับข่าวสารเป็นแบบออนไลน์

จัดส่งวารสารข่าวให้เฉพาะสมาชิกที่มีอายุ 64 ปีขึ้นไป (เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2470-2501) จัดส่งสมาชิกสมทบ

ทั้งนี้มีผลตั้งแต่เดือนตุลาคม 2565 เป็นต้นไป

ติดตามข้อมูลข่าวสารแบบออนไลน์ ช่องทางต่างๆ ดังนี้

 สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

 www.ridsaving.com

 Mobile Application สอ.ชล.

อัปเดต
ทุกเดือน



แจ้งพิจารณา

สหกรณ์ยกเลิกการใช้บริการ

KTB COOP

ATM ผ่านบัตรอิเล็กทรอนิกส์

ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน)

ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่ 31 ตุลาคม 2565 เป็นต้นไป

สอ.ชล. เปิดทำการ

ไม่หยุดพักเที่ยง

วันจันทร์-ศุกร์

เวลา 08.30-16.30 น. (เว้นวันหยุดราชการ - วันนักขัตฤกษ์)

โปรดทราบ

สมาชิก สอ.ชล. ที่ไม่ได้รับความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ช่วยงานหรือเจ้าหน้าที่สหกรณ์หรือมีคำแนะนำเกี่ยวกับการดำเนินงานของ สอ.ชล. กรุณาส่งไป ที่ตู้แสดงความคิดเห็นหรือผู้จัดการ สอ.ชล. โดยตรง โทร. 0-2243-7807

วัตถุประสงค์ของข่าว สอ.ชล.

1. เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมของ สอ.ชล. แก่สมาชิกให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสหกรณ์
2. เป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนข่าวสารความคิดเห็นระหว่างคณะกรรมการดำเนินการ สอ.ชล. กับสมาชิกสหกรณ์



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

อาคารสวัสดิการ กรมชลประทาน ถนนสามเสน

แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

www.ridsaving.com

ชำระค่าไปรษณียากรแล้ว
ใบอนุญาตเลขที่ 94/2558
ไปรษณีย์ดุสิต 10300