



เจ้าหน้าที่สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด ทูลถวายมาลัยกรในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ประธานวโรกาส เสด็จเพื่อทรงปฏิบัติภารกิจเป็นองค์ประธานเปิดการแสดงคอนเสิร์ต ร่วมกับศิลปินGMM.แกรมมี่ในโครงการTOBE NUMBER ONE FRIEND CORNER ณ อาคารอเนกประสงค์สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2553



**อาจารย์
สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด**

Teacher's saving co-operative of Kalasin Ltd.
www.kalasintrsc.net & [mail:kalasin_trsc@yahoo.co.th](mailto:kalasin_trsc@yahoo.co.th)

สหกรณ์ดีเด่น ประจำปี 2552
 สหกรณ์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2553



ปีที่ 20 ฉบับที่ 213 ประจำเดือนกรกฎาคม 2553



คุยกับ บ.ก.



สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด ที่เคาร์พริก ทุกท่าน

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด ได้รับการประทานวโรกาสรับเสด็จทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเพื่อทรงปฏิบัติภารกิจเปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER ณ โรงเรียนอนุกุลนารี อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ และทรงเป็นองค์ประธานเปิดการแสดงคอนเสิร์ต ร่วมกับศิลปิน GMM. แกรมมี่ ณ อาคารอเนกประสงค์สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์

จำกัด ในวันที่ 30 มิถุนายน 2553 ที่ผ่านมา ซึ่งถือเป็นเกียรติประวัติแต่ชาวสหกรณ์เป็นอย่างยิ่ง

วันที่ 20 สิงหาคม 2553 สหกรณ์ของเราได้จัดงานฉลองโล่รางวัลพระราชทานสหกรณ์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2553 ประเภทสหกรณ์ออมทรัพย์ ประกอบกับ ผู้จัดการได้รับการคัดเลือกเป็นนักสหกรณ์ออมทรัพย์ดีเด่น ประจำปี 2552 สาขานักปฏิบัติการ จากชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด และประธานสหกรณ์ได้รับการเลือกตั้งเป็นกรรมการดำเนินการชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด อีกด้วย ถือเป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่นำมาซึ่งความภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ในปีนี้ถือเป็นปีทองของสหกรณ์อย่างแท้จริง

เพื่อเป็นการขอบคุณสมาชิกทุกท่านสหกรณ์ฯได้จัดทำสื่อ เพื่อมอบให้เป็นของที่ระลึกกันทุกคน ขณะนี้กำลังดำเนินการอยู่อดใจรอสักครู่ นะครับ ส่วนงานฉลองในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือร่วมใจของคณะกรรมการ ฝ่ายจัดการ โดยไม่ได้เบียดบังเงินงบประมาณของสหกรณ์ฯแต่อย่างใด เยี่ยมจริง ๆ ขอให้สมาชิกทุกท่านปรบมือดัง ๆ ให้กับงานในครั้งนี้ด้วยนะครับ

สุดท้ายช่วงนี้เป็นช่วงหน้าฝน อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เข้า ปลายค่ำ อากาศแตกต่างกัน เข้าเย็นสบาย ปลายร้อนจัด เย็นฝนตก ยังก็รักษาสุขภาพให้ดีนะครับ พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ

ประเทือง เลื่อมใส
บรรณาธิการ

สารบัญ

■ คุยกับ บ.ก.	หน้า 2
■ ประธานพบสมาชิก	หน้า 3
■ จากใจผู้จัดการ	หน้า 3
■ ผลการดำเนินงาน สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด	หน้า 4
■ มติที่ประชุม	หน้า 5
■ การดำเนินงานสมาคม (ส.ค.ส.)	หน้า 6
■ แจ้งข่าวจากสมาคม ส.ค.ส.	หน้า 6
■ เก็บมาฝาก	หน้า 7
■ เคล็ดลับนำรู้คู่บ้าน	หน้า 7
■ ก้าวไกล...ไปกับผู้ตรวจ	หน้า 8
■ สาระ...นำรู้	หน้า 9
■ ข้อคิด...ข้อเขียน	หน้า 10
■ มุมสุขภาพ	หน้า 11
■ รอบรู้สหกรณ์	หน้า 12



ประธาน พบลมาชิก

เรียน สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด
ที่เคารพรักทุกท่าน

ในช่วงระยะเวลาที่ สหกรณ์ฯ ได้ดำเนินการ
มอบทุนส่งเสริมการศึกษาบุตรสมาชิกสหกรณ์ฯ ประจำ
ปี 2553 ซึ่งรับสมัครในระหว่างวันที่ 2-6 สิงหาคม
2553 ตามหน่วยรับสมัครที่ผู้ปกครองสังกัดอยู่ 19
หน่วย จับสลากในวันที่ 16 สิงหาคม 2553 และ
การดำเนินการในปีนี้ได้ปรับเปลี่ยนเป็นทุกหน่วยจับ
สลากรวมกันที่สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์ครู
กาฬสินธุ์ จำกัด โดยแยกเป็นระดับเพื่อให้ทุนกระจาย
ทุกระดับตามงบประมาณที่จัดสรรไว้ และทำการมอบ
ทุนในวันที่ 20 สิงหาคม 2553 ณ ห้องประชุม

สหกรณ์ฯ ถ้าท่านใดยังไม่รับเงินทุน ขอรับที่ผู้ประสาน
งาน หรือกรรมการประจำหน่วย

ส่วน ผู้สูงอายุที่จะเกษียณในปีนี้มติคณะ
กรรมการได้อนุมัติให้ปีละ 500 บาท ภายใต้เงื่อนไข
ต้องมีอายุการเป็นสมาชิกตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป ตาม
ระเบียบของสหกรณ์ฯ ท่านใดที่เข้าเกณฑ์นี้ให้ติดต่อขอ
แบบฟอร์ม หรือโหลดได้ใน WWW.kalasintsc.net ได้
นะครับและให้แจ้งความประสงค์ได้ที่ฝ่ายสวัสดิการและ
ประชาสัมพันธ์ (ช่องที่ 1) ได้ก่อนเกษียณ 15 วัน
และที่สำคัญอีกข่าวก็คือชมรมครูไทย ผากข่าวถึงเพื่อน
สมาชิกสหกรณ์ท่านใดมีความประสงค์จะทำประกันชีวิต
ให้ยื่นใบสมัครได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป และสำคัญยิ่งก็คือ
ท่านที่อายุเกิน 60 ปี ต้องยื่นใบสมัครภายในวันที่
31 สิงหาคม 2553 เท่านั้น รีบ ๆ กันหน่อยนะ
ครับสำหรับผู้สูงอายุเดียวจะเสียสิทธิ์ในส่วนนี้

(นายวิระ รักษามิตร)

ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด
กรรมการดำเนินการชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด



จากใจผู้จัดการ

เรียน สมาชิกที่เคารพ รักทุกท่าน

จากผลการดำเนินงานมาในรอบครึ่งปีที่ผ่านมาจะ
เห็นได้ว่าสหกรณ์ของเรามีกำไรถึง 130 ล้านบาท ก็เนื่องมา
จากสหกรณ์ได้พยายามจัดหาแหล่งเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำมาให้
บริการสมาชิกรวมทั้งสมาชิกให้ความสนใจในการใช้บริการ
และสงเคราะห์หนี้สมาชิกทำให้สหกรณ์มีผลการดำเนินงาน
ที่ก้าวหน้าอย่างที่เห็นคุณแล้วก็น่าภูมิใจนะครับ ขอขอบคุณครับ

ในรอบเดือนที่ผ่านมาสหกรณ์ของเรามีโอกาส
ต้อนรับ สอ.สาธารณสุขสุราษฎร์ธานี จำกัด สอ.ตำรวจภูธร
สุราษฎร์ธานี จำกัด โดยมาเยี่ยมชมกิจการ ศึกษาระบบ
ข้อมูลทางด้านคอมพิวเตอร์ และการให้บริการเงินกู้ประเภท
ต่างๆ โดยมีคณะกรรมการและฝ่ายจัดการให้การต้อนรับ
เป็นอย่างดี

ในวันที่ 20 สิงหาคม 2553 สหกรณ์ออมทรัพย์
ครูกาฬสินธุ์ จำกัด จัดงานฉลองสหกรณ์ดีเด่นแห่งชาติ
ประจำปี 2553 โดยเชิญแขกผู้มีเกียรติจากสหกรณ์ออมทรัพย์
ต่างๆทั่วประเทศ หัวหน้าส่วนราชการ หน่วยงาน สถาบัน
การเงิน ผู้แทนสมาชิก ซึ่งคาดว่าแขกที่มาร่วมงานคงจะมี
ประมาณ 1,000 บาท โดยสหกรณ์ได้รับเกียรติจากท่านผู้ว่า
ราชการจังหวัดกาฬสินธุ์ นายวิโรจน์ จิวะรังสรรค์ เป็น
ประธานเปิดงาน ในการจัดงานครั้งนี้ คณะกรรมการ และ
ฝ่ายจัดการ ได้สมทบเงินร่วมกันจัดงาน โดยไม่ได้ใช้
งบประมาณของสหกรณ์แต่อย่างใด พร้อมนี้สหกรณ์ได้จัดทำ
เสื้อแจกให้กับสมาชิกคนละ 1 ตัว เพื่อเป็นการขอบคุณ และ
ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมทำให้สหกรณ์ของเราประสบ
ความสำเร็จเป็นสหกรณ์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2553 ครับ

(นายมงคล ทฤษฎี)

ผู้จัดการ

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด
ประธานชมรมเจ้าหน้าที่สหกรณ์ออมทรัพย์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

๕๖. ผลการดำเนินงาน ของหน่วยงาน/โครงการ/กิจกรรม/ หน้าที่
การให้บริการช่วยเหลือ ฉุกเฉิน / ปี งบประมาณ 2552 / 2553 , พฤษภาคม / ถึงตุลาคม ปี 2553

ปี/รายการ	๓๑ มีนาคม ๒๕๕๒	๓๑ มีนาคม ๒๕๕๓	สิ้น , - ๒๕	๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๓	๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๓	สิ้น , - ๒๕
งานรวมภายใน						
งานอื่น (รวม)	9936	18188	144	18089	10100	1
งานที่ดำเนินการ (รวม)	13178	14822	- 242	14821	14828	107
1. รับบริการรวม	7,688,888,877.91	8,313,383,811.84	434,338,848.33	7,897,889,875.66	8,113,583,882.34	117,713,884.38
1.1 ส่วนให้บริการฉุกเฉิน	7,578,146,278.38	7,981,131,131.75	373,884,283.17	7,853,262,334.98	7,951,131,131.73	97,884,789.17
1.2 ส่วนช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ	3,107,338.88	67,884,791.57	62,687,238.89	47,888,267.16	67,884,791.57	19,884,624.41
1.3 ส่วนสุขภาพ	2,914,000.00	3,141,388.88	227,388.88	3,141,388.88	3,141,388.00	-
1.4 ส่วนที่ว่าง	74,843,389.23	88,448,644.82	18,605,295.67	83,257,888.82	83,445,844.82	188,111.00
2. พักบริการรวม	4,888,848,482.88	4,382,881,881.84	142,881,333.34	4,138,888,871.88	4,382,881,883.88	65,881,884.15
2.1 ส่วนบริการ	3,888,888,888.23	3,887,288,181.84	46,888,788.89	3,574,588,888.23	3,887,288,181.84	62,728,288.73
2.2 ส่วนที่ว่าง	431,488,888.77	347,412,884.38	122,844,214.62	333,578,884.67	347,412,884.38	13,881,888.72
2.3 ส่วนที่ว่าง	17,884,872.82	17,881,488.82	- 28,238.28	31,188,878.88	17,881,488.82	- 13,288,188.88
3. พักบริการรวม	5,888,888,888.41	5,888,888,888.88	813,188,888.88	5,788,888,888.88	5,788,888,888.88	25,888,888.88
3.1 ส่วนบริการ	3,888,888,888.88	3,188,888,888.88	294,372,888.88	3,288,888,888.88	3,318,888,888.88	23,888,888.88
3.2 ส่วนที่ว่าง	388,888,277.18	488,888,277.18	38,888,888.88	488,888,277.18	488,888,277.18	188,888.88
3.3 ส่วนที่ว่าง	14,888,888.88	32,888,888.88	17,888,888.88	32,888,888.88	32,888,888.88	- 327,888.88
4. ว่าง	288,888,888.88	278,888,888.88	6,888,888.88	213,888,888.88	278,888,888.88	55,888,888.88
4.1 ส่วนบริการ	288,188,888.73	278,881,488.87	6,877,588.22	213,113,888.88	278,881,488.87	54,881,788.88
4.2 ส่วนที่ว่าง	14,188.88	13,888.88	1,788.88	12,888.88	13,888.88	3,888.88
4.3 ส่วนที่ว่าง	307,881.88	372,734.88	64,883.33	75,888.88	572,734.88	487,881.88
5. ว่าง	142,888,888.88	138,888,888.88	- 2,774,888.88	113,888,888.88	138,888,888.88	24,888,888.88
5.1 ส่วนบริการ	88,888,888.88	71,137,123.88	- 18,318,888.88	58,888,888.88	71,137,123.88	11,888,888.88
5.2 ส่วนที่ว่าง	8,888,888.88	10,773,888.88	1,888,144.78	58,888,888.88	10,773,888.88	18,888,888.88
5.3 ส่วนที่ว่าง	44,888,888.88	37,888,888.88	13,716,788.88	54,888,888.88	37,888,888.88	2,788,888.88
งบที่ว่าง / งบที่ว่าง	138,888,888.88	134,888,888.88	9,788,888.88	88,888,888.88	138,888,888.88	58,888,888.88



มดที่ประชุม



อุดม ถิ่นโสภณ
กรรมการและผ.เลขาธิการ

รายงานโครงการประกันชีวิตหมู่สมาชิกสหกรณ์ฯ ปี 2553

ปี 2553 สหกรณ์ฯ ได้ทำประกันชีวิตหมู่กับบริษัทกรุงไทย แอคซ่า ประกันชีวิต จำกัด
กรมธรรม์คุ้มครอง ระหว่างวันที่ 9 มีนาคม 2553 ถึง วันที่ 9 มีนาคม 2554 นั้น
ณ วันที่ 9 กรกฎาคม 2553 รายละเอียดดังนี้-

- ถึงแก่กรรม	จำนวน 20 ราย	เป็นเงิน 11,500,000 บาท
- จ่ายเงินไปแล้ว	จำนวน 10 ราย	เป็นเงิน 5,500,000 บาท
- คงเหลือค้างจ่าย	จำนวน 10 ราย	เป็นเงิน 5,500,000 บาท

รายงานฐานะกองทุนต่าง ๆ ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2553

1. กองทุนช่วยเหลือผู้ค้าประกัน	ยอดเงินคงเหลือ	1,838,909.72 บาท
2. กองทุนสวัสดิการช่วยเหลือครอบครัวสมาชิก (ก.ช.ค.) หัก 1 %	ยอดเงินคงเหลือ	965,145.97 บาท
3. เงินสินไหมมรดกกรม (2 %)	ยอดเงินคงเหลือ	1,954,055.66 บาท
4. กองทุนพัฒนาสมาชิก	ยอดเงินคงเหลือ	2,366,483.97บาท

รายงานงบประมาณค่าใช้จ่ายทุนสวัสดิการฯ ประจำปี 2553

1. ค่าใช้จ่ายเงินทุนสวัสดิการช่วยเหลือครอบครัวสมาชิก (ก.ช.ค.)	ยอดเงินคงเหลือ	4,286,000.00 บาท
2. ค่าใช้จ่ายทุนสงเคราะห์ศพสมาชิก/คู่สมรส	ยอดเงินคงเหลือ	578,500.00 บาท
3. ค่าใช้จ่ายเงินทุนสวัสดิการเกษียณอายุราชการ	ยอดเงินคงเหลือ	540,500.00 บาท

หน่วยงานต่าง ๆ ขอรับเงินทุนสาธารณสุขประโยชน์ สงเคราะห์ผู้ประสบอุบัติเหตุ/ภัยพิบัติ

- นายมานิต นามทัศน์	อ.ยางตลาด	กรณีประสบอุบัติเหตุ	ที่ประชุมอนุมัติ	5,000 บาท
- นายบุญล้ำ บุ่งนาม	อ.นาหมื่น	กรณีประสบอุบัติเหตุ	ที่ประชุมอนุมัติ	5,000 บาท
- นายสมร เฉยฉิว	อ.สามชัย	กรณีประสบอุบัติเหตุ	ที่ประชุมอนุมัติ	3,000 บาท

สมาชิกที่เกษียณอายุราชการในปีนี้มีอายุการเป็นสมาชิกตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป ให้ขอแบบฟอร์มยื่นขอรับเงินสวัสดิการได้ที่ฝ่ายสวัสดิการและประชาสัมพันธ์ (ช่องที่ 1) ก่อนวันเกษียณ 15 วัน โดยแนบเอกสารหลักฐานดังต่อไปนี้

1. แบบฟอร์มขอรับเงินสวัสดิการตามที่สหกรณ์กำหนด
2. สำเนาบัตรประจำตัวผู้เกษียณอายุราชการ จำนวน 1 ฉบับ
3. คำสั่งเกษียณที่มีชื่อของผู้ขอรับเงินเกษียณจำนวน 1 ฉบับ

การดำเนินงานสมาคม (ส.ค.ส.)

จำนวนสมาชิก

มงคล ทฤษฎี

- สมาชิกยกมา ณ 8 กรกฎาคม 2553 จำนวน 13,309 ราย
- จำนวนสมาชิกเข้าใหม่ จำนวน 35 ราย
- จำนวนสมาชิกที่ถูกต้องชื่อออก จำนวน 5 ราย
- จำนวนสมาชิกถึงแก่กรรม จำนวน 9 ราย
- จำนวนสมาชิกคงเหลือ จำนวน 13,330 ราย

ฐานะทางการเงิน

รวมทรัพย์สิน 26,499,467.63 บาท
กรณีที่สมาชิกเสียชีวิต จะได้รับเงินสงเคราะห์ศพประมาณ 266,000.00 บาท
ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2553 ถึง 10 สิงหาคม 2553
มีสมาชิกถึงแก่กรรม 72 ราย เป็นเงินสงเคราะห์ที่จ่าย จำนวน 19,070,200.00 บาท

แจ้งข่าวจากสมาคม ส.ค.ส.

แจ้งข่าว จากชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครูไทย จำกัด (สสอท.)

คุณสมบัติของผู้สมัครเข้าเป็นสมาชิก

1. เป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูที่ตนสังกัดอยู่
2. เป็นผู้มีอายุไม่เกิน 60 ปี บริบูรณ์ ณ วันยื่นสมัคร เว้นแต่ผู้ยื่นใบสมัครภายในวันที่ 31 สิงหาคม 2553 ไม่จำกัดอายุ

หลักฐานการสมัครเข้าเป็นสมาชิก

1. สำเนาบัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่ของรัฐ หรือสำเนาบัตรประชาชน 2 ฉบับ
2. สำเนาทะเบียนบ้าน 2 ฉบับ
3. สำเนาทะเบียนสมรส (ถ้ามี) 2 ฉบับ

สำหรับผู้ที่ขอใช้ค่านำหน้านาม “นางสาว” และใช้นามสกุลเดิม ต้องขอแบบ คร.2 ที่บังคับการใช้ “นางสาว” จากนายทะเบียนท้องถิ่นแนบมาด้วย 2 ฉบับ

4. สำเนาใบสำคัญการเปลี่ยนชื่อ – สกุล 2 ฉบับ
5. ใบรับรองแพทย์ฉบับจริงมีอายุไม่เกิน 15 วัน และจะต้องทำการตรวจที่โรงพยาบาลของรัฐเท่านั้น

การสมัครจะต้องยื่นใบสมัครพร้อมชำระเงิน

1. ยื่นใบสมัครตามรูปแบบที่กำหนด
2. กำหนดยื่นใบสมัครภายใน 90 วัน (นับตั้งแต่วันที่ 1 มิ.ย.-31 ส.ค.53) หากพ้นกำหนดแล้ว ผู้สมัครต้องมีอายุไม่เกิน 60 ปี
3. ค่าธรรมเนียมแรกเข้า จำนวน 20 บาท
4. ค่าบำรุงรายปี จำนวน 20 บาท
5. เงินเก็บล่วงหน้า จำนวน 1,200 บาท

รวม 1,240 บาท (เฉพาะปีแรก) เริ่มมีผลคุ้มครอง 1 ต.ค.53 (เวลา 09.00 น.)

อัตราค่าสงเคราะห์ล่วงหน้าศพละ 1 บาท โดยเรียกเก็บค่าสงเคราะห์ศพล่วงหน้า ปีละ 4,000 บาท และจะเรียกเก็บในเดือนมกราคม ของทุกปี (สิทธิประโยชน์ จำนวน 600,000 บาท)

สมาชิกที่สนใจ ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ 0-4382-0431

เก็บมาฝาก

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้เป็นที่กล่าวขานกันอย่างกว้างขวาง นับแต่ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงมีพระราชดำรัสก่อนวันเฉลิมพระชนมพรรษา แต่แท้จริงแล้วพระองค์ท่านได้ทรงมีพระราชดำรัสเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 แต่คนไทยยังไม่ค่อยได้นำไปปฏิบัติกันสักเท่าไร และที่สำคัญมีการพูด มีการเผยแพร่ผิดเพี้ยนกันไปบ้าง เรื่องนี้หลายหน่วยงาน เช่น สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ เป็นต้น ได้ร่วมกันสรุป และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาปรับปรุงแก้ไขพระราชทานให้แล้ว ดังนั้นจึงขอนำมาเผยแพร่ต่อๆ กันไป ผู้ใดจะนำไปกล่าว เผยแพร่ขอให้อยู่ในกรอบดังที่จะกล่าวต่อไปนี้ และในโอกาสต่อไปผู้เขียนซึ่งได้ศึกษากรอบแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับปรัชญาสหกรณ์ซึ่งเปรียบเทียบนำมาเสนอต่อไป

หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง

การพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ความรอบคอบ และคุณธรรม ประกอบการวางแผน การตัดสินใจและการกระทำ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

มีหลักพิจารณาอยู่ 5 ส่วนดังนี้

1. **กรอบแนวคิด** เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นกรอบมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤต เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา
2. **คุณลักษณะ** เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติทางสายกลาง และการพัฒนาอย่าง



ศรีจันทร์ พิมบุตร
กรรมการและผช.เลขาธิการ

เป็นขั้นตอน

3. **คำนิยาม** ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อมๆ กัน ดังนี้
 - **ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดี ที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ
 - **ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ
 - **การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล
 4. **เงื่อนไข** การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ
 - **เงื่อนไขความรู้** ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ
 - **เงื่อนไขคุณธรรม** ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วยมีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต
 5. **แนวทางปฏิบัติ/ผลที่คาดว่าจะได้รับ** จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือการพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี
- ที่มา : การประชุมสัมมนาทางวิชาการเรื่อง “ยุทธศาสตร์การพัฒนากษัตริย์และสหกรณ์”



อนงลักษณ์ ฆารละออง
PR 1

วันนี้จะนำเสนอเคล็ด(ไม่)ลับสำหรับงานบ้าน

ของบรรดาแม่บ้าน(จำเป็นและจำยอม)อย่างเรา

จัดคราบรอยเบื่อนสนิมเหล็กบนเสื้อผ้า

ใช้เกลือและบีบมะนาวลงบนรอยเบื่อนแล้วนำไปซักด้วยผงซักฟอกให้สะอาด

จัดคราบรอยเบื่อนยางมะตอยและกาว

ใช้น้ำมันไฟแช็คล้างรอยเบื่อนแล้วจึงนำไปซัก

จัดคราบรอยเบื่อนน้ำหมึก

ขยี้มะเขือเทศลงบนรอยเบื่อน ทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมงแล้วนำไปซัก

จัดคราบรอยเบื่อนหมึกปากกาลูกลื่น

ใช้น้ำมันใส่หม้อหยอดลงไปถูรอยเบื่อนและนำไปซักกับผงซักฟอกอีกครั้ง

จัดคราบรอยเบื่อนคราบเลือด

ใช้แป้งมันกับน้ำเย็นผสมกันให้ข้นขนาดแบ่งเปือกทากระดาษ พอกไว้บนรอยเบื่อน ทิ้งไว้ 2-3 ชั่วโมงแล้วซัก

จัดคราบรอยเบื่อนลิปสติคบนเสื้อ

รืบน้ำมันยูคาลิปตัสหรือลิเซอรินเช็ดบริเวณที่เบื่อนโดยเร็ว(ก่อนเข้าบ้าน) แล้วนำไปซักตามปกติ

จัดคราบรอยเบื่อนไขมันที่ติดเสื้อผ้า

โรยแป้งฝุ่นตรงรอยเบื่อนแล้วเอากระดาษทิชชูวางทับจากนั้นจึงใช้เตารีดร้อนๆ รีดทับไว้สักครู่ จึงนำไปซัก

อ่านเจอและเห็นเป็นเรื่องตลกๆที่แม่บ้าน(หรือพ่อบ้าน)หลายคนมีปัญหาอยู่ จึงนำมาฝากกันค่ะ

ก้าวไกล... ไปกับผู้ตรวจ

การเฝ้าระวังและเตือนภัย ทางการเงินของสหกรณ์



นายชัย ประทุมจันทร์
เลขานุการผู้ตรวจสอบ

(Cooperative Financial Surveillance and Warning System)

เรียน สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ทุกท่าน

โปรแกรมตรวจสอบสุขภาพทางการเงินของสหกรณ์ ซีเอฟเอส CFSAWS:ss (Cooperative Financial Surveillance and Warning System : set standard) การเฝ้าระวังและเตือนภัยทางการเงินของสหกรณ์เป็นแนวคิดด้านการบริหารจัดการทางการเงินโดยอาศัยข้อมูลทางการเงินเตรียมความพร้อมในการวิเคราะห์เพื่อเฝ้าระวังทางการเงินของสหกรณ์ จากอดีตทศวรรษที่ผ่านมาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงปัจจัยพื้นฐานทางการเงินของสหกรณ์พบว่าด้านโครงสร้างมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ความเพียงพอของเงินทุนต่อความเสี่ยง คุณภาพของสินทรัพย์ ความสามารถในการทำกำไร และสภาพคล่องทางการเงินมีแนวโน้มลดลง จึงมีเหตุผลที่จะต้องเตรียมความพร้อมในการเฝ้าระวังและเตือนภัยทางการเงินดังนี้

1. ข้อมูลในอดีตชี้อนาคต

ข้อมูลทางการเงินในอดีตทำให้ปัญหาต่างๆ ถูกหยิบยกขึ้นมาเพื่อหาแนวทางจัดการให้ปัญหาต่างๆ เบาบางและหมดสิ้นไป ซึ่งจะส่งผลให้การดำเนินงานของสหกรณ์โดยรวมดีขึ้น CFSAW:ss ทำงานด้วยเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ซึ่งจะช่วยลดเวลาและให้ความแม่นยำตรงในการคิดคำนวณได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

2. อนาคตที่สามารถกำหนดได้

CFSAW:ss จะให้สหกรณ์มีแนวทางการบริหารทางการเงินที่ควรจะเป็น สามารถตัดสินใจวางแผนอนาคตที่ต้องการได้ว่าอะไรบ้างที่ต้องการไปให้ถึงเป้าหมายในสถานการณ์ปกติหรือสามารถลดความเสี่ยงทางการเงินที่อาจเกิดความผันผวน

3. แนวทางการบริหารทางการเงินที่ดีขึ้น

CFSAW:ss ให้แนวทางในการบริหารจัดการทางการเงินในเบื้องต้นซึ่งจะช่วยปรับปรุงความสัมพันธ์ของโครงสร้างทางการเงินของสหกรณ์สู่ความมั่นคงทางการเงินในอนาคต

4. ความปลอดภัยในการบริหารทางการเงิน

ด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัย CFSAW:ss ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ได้มาจากข้อมูลทางการเงินของสหกรณ์โดยตรง ที่ครอบคลุมและบ่งบอกสถานการณ์ทางการเงินจริงในรอบทศวรรษที่ผ่านมา ซึ่งได้เห็นถึงจุดวิกฤตที่ต้องแก้ไขเพื่อการวางตำแหน่งทางการเงินที่ดีขึ้นและสามารถสร้างความปลอดภัยหรือลดความเสี่ยงในการบริหารทางการเงินของสหกรณ์

5. การบริหารทางการเงินเป็นไปอย่างรายเดือน

การรับรู้สถานการณ์ทางการเงินอย่างต่อเนื่องและมีการเฝ้าระวังและเตือนภัยทางการเงินเป็นระยะย่อมส่งผลต่อการบริหารจัดการที่สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาได้อย่างทันเหตุการณ์ด้วยเครื่องมือ CFSAW:ss

6. ความรับผิดชอบต่อมวลสมาชิก

โปรแกรม CFSAW:ss ได้ถูกคิดค้นมาเพื่อช่วยให้สามารถขจัดปัญหาที่ไร้ทิศทางในการเฝ้าระวังภัยทางการเงิน เครื่องมือเตือนภัยทางการเงินนี้จะช่วยป้องกันการบริหารทางการเงินที่อาจลุกลามไปถึงผลได้เสียของสมาชิกได้อย่างทันการณ์ทันเวลา

.....
ที่มา www.cad.go.th

ตารางการส่งเงินงวดชำระหนี้เงินกู้ต่างๆ

เงินกู้ฉุกเฉิน (ไม่เกิน 36 งวด)

เงินกู้สามัญ (ไม่เกิน 120 งวด)

เงินกู้พิเศษ (ไม่เกิน 200 งวด)

วงเงินกู้	บาท/งวด
10,000	350
20,000	650
30,000	950
40,000	1,300
50,000	1,600
60,000	1,900
70,000	2,200
80,000	2,500
90,000	2,800
100,000	3,100

วงเงินกู้	บาท/งวด
100,000	1,200
200,000	2,400
300,000	3,500
400,000	4,700
500,000	5,900
600,000	7,000
700,000	8,200
800,000	9,300
900,000	10,500
1,000,000	11,700
1,100,000	12,800
1,200,000	14,000
1,300,000	15,100
1,400,000	16,300
1,500,000	17,500

วงเงินกู้	บาท/งวด
500,000	4,400
600,000	5,300
700,000	6,200
800,000	7,100
900,000	8,000
1,000,000	8,900
1,100,000	9,800
1,200,000	10,700
1,300,000	11,600
1,400,000	12,500

วงเงินกู้	บาท/งวด
1,500,000	13,400
1,600,000	13,900
1,700,000	14,800
1,800,000	15,700
1,900,000	16,600
2,000,000	17,400
2,100,000	18,300
2,200,000	19,100
2,300,000	19,900
2,400,000	20,800

สาระน่ารู้



ภูณัย ภูถาวร

หัวใจล้มเหลว...การแก้ปัญหา

ได้รับ Mail มา เป็นวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเกิดอาการหัวใจล้มเหลวกระทันหัน เห็นว่าน่าจะมีประโยชน์ สไตส์ สารน่ารู้

สมมุติว่าขณะนี้เป็นเวลาประมาณหกโมงเย็นและคุณกำลังขับรถกลับบ้านคนเดียวหลังจากเสร็จสิ้นวันทำงานอันแสนเหน็ดเหนื่อย คุณรู้สึกเหนื่อยล้าและคับข้องใจเป็นอย่างมาก...

คุณรู้สึกเครียด กัดดัน และโกรธจัด....

ทันใดนั้นจู่ๆ คุณก็รู้สึกเจ็บที่หน้าอกอย่างรุนแรงและเฉียบพลันและความเจ็บนั้นเริ่มแผ่กระจายไปตามแขนและลามขึ้นมาถึงขากรรไกรของคุณ ถึงแม้ว่าคุณอยู่ห่างจากโรงพยาบาลที่ใกล้บ้านคุณที่สุดเพียงแค่ 8 กิโลเมตรกว่าๆ เท่านั้น แต่คุณก็ไม่รู้ว่าคุณจะขับรถไปถึงโรงพยาบาลได้หรือไม่???

แล้วจะอย่างไรดีล่ะ???

คุณเคยได้รับการอบรมเรื่องการผายปอดและนวดหัวใจให้กับผู้ป่วย แต่ผู้อบรมไม่ได้บอกวิธีการปฐมพยาบาลตนเองเวลาเกิดเหตุฉุกเฉินเช่นนี้ขึ้นกับตัวคุณ!!!

คุณจะทำอย่างไรเมื่อเกิดหัวใจล้มเหลวกระทันหันขณะกำลังอยู่คนเดียว??

คนหลายๆ คนอาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลันขณะอยู่คนเดียวโดยไม่มีใครช่วยเหลือได้ และคนที่ม่ภาวะหัวใจเต้นผิดปกตืเช่นนี้จะมีเวลาเพียงแค่ 10 วินาทีเท่านั้น ก่อนที่จะหน้ามืดและหมดสติ

หัวใจล้มเหลวเวลาอยู่คนเดียวจะอย่างไร??

คำตอบ:

อย่าตื่นตระหนก คุณสามารถช่วยเหลือตนเองได้ด้วยการไอแรงๆ หลายๆ ครั้งติดต่อกัน

สูดลมหายใจให้ลึกๆ ก่อนการไอแรงๆ แต่ละครั้ง การไอแต่ละครั้งต้องไอให้ยาวๆ ลึกๆ เหมือนตอนคุณพยายามขากเสมหะที่ติดอยู่ในลำคอลึกๆ ออกมานั่นแหละ

การหายใจลึกๆ และไอแรงๆ จะต้องกระทำต่อเนื่องทุก 2 วินาทีโดยไม่มีหยุด (ย้ำทุกๆ 2 วินาที) จนกว่าคุณจะได้รับช่วยเหลือจากแพทย์ หรือจนกว่าคุณจะรู้สึกหัวใจกลับสู่การเต้นที่เป็นปกติอีกครั้ง

การหายใจลึกๆ จะช่วยให้คุณได้รับออกซิเจน ส่วนการไอแรงๆ นั้นจะทำให้เกิดแรงกระเทือนที่ไปช่วยบีบหัวใจและช่วยให้เลือดหมุนเวียนได้ และแรงบีบหัวใจจากการไอนี้จะช่วยหัวใจกลับสู่การเต้นปกติได้

การทำเช่นนี้จึงทำให้ผู้ประสบอาการหัวใจล้มเหลวสามารถพาตัวเองไปถึงโรงพยาบาลได้

บทความนี้ได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร JOURNAL OF GENERAL HOSPITAL ROCHESTER

บอกต่อคนที่คุณรู้จักให้มากที่สุดเท่าที่คุณสามารถทำได้ เพื่อว่ามันอาจจะช่วยชีวิตของพวกเขาได้ อย่าประมาทคิดว่าหัวใจล้มเหลวไม่มีทางเกิดขึ้นกับคุณ เพราะคุณอายุยังน้อยเพียงแค่ 25 ปี หรือ 30 ปี ทุกวันนี้สภาพการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบันอาจทำให้คนหลายๆ คนประสบภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลันได้โดยไม่คาดคิด

ภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลันสามารถเกิดกับคนได้ทุกวัย

อย่าลืมส่งบทความนี้ต่อกับเพื่อนของคุณและคนอื่น ๆ ให้มากที่สุด

ข้อคิด...ข้อเขียน



ปราณิต ฉายจิต
กรรมการ

เจ้าหน้าที่กับความยินยอม

โดยที่พระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 มีบทบัญญัติบางประการไม่เหมาะสม กับสภาพการณ์ในปัจจุบัน และไม่เอื้อประโยชน์ต่อการดำเนินการกิจการสหกรณ์ จึงมีการตราพระราชบัญญัติสหกรณ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553 ซึ่งมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 10 เมษายน 2553 เป็นต้นมา โดยเฉพาะสาระสำคัญเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่และความยินยอม ที่ควรรับทราบและทำความเข้าใจ ดังนี้

มาตรา 7 ให้ยกเลิกความในวรรคสองของมาตรา 42 แห่งพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 และให้ใช้ความต่อไปนี้แทน

“ในระหว่างที่สมาชิกภาพของสมาชิกยังไม่สิ้นสุดลงห้ามมิให้เจ้าหน้าที่ของสมาชิกใช้สิทธิเรียกร้องหรืออายัดค่าหุ้นของสมาชิกผู้นั้น และเมื่อสมาชิกภาพของสมาชิกสิ้นสุดลง สหกรณ์มีสิทธินำเงินตามมูลค่าหุ้นที่สมาชิกมีอยู่มาหักกลบหนี้ที่สมาชิกผูกพันต้องชำระหนี้แก่สหกรณ์ได้ และให้สหกรณ์มีฐานะเป็นเจ้าหนี้บุริมสิทธิพิเศษเหนือเงินค่าหุ้นนั้น”

มาตรา 8 ให้เพิ่มความต่อไปนี้เป็นมาตรา 42/1 และมาตรา 42/2 แห่งพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542

“มาตรา 42/1 เมื่อสมาชิกได้ทำความยินยอมเป็นหนังสือไว้กับสหกรณ์ ให้ผู้บังคับบัญชาในหน่วยงานของรัฐ หรือ นายจ้างในสถานประกอบการ หรือหน่วยงานอื่นใด ที่สมาชิกปฏิบัติหน้าที่อยู่หักเงินเดือนหรือค่าจ้าง หรือเงินอื่นใด ที่ถึงกำหนดจ่ายแก่สมาชิคนั้น เพื่อชำระหนี้หรือภาระผูกพันอื่นที่มีต่อสหกรณ์ ให้แก่สหกรณ์ตามจำนวนที่สหกรณ์แจ้งไป จนกว่าหนี้หรือภาระผูกพันนั้นจะระงับสิ้นไปให้หน่วยงานนั้นหักเงินดังกล่าวและส่งเงินที่หักไว้คืนให้แก่สหกรณ์โดยพลัน

การแสดงเจตนายินยอมตามวรรคหนึ่ง มิอาจจะถอนคืนได้ เว้นแต่สหกรณ์ให้ความยินยอม

การหักเงินตามวรรคหนึ่ง ต้องหักให้สหกรณ์เป็นลำดับแรก ถัดจากหนี้ภาษีอากรและการหักเงินเข้ากองทุนที่สมาชิกต้องถูกหักตามกฎหมายว่าด้วยกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการกฎหมายว่าด้วยกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองแรงงาน และกฎหมายว่าด้วยการประกันสังคม

มาตรา 42/2 สมาชิกอาจทำหนังสือตั้งบุคคลหนึ่งหรือหลายคนเป็นผู้รับโอนประโยชน์ในเงินค่าหุ้น เงินฝาก หรือเงินอื่นใดจากสหกรณ์เมื่อตนถึงแก่ความตาย โดยมอบไว้แก่สหกรณ์เป็นหลักฐาน”

ตามที่เจ้าหน้าที่สามารถใช้สิทธิเรียกร้อง หรืออายัดค่าหุ้นของสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ที่ผ่านมา ทำให้เกิดผลกระทบต่อ การดำเนินการของสหกรณ์ออมทรัพย์ และสิทธิที่พึงมีพึงได้แก่มวลสมาชิกที่ควรจะได้รับ จากการบริหารจัดการของสหกรณ์ออมทรัพย์โดยตรง การให้ผู้บังคับบัญชาในหน่วยงานของรัฐ นายจ้างในสถานประกอบการ หรือหน่วยงาน อื่น ๆ ได้ช่วยเหลือ กำกับดูแลผู้ใต้บังคับบัญชา และการที่สมาชิกมีการบริหารจัดการเกี่ยวกับด้านการเงินที่ดี ย่อมส่งผลดีและเอื้อประโยชน์ต่อการ ดำเนินการกิจการสหกรณ์ ตลอดไป

แจ้งข่าว จากชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครูไทย จำกัด (สสอท.)

ระยะเวลารับสมัคร	ผลคุ้มครอง	อายุ
ไม่เกิน 31 ส.ค.53	1 ต.ค.53	ไม่จำกัดอายุ
1 ก.ย.-31 ธ.ค.53	1 ม.ค.54	ไม่เกิน 59 ปี
1 ม.ค.-30 เม.ย.54	1 พ.ค.54	ไม่เกิน 50 ปี
1 พ.ค.-31 ส.ค.54	1 ก.ย.54	ไม่เกิน 45 ปี
1 ก.ย.-31 ธ.ค.54	1 ม.ค.55	ไม่เกิน 35 ปี

หลังจากวันที่ 31 ธ.ค. 54 ผู้สมัครทุกคนต้องมีอายุไม่เกิน 35 ปี

มุมมองสุขภาพ



ทางลัดสุขภาพน่าลอง



บุญน้อม จำพล
รองประธานกรรมการ

ตำราสุขภาพมีมาตรฐานของมันอยู่ก็จริง แต่ก็มีทางลัดอยู่ไม่น้อยที่เราสามารถปฏิบัติทดแทน และใช้เป็นทางเลือกได้ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน นั่นก็คือการมีสุขภาพดีในแนวทางธรรมชาติ

1 ทางลัดทานผัก-ผลไม้

สูตรมาตรฐาน: เราควรทานผักและผลไม้สดให้ได้ทุกมื้อในแต่ละวัน โดยเฉพาะในช่วงที่ท้องว่างหรือก่อนอาหาร และควรเป็นผักผลไม้ที่มี เส้นใยไฟเบอร์มากๆ และมีน้ำตาลไม่สูงเกินไป

ทางลัด ทางเลือก: ถ้าการใช้ชีวิตในเมืองทำให้คุณทำจริงได้ยาก ลองพกวิตามินซีไว้ทานให้ได้วันละ 1,000 มก. หรือทานน้ำผลไม้ที่มีวิตามิน สูงๆ นอกจากนี้ ถั่วกระป๋องก็ไม่แยงจนเกินไปจ่อเพียงให้เราได้รับไฟเบอร์ที่เพียงพอ

2. ทานปลามีประโยชน์

สูตรมาตรฐาน: ใครๆ ก็รู้ ว่าการทานปลามีประโยชน์มากมายขนาดไหน ยิ่งเป็นปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 อย่างปลาแซลมอน ปลาเทราท์ และปลาซาดีนด้วยแล้ว ก็ยิ่งต่อระบบสมองลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และยังเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกายอีกด้วย

ทางลัด ทางเลือก: ถ้าปลาเหล่านี้หาทานยากและยังราคาสูง ลองเปลี่ยนมาเป็นการน้ำมันปลาชนิดแคปซูล หรือน้ำมันเมล็ดลินิน (Flaxseed Oil) ในปริมาณ 1,000 มก. ต่อวัน เพื่อทดแทนและเติมคุณค่าทางอาหารให้มากขึ้น

3. ล้างมือฆ่าเชื้อ

สูตรมาตรฐาน: แม้ไม่ต้องรอหวัด 2009 ระบาด การล้างมือระหว่างวัน โดยเฉพาะก่อนทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อย จึงเป็นที่แนะนำว่า การล้างมือจะช่วยฆ่าเชื้อโรคให้น้อยลง ตราบใดที่มือเรายังจับใบหน้า ลำตัว สิ่งของ หรือแม้แต่เข้าห้องน้ำ และอาจเป็น สาเหตุของการเจ็บป่วยได้

ทางลัด ทางเลือก: หากต้องเดินทาง หรืออยู่นอกบ้าน การใช้ผ้าเปียก หรือแอลกอฮอล์ 60 % แบบเจล ก็พอช่วยให้เรามั่นใจขึ้นได้ แม้จะไม่ สะอาดเท่าล้างน้ำที่สามารถล้างซอกเล็บได้ แต่ก็ดีกว่ามากกับการไม่ป้องกันเลย

4. มือเข้าสำคัญที่สุด

สูตรมาตรฐาน: ทุกตำรายกให้อาหารมือเข้าเป็นมือสำคัญที่สุดของวัน (และไล่ความสำคัญลงไปตามช่วงเวลา) โดยการทานมือเข้าที่มี คุณภาพนั้น ก็ควรทานให้ครบทุกสารอาหาร โดยเฉพาะโปรตีน (ที่ย่อยยากกว่าด้วย) ที่ควรทานให้เพียงพอ และบำรุง สมองให้พร้อมไปทั้งวัน

ทางลัด ทางเลือก: หลายคนข้ามมือเข้า แล้วไปทานมือเที่ยงที่เดียวซึ่งไม่ดีแน่ ทางที่ดีควรพกสูตรลัดอย่างการทานไข่, ซีเรียล และน้ำผลไม้ หรือทานซีเรียลอัดแท่งที่มีไฟเบอร์สูงๆ แล้วตามด้วยน้ำนมถั่วเหลืองอุ่นๆ สักแก้ว ทางออกแบบนี้ดีกว่ามาก หากเปรียบกับ การไม่ทานอะไรเสียเลย และยังเป็นการทำร้ายกระเพาะอาหารอีกด้วย

รอบรู้สสทกรณ



ประมวลภาพเหตุการณ์ เจ้าหน้าที่สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด ทูลเกล้าถวายเงินโครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมมหัศจรรย์อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ประทานวโรกาส เสด็จเพื่อทรงปฏิบัติภารกิจเปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER ณ โรงเรียนอนุกุลนารี อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ และทรงเป็นองค์ประธานเปิดการแสดง คอนเสิร์ต ร่วมกับศิลปิน GMM.แกรมมี่ ณ อาคารอเนกประสงค์สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด ในวันที่ 30 มิถุนายน 2553



เยี่ยมชมกิจการ คณะกรรมการ สอ.ตำรวจสุราษฎร์ธานี จำกัด และสอ.สาธารณสุขสุราษฎร์ธานี จำกัด เยี่ยมชมกิจการ โดยมีนายวิระ รักษามิตร ประธานกรรมการ พร้อมคณะให้การต้อนรับ เมื่อวันที่ 23 ก.ค.53 ณ ห้องประชุมสหกรณ์ฯ

นายมงคล ทฤษฎี ผู้จัดการพร้อมคณะเข้าคารวะ นายทวีวัฒน์ แสงสว่าง สหกรณ์จังหวัดกาฬสินธุ์ ในโอกาสที่ย้ายมารับตำแหน่งใหม่



เปิดสำนักงานใหม่ ดร.ชินภัทร ภูมิรัตน เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นายมงคล ทฤษฎี ผู้จัดการ พร้อมคณะ ร่วมแสดงความยินดีในงานเปิดสำนักงานที่ทำการแห่งใหม่ สอ.ครูสุรินทร์ จำกัด เมื่อวันที่ 18 ก.ค.53 ที่ผ่านมา

เจ้าของ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด 8/1 ถนนสนามบิน อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ 46000 โทร.043-811195,043-812754 Fax.043-811881 ต่อ 113
 E-mail:kalasin_tsc@yahoo.co.th
 ที่ปรึกษา ที่ปรึกษาสหกรณ์ฯ ปี 53 คณะกรรมการดำเนินการ ปี 53 ผู้ตรวจสอบกิจการสหกรณ์ฯ ปี 53 ผู้จัดการสหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด
 บรรณาธิการ นายประเทือง เลื่อมใส
 กองบรรณาธิการ นายบุญน้อม จำพล นายภูษิต ภูถาวร นายสมาน ศรีสุธรรม นายปราณีต ฉายจิต นางชูสิน วิชัยโย นางกรชวัล อาระลา
 นางอนงลักษณ์ ชารละอง นางสาวเสาวณีย์ ฤทธิรุ่ง นายอุดม ถิ่นโสภณ
 พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ประสานการพิมพ์ 201 ถ.ชัยสุนทร อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ โทร.043-812107,812949 Fax.043-813351 E-mail:artnat2512@hotmail.com