



โปรดเวียนกันอ่าน

วารสารสหกรณ์ป่าไม้

สหกรณ์ออมทรัพย์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2550

สหกรณ์ออมทรัพย์เพื่อข้าราชการพนักงานกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

www.025798899.com
www.forestcoop.org

ฉบับที่ 213 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561

สหกรณ์ Online รูปแบบใหม่ผ่านเว็บไซต์



Website www.025798899.com

หน้าแรก เกี่ยวกับสหกรณ์ บริการสหกรณ์ สมัครสมาชิก

เข้าสู่ ForestCO-OP Online



- เข้าสู่ ForestCO-OP Online >
- ดาวน์โหลดเอกสาร >
- วิดีโอออนไลน์ >
- คู่มือสมาชิก >
- คู่มือสมาชิกสมทบ >
- สลิปเงินเดือนกรมป่าไม้ >
- สลิปเงินเดือนกรมอุทยานแห่งชาติ >
- ค้นหาข้อมูลกลุ่มเลือกตั้งผู้แทนสหกรณ์ >
- แจ้งปัญหา/ข้อเสนอแนะ/ร้องเรียน >

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด

เช็คยอดเงิน ทันใจ ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ได้แล้ววันนี้



การประชุมใหญ่ ประจำปี 2561



นางสาวอารยา บุญยะศิรินันท์ ประธานกรรมการดำเนินการ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด กล่าวเปิดการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2561

เมื่อวันที่ 3 - 4 กุมภาพันธ์ 2561 สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด จัดการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2561 และการสัมมนาสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด โดยมีผู้แทนสมาชิกจำนวน 282 คน จากทุกจังหวัดทั่วประเทศ เข้าร่วมประชุมเพื่อพิจารณางบดุล การจัดสรรกำไรสุทธิ การเลือกผู้สอบบัญชี และผู้ตรวจสอบกิจการ การพิจารณาแผนงานและงบประมาณประจำปี 2561 และสรรหากรรมการดำเนินการเพื่อทดแทนกรรมการชุดเดิมซึ่งหมดวาระ จำนวน 7 คน โดยมีผู้แทนสมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นและอภิปรายในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้คณะกรรมการดำเนินการชุดใหม่ ชุดที่ 41 นำไปพิจารณาเพื่อพัฒนาสหกรณ์ให้เจริญก้าวหน้าและก่อประโยชน์ต่อมวลสมาชิกอย่างสูงสุด

พร้อมเปิดตัวโครงการ “Forest CO-OP 4.0 สู่...สหกรณ์ออมทรัพย์ยุคใหม่” สมาชิกหลายท่านได้ติดตั้ง Application Forest CO-OP 4.0 ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม 2561 และลงทะเบียนในระบบ Line@ ศูนย์ประสานงานการประกันชีวิตและประกันภัย เพื่อสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ เพื่อรับสิทธิ์ลุ้นทองคำเดือนละ 4 เส้น จักรางวัลทุกวันที่ 4 ของเดือน



คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 40 ได้ร่วมกันเปิดตัวโครงการ Forest CO-OP 4.0 สู่...สหกรณ์ออมทรัพย์ยุคใหม่

สารบัญ

- 2 ผลการประชุมใหญ่ประจำปี 2561
- 5 โฉมใหม่เว็บไซต์สหกรณ์
- 7 ขั้นตอนการติดตั้ง Application Forest CO-OP 4.0
- 8 มุมนี้มีคำตอบ
- 10 ผลการดำเนินงาน
- 11 การเปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนบุคคล
- 12 ภาพบรรยากาศโครงการสัมมนาเพื่อประเมินประสิทธิภาพ ศูนย์ประสานงานสหกรณ์ปี 2561
- 13 เยี่ยมชมงานสหกรณ์
- 14 เก็บมาฝาก
- 16 ท้ายเล่ม



ประธานกรรมการดำเนินการ มอบเข็มทองคำ โล่รางวัล และเสื้อเกียรติยศ ให้กับ นายเรืองเดช ร่วมชัยภูมิ “คนดีศรีสหกรณ์” ประจำปี 2561

เป็นเวลา 4 เดือน เริ่ม 4 ก.พ., 4 มี.ค., 4 เม.ย. และ 4 พ.ค. โดยกิจกรรมครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากศูนย์ประสานงานการประกันชีวิตและประกันภัย เพื่อสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ (ICM Center)

ในปีนี้สหกรณ์ได้มอบรางวัล คนดี ศรีสหกรณ์ เพื่อยกย่องเชิดชูสมาชิก ที่ยึดมั่นในความซื่อสัตย์สุจริต มีความเสียสละ ทุ่มนเทในการปฏิบัติหน้าที่ และเคร่งครัดในคุณธรรมความดีตามวิถีชีวิตแบบพอเพียง ให้เป็นสมาชิกต้นแบบ และเสริมสร้างปลูกฝังจิตสำนึก และค่านิยมแห่งความพอเพียง ให้สมาชิก มีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของการประกอบคุณงามความดี คณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ได้คัดเลือกให้ นายเรืองเดช ร่วมชัยภูมิ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด เลขที่สมาชิก 7921 เป็น “คนดีศรีสหกรณ์” ประจำปี 2561 และได้มอบรางวัลเป็น โล่เชิดชูเกียรติ เสื้อเกียรติยศ และเข็มทองคำ “คนดีศรีสหกรณ์” น้ำหนัก 2 บาท และมอบรางวัลหน่วยงานที่เสนอชื่อคนดีศรีสหกรณ์ มูลค่า 6,000 บาท และรางวัลหน่วยงานที่คนดีศรีสหกรณ์ปฏิบัติงานอยู่ มูลค่า 10,000 บาท ให้กับ นายสมชาย วิเชียรภัลลยรัตน์ หัวหน้าอุทยานแห่งชาติ คลองวังเจ้า เป็นตัวแทนรับมอบรางวัล



นายสมชาย วิเชียรภัลลยรัตน์ หัวหน้าอุทยานแห่งชาติ คลองวังเจ้า เป็นตัวแทนรับมอบรางวัล

และในการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2561 นี้ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ได้มีการบรรยายพิเศษ เรื่อง “การบริหารงานสหกรณ์ในศตวรรษใหม่ Thailand 4.0” โดยได้รับเกียรติจาก ดร.พนม ปิยะเจริญ วิทยากรชื่อดังทั้งภาครัฐและเอกชน ทำให้ผู้แทนสมาชิกทุกท่านได้ขบคิดและนวัตกรรมใหม่ๆ มากขึ้น



ดร.พนม ปิยะเจริญ วิทยากรชื่อดัง ทั้งภาครัฐและเอกชน



ประธานกรรมการดำเนินการ และคณะกรรมการดำเนินการ ดำเนินการประชุม



ผู้แทนสมาชิกอนุมัติแผนงานและงบประมาณรายจ่ายประจำปี 2561

กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

นายจงเจริญ กิจสำราญกุล

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นางวริษฐ์พรรณ โหมตเทศ

กองบรรณาธิการ

นางภาราดา หินอ่อน

นางสาวสายพิน จิตต์สมสุข

นางสาวฐิติพรรณ วณิชประสิทธิ์

นางสาวชนิษฐา จิตต์ประเสริฐศรี

นางปฐมพร เอกพันธ์

นางกุลพรภัสร์ สุพรมพันธุ์



ผลการเลือกตั้งกรรมการชุดใหม่ 2561

หลังจากที่ได้มีการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2561 ในวันที่เสาร์ที่ 3 และวันอาทิตย์ที่ 4 กุมภาพันธ์ 2561 ผู้แทนสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นที่น่าสนใจ และพร้อมใจเลือกตั้งกรรมการดำเนินการ แทนกรรมการชุดเดิมที่หมดวาระการดำรงตำแหน่ง 7 คน ในปีนี้มีผู้แทนสมาชิกที่พร้อมเข้ามาช่วยบริหารสหกรณ์ให้มีประสิทธิภาพ โดยสนใจสมัครรับเลือกตั้งเป็นคณะกรรมการดำเนินการ รวมทั้งสิ้น 13 คน ทั้งจากส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

ทุกท่านต่างก็แสดงวิสัยทัศน์และแนวคิดในการพัฒนาสหกรณ์ให้เอื้อประโยชน์ต่อสมาชิก โดยมี นายวาทิ วีรกีโกศล ผู้แทนสมาชิก สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 11 (พิษณุโลก) เป็นประธานกรรมการเลือกตั้ง



ผลการเลือกตั้งคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 41

ประจำปี 2561 จำนวน 7 คนดังนี้

ลำดับ	ชื่อ- สกุล	คะแนนรวม
1	นายกันต์พงษ์ ดวงสินกุลศักดิ์	174
2	นายโชคชัย เลิศเกียรติวงศ์	169
3	นายวุฒิสักดิ์ นราพันธ์	160
4	นายธนโรจน์ โพธิสาโร	158
5	นายณรงค์ มหรรณพ	147
6	นายณรงค์ ทองขจร	139
7	นายประสิทธิ์ นิ่มนวลฉวี	121

จากผลการเลือกตั้งกรรมการใหม่ทั้ง 7 คน ดังกล่าว เมื่อรวมกับกรรมการเดิมที่ยังไม่ครบวาระอีก 8 คน รวมเป็นคณะกรรมการ 15 คน ดังนี้

รายชื่อคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 41 ประจำปี 2561

1. นายจงเจริญ กิจสำราญกุล ประธานกรรมการดำเนินการ
2. นายธนโรจน์ โพธิสาโร รองประธานกรรมการ คนที่ 1
3. นางศุภรัตน์ ชาญยุทธกุล รองประธานกรรมการ คนที่ 2
4. นายสนธิ ศรีสุระ รองประธานกรรมการ คนที่ 3
5. นายประสิทธิ์ นิ่มนวลฉวี เหนรัญญิก
6. นางสาวฉวีวรรณ คัมภีรานนท์ ผู้ช่วยเหนรัญญิก
7. นายสวัสดิ์ อ้นตั้ง กรรมการ
8. นายอนุชิต แดงอ่อน กรรมการ
9. นายณรงค์ ทองขจร กรรมการ
10. นายณรงค์ มหรรณพ กรรมการ
11. นายวุฒิสักดิ์ นราพันธ์ กรรมการ
12. นายโชคชัย เลิศเกียรติวงศ์ กรรมการ
13. นายกันต์พงษ์ ดวงสินกุลศักดิ์ กรรมการ
14. นายภูติท จันทะเรือง กรรมการและเลขานุการ
15. นายสุภาพ คำแฝง กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 41 ได้จัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบโดยจัดแบ่งเป็นคณะกรรมการชุดต่างๆ จำนวน 3 คณะดังนี้



คณะกรรมการอำนวยการ

1. นายธนโรจน์ โพธิสาโร ที่ปรึกษาคณะกรรมการอำนวยการ
2. นายณรงค์ มหรรณพ ประธานคณะกรรมการอำนวยการ
3. นายวุฒิสักดิ์ นราพันธ์ กรรมการ
4. นายโชคชัย เลิศเกียรติวงศ์ กรรมการ
5. นายภูติท จันทะเรือง กรรมการ
6. นายประสิทธิ์ นิ่มนวลฉวี กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการเงินกู้

1. นางศุภรัตน์ ชาญยุทธกุล ที่ปรึกษาคณะกรรมการเงินกู้
2. นายอนุชิต แดงอ่อน ประธานคณะกรรมการเงินกู้
3. นายสวัสดิ์ อ้นตั้ง กรรมการ
4. นายประสิทธิ์ นิ่มนวลฉวี กรรมการ
5. นายโชคชัย เลิศเกียรติวงศ์ กรรมการ
6. นางสาวฉวีวรรณ คัมภีรานนท์ กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์

1. นายสนธิ ศรีสุระ ที่ปรึกษาคณะกรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์
2. นายสุภาพ คำแฝง ประธานคณะกรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์
3. นายณรงค์ มหรรณพ กรรมการ
4. นายภูติท จันทะเรือง กรรมการ
5. นายกันต์พงษ์ ดวงสินกุลศักดิ์ กรรมการ
6. นายณรงค์ ทองขจร กรรมการและเลขานุการ





บัญชีออมทรัพย์ชีวิตพอเพียง

บัญชีสำหรับนักออมตัวยง ลด - ละ - เลิก เพื่อชีวิตพอเพียง

การเปิดบัญชีออมทรัพย์ชีวิตพอเพียงเป็นการนำแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในเรื่องการใช้ชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ด้วยการ ลด - ละ - เลิก ค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยต่างๆ ดังนี้

ลดโลกร้อน ได้แก่ การประหยัดค่าไฟ ค่าน้ำ ค่ารถโดยสาร

ละอบายมุข ได้แก่ การประหยัดค่าบุหรี่ย สุรา หวย

เลิกตามกระแสนิยม ได้แก่ การประหยัดค่าเสื้อผ้า ค่าโทรศัพท์

ลดน้ำหนักรักษสุขภาพ ได้แก่ การประหยัดค่าขนมทานเล่น ค่างานเลี้ยงสังสรรค์

เงื่อนไขการเปิดบัญชี

- เปิดบัญชีขั้นต่ำ 100 บาท
- ผากโดยหักจากเงินเดือนเท่านั้น เพิ่มหรือลดจำนวนเงินฝากรายเดือนได้ ทั้งนี้จำนวนเงินฝากอยู่ระหว่างเดือนละ 100 บาท สูงสุดไม่เกิน 10,000 บาท
- สมาชิกสมทบที่สามารถหักเงินได้รายเดือน ณ ที่จ่ายให้แก่สหกรณ์ได้ สามารถเปิดบัญชีได้
- สมาชิกสมทบที่เป็นครอบครัวของสมาชิกสามารถเปิดบัญชีได้ โดยหักเงินฝากรายเดือนจากสมาชิก
- การถอนต้องถอนพร้อมปิดบัญชี และมีสิทธิเปิดบัญชีใหม่ได้อีก 1 ครั้ง
- จ่ายดอกเบี้ยทุกวันที่ 30 มิ.ย. และ 31 ธ.ค. อัตราดอกเบี้ยตามประกาศสหกรณ์ (ปัจจุบัน 4.25%) เพียงตั้งใจในการออมเงินเดือนละเล็กน้อย โดยลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น เปลี่ยนมาเป็นเงินออม อนาคตก็จะมีเงินก้อนเก็บโดยไม่รู้ตัว

รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัลเงินฝากออมทรัพย์ชีวิตพอเพียง

ขอแสดงความยินดีกับสมาชิกและสมาชิกสมทบ ที่ได้รับรางวัลเงินฝากออมทรัพย์ชีวิตพอเพียง ซึ่งทางสหกรณ์ได้ทำการสุ่มรายชื่อแบบอัตโนมัติ **หาผู้โชคดีในวันประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2561 เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2561** และสหกรณ์จะมอบโชคดี ๆ แบบนี้ปีละ 2 ครั้งให้แก่สมาชิกที่ฝากรายเดือนครบ 6 เดือน ครั้งละ 50,000 บาท ในวันประชุมใหญ่สามัญประจำปี และวันก่อตั้งสหกรณ์วันที่ 28 กันยายนของทุกปี (รวม 100,000 บาท) สำหรับท่านใดที่ยังไม่มีบัญชีออมทรัพย์ชีวิตพอเพียง สามารถมาเปิดบัญชีได้ที่สหกรณ์ หรือดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้ที่ www.025798899.com หัวข้อ 7.4

รางวัลที่ 1 เงินฝาก 10,000 บาท จำนวน 1 รางวัล

รางวัลที่ 1	เลขที่สมาชิก	ชื่อ - สกุล	จำนวนเงิน (บาท)
1	18193	คุณสิทธิศักดิ์ คุ่มคำ	10,000

รางวัลที่ 2 เงินฝาก 5,000 จำนวน 2 รางวัล

ลำดับที่	เลขที่สมาชิก	ชื่อ - สกุล	จำนวนเงิน (บาท)
1.	11594	คุณชม มาแดง	5,000
2.	12586	คุณบรรเจิด พวงเงิน	5,000

รางวัลที่ 3 เงินฝาก 1,000 จำนวน 30 รางวัล

ลำดับที่	เลขที่สมาชิก	ชื่อ - สกุล	จำนวนเงิน (บาท)
1.	13334	คุณเจริญ ใจชน	1,000
2.	14788	คุณสนิท บุญพิทักษ์	1,000
3.	19457	คุณธนารักษ์ ต่อสกุล	1,000
4.	10347	คุณมุกดา พงษ์เพ็ชร	1,000
5.	18283	คุณณภัทร ตั้งกิจวานิชย์	1,000
6.	13800	คุณมาศสุภา ไตรวิวัฒน์	1,000
7.	3907	คุณสมาน วาฤทธิ์	1,000
8.	517625	คุณธนาภรณ์ เนติ	1,000
9.	504617	คุณสุภาพร หิรัญศรี	1,000
10.	514481	คุณรุจิรา ศาสนา	1,000
11.	2295	คุณอุไรรัตน์ แยมสาขา	1,000
12.	19032	คุณกาญจนาวดี พวงชื่น	1,000
13.	500037	คุณสุรีย์พร สวัสดิ์	1,000
14.	513022	คุณนุสรรา อยู่เมฆะ	1,000
15.	11550	คุณอิสระ ศิริไสยาสน์	1,000
16.	9599	คุณพิรวัฒน์ สิโรตม์พิพัฒ	1,000
17.	18549	คุณยุลี มีวงษ์	1,000
18.	10475	คุณสมฤทธิ์ คงเมือง	1,000
19.	12672	คุณประไพศักดิ์ สุข้อย	1,000
20.	712	คุณณรงค์ศักดิ์ ศูนย์วัด	1,000
21.	506088	คุณประเสริฐ ชาติگانนท์	1,000
22.	19255	คุณจุฑามาส พัฒน์วีชรกุล	1,000
23.	500219	คุณลำดวน ศรีสังวาลย์	1,000
24.	13208	คุณคมชาญ ขวัญจำเจริญ	1,000
25.	4458	คุณสามารถ มุนินทร์พมาศ	1,000
26.	19167	คุณปรารธนา มีสินเจริญ	1,000
27.	16641	คุณอัจฉรา เหมือนประสงค์	1,000
28.	16192	คุณสายสุดใจ ขุนเขาวฤทธิ์	1,000
29.	500002	คุณวัจนา สนธิวิณิช	1,000



โฉมใหม่!! เว็บไซต์สหกรณ์



ในยุคที่เทคโนโลยีทางดิจิทัลก้าวหน้าและพัฒนาอย่างรวดเร็ว สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ได้พัฒนาเว็บไซต์ใหม่ เพื่อให้ง่ายต่อผู้ใช้งาน ในการเชื่อมต่อทุกที่ ทุกอุปกรณ์ หากใครที่เข้าเว็บไซต์ของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด จะเห็นหน้าเว็บไซต์โฉมใหม่ของสหกรณ์ เพื่อสมาชิกจะได้ติดตามข้อมูลข่าวสารต่างๆ ของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด และสมาชิกสามารถเข้าสู่ระบบ Online ผ่านเว็บไซต์สหกรณ์ฯ

เพียงเข้าไปที่ www.025798899.com คลิกเมนู เข้าสู่ Forest CO - OP Online เข้าสู่ระบบโดยใช้รหัสผ่านเดียวกับ Application ที่สมาชิกได้ติดตั้งไว้บนมือถือ โดยสามารถ

ดูข้อมูลทางการเงิน หุ้น เงินฝาก
เงินกู้ สิทธิกู้ สามัญคงเหลือ
ภาระการค้ำประกัน รายการ
เรียกเก็บ ใบเสร็จรับเงิน
สวัสดิการที่ได้รับจากสหกรณ์
และข้อมูลการเป็นสมาชิก
เป็นต้น



สมาชิกสามารถดูข้อมูล online ผ่านเว็บไซต์สหกรณ์ฯ
www.025798899.com
คลิกที่เมนู เข้าสู่ ForestCO-OP Online
เข้าสู่ระบบ ด้วยรหัสผ่านเดียวกับ Application
สำหรับสมาชิกที่ยังไม่ได้ติดตั้ง App ให้ใส่เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก

- รองรับการแสดงผลทุกหน้าจอทั้งมือถือ และแท็บเล็ตทำให้สมาชิกดูข้อมูลง่ายขึ้น ไม่ว่าจะใช้อุปกรณ์ใดๆ
- ช่วยให้สมาชิกเข้าถึงข่าวและกิจกรรมของสหกรณ์หลังจากที่สอ.ปม. ได้เปิดตัว Application Forest CO - OP Online 4.0 สู่อสังกรณ์ออมทรัพย์ยุคใหม่ และให้สมาชิกทำการติดตั้ง Application Forest CO - OP 4.0 และเพิ่มเพื่อนใน Line @ ศูนย์ประสานงานการประกันชีวิตและประกันภัย ฯ (ICM CENTER) เพื่อลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมลุ้นรับสร้อยคอทองคำ

รายชื่อผู้โชคดี ได้รับสร้อยคอทองคำ จบบางวัล วันที่ 4 ก.พ. 2561

สอ.ปม. ได้ทำการจับรางวัลหาผู้โชคดี เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2561 โดย สอ.ปม. จะแจกสร้อยคอทองคำ เดือนละ 4 เส้น จบบางวัลทุกวันที่ 4 ของเดือน เดือนต่อไป วันที่ 4 มี.ค., 4 เม.ย., และ 4 พ.ค. ใครที่ยังไม่ได้ลงทะเบียน รับลงทะเบียนนะคะ ไม่น่าผู้โชคดีอาจเป็นคุณ



คุณรัตเกล้า อู่เงิน
ได้รับสร้อยคอทองคำ 1 บาท



คุณสมชัย สำนวน
ได้รับสร้อยคอทองคำ 1 สลึง



คุณกรรณิการ์ พลอยชื่น
ได้รับสร้อยคอทองคำ 1 สลึง



คุณวลัย เจริญทองพูน
ได้รับสร้อยคอทองคำ 1 สลึง



FOREST CO-OP 4.0

สู่...สหกรณ์ออมทรัพย์ยุคใหม่



จากที่ได้มีการเปิดตัว Application Forest CO-OP 4.0 ไปแล้วนั้น เรามาฟังเสียงสะท้อนว่าสมาชิก มีความคิดเห็นอย่างไรกับบ้าง



นายเรวัตร ณรงค์การดี เลขสมาชิก 17794

ผู้แทนสมาชิก สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 8 (ขอนแก่น)

“ผมรู้สึกว่าการพัฒนาของเรา พัฒนาไปไกล ทันสมัย ทำให้เข้าถึงข้อมูลได้รวดเร็ว รู้รายละเอียดของตนเอง ถึงแม้จะเป็นระยะแรก ดูข้อมูลได้ ผมก็รู้สึกว่าการพัฒนาสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ เป็นสหกรณ์ที่น่าวัตกรรมการใหม่ๆ มาพัฒนาให้สมาชิกได้ใช้เสมอ เยี่ยมมากครับ”



นายภาคพจน์ สุวรรณวาทิน เลขสมาชิก 960

ผู้แทนสมาชิก เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาสอยดาว จ.จันทบุรี

“ผมคิดว่า Application Forest CO-OP 4.0 เป็นอะไรที่เยี่ยมมาก ยกตัวอย่างง่ายๆ เลย กรณีสมาชิกที่ทำงานพิทักษ์ป่า อยู่ไกล ไม่สามารถโทรหาสหกรณ์ได้บ่อยๆ เพราะสหกรณ์มีสมาชิก โทรเข้ามาตลอดเวลา สายจะติดอยาก สมาชิกก็สามารถดูข้อมูลผ่าน Application Forest CO-OP 4.0 ได้เลย สหกรณ์พัฒนานวัตกรรม ได้ดีมาก และอยากให้รักษาสิ่งดีๆ นี้ไว้ตลอดไปครับ”



น.ส.รัตนศิริ พิมพ์ไทย เลขสมาชิก 17683

ผู้แทนสมาชิก กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

“Application Forest CO-OP 4.0 นวัตกรรมตัวนี้เป็นสิ่ง ที่รอคอยมานานมาก พอเปิดตัวว่ามีนวัตกรรมนี้ ดีใจมากค่ะ ช่วยทำให้ ทราบข้อมูลทางบัญชีของตัวเอง และเป็นอะไรที่ใช้งานง่าย สะดวก รวดเร็ว แทบจะไม่ต้องโทรหาสหกรณ์เลย เราก็สามารถทราบได้ว่า ข้อมูลส่วนตัวมีอะไรบ้าง ไม่ว่าจะเป็นดูข้อมูลทางการเงิน สวัสดิการ การประกันชีวิต ฯลฯ ถือได้ว่า ปลอดภัย ทันสมัย อยากให้สหกรณ์ พัฒนาไปเรื่อยๆ ค่ะ”



น.ส.สุกัญญา อีสริ เลขสมาชิก 16025

ผู้แทนสมาชิก สำนักอนุรักษ์สัตว์ป่า กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช

“Application Forest CO-OP 4.0 สามารถนำมาใช้งาน ได้จริง เช็กข้อมูลส่วนบุคคลได้ ทันสมัย และใช้งานง่ายมากค่ะ”



นายสุพล ยะสิทธิ์

เลขสมาชิก 14416

ผู้แทนสมาชิก สำนักบริหาร พื้นที่อนุรักษ์ที่ 13 (ลำปาง)

“ไว้ดูข้อมูลส่วนบุคคลได้ ทำให้ง่ายต่อการใช้งานและสะดวก ยิ่งขึ้น ผมก็พยายามบอกต่อให้ เพื่อนๆ ไปสมัคร Application Forest CO-OP 4.0 เพราะจะได้ รู้ข้อมูลของตัวเอง ว่ามีเงินฝากเท่าไร สหกรณ์หักอะไรไปบ้าง ในแต่ละเดือน มีประโยชน์มาก ๆ ครับ”

ขั้นตอนการติดตั้ง Application Forest CO-OP 4.0



- 1** ค้นหา APP Forest CO-OP และติดตั้ง
- ระบบ IOS ไปที่ APP Store พิมพ์ Forestco-op by upbean และติดตั้ง
 - ระบบ Android ไปที่ Play Store พิมพ์ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด และติดตั้ง หรือสแกนคิวอาร์โค้ด



เปิดแอป กรอกหมายเลขสมาชิก รหัสผ่าน กรณีเข้าครั้งแรกคือเลขบัตรประชาชน 13 หลัก



กรอกเบอร์โทรศัพท์มือถือที่ท่านลงทะเบียนไว้กับสหกรณ์



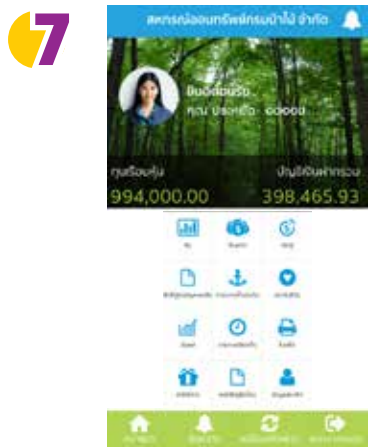
หากเบอร์ที่กรอกไม่ตรงกับที่ลงทะเบียนไว้ ต้องแจ้งสหกรณ์เพื่อลงทะเบียนเบอร์ใหม่



กรอกหมายเลข OTP ที่ได้รับจาก SMS



กำหนดรหัสผ่านใหม่ด้วยตัวเลข 6 หลัก รหัสที่กำหนดขึ้นใหม่จะเป็นรหัสที่ใช้ในการเข้าสู่ระบบครั้งต่อไป



เข้าสู่ระบบ Forest CO-OP ท่านสามารถดูรายละเอียดในหัวข้อต่างๆ ตามหน้าจอข้างต้น

มุมมองนี้มีคำตอบ



วารสารฉบับเดือนกุมภาพันธ์นี้ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ได้รวบรวมคำถามต่างๆ ที่เกี่ยวกับการใช้ระบบ Application Forest CO-OP 4.0 และ Forest CO-OP Online มาให้กับสมาชิกค่ะ

1. กรณีที่สมาชิกลงทะเบียนเข้าระบบ Application Forest CO-OP 4.0 ในโทรศัพท์มือถือเรียบร้อยแล้ว สามารถนำรหัสผ่านนั้นมาเข้าระบบ Forest CO-OP Online ในเว็บไซต์ www.025798899.com ได้หรือไม่

ตอบ สมาชิกสามารถนำหมายเลขสมาชิก และรหัสผ่านตัวเลข 6 หลัก ที่ลงทะเบียนไว้ในโทรศัพท์มือถือ มาเข้าระบบ Forest CO-OP Online ทางเว็บไซต์ www.025798899.com ได้เพราะเป็นรหัสเดียวกัน

2. หากสมาชิกที่ไม่เคยลงทะเบียนในระบบ Application Forest CO-OP 4.0 สามารถลงทะเบียนในระบบ Forest CO-OP Online ในเว็บไซต์สหกรณ์ได้หรือไม่

ตอบ กรณีที่สมาชิกไม่เคยลงทะเบียนใน Application Forest CO-OP 4.0 สมาชิกสามารถลงทะเบียนผ่านระบบ Forest CO-OP Online ในเว็บไซต์สหกรณ์ได้ มีขั้นตอนดังนี้

1. คลิกเมนู เข้าสู่ Forest CO-OP Online

2. เข้าสู่ระบบ และกรอกหมายเลขสมาชิก ตามด้วยรหัสผ่าน กรณีเข้าระบบครั้งแรก รหัสผ่านให้ระบุหมายเลขบัตรประชาชน 13 หลัก และกดเข้าสู่ระบบ



3. ระบุเบอร์โทรศัพท์มือถือ ที่ท่านลงทะเบียนไว้กับสหกรณ์

4. ระบบจะจัดส่งรหัสผ่านชั่วคราว(OTP) ให้ท่านทางโทรศัพท์มือถือ และให้กรอกหมายเลข OTP ที่ได้รับจาก SMS แล้วสมาชิกสามารถทำการเปลี่ยนรหัสผ่านใหม่ตามที่ท่านต้องการ (ระบุตัวเลข 6 หลัก)

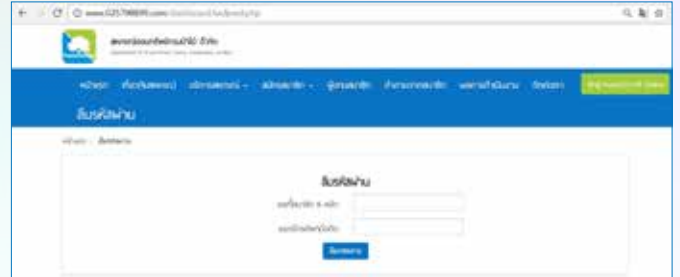


3. กรณีที่สมาชิกสมัครผ่าน หรือ ไม่ทราบรหัสผ่านในการเข้าสู่ระบบ Forest CO-OP Online สมาชิกจะต้องดำเนินการอย่างไร

ตอบ สมาชิกสมัครผ่าน หรือไม่ทราบรหัสผ่านเข้าสู่ระบบ Forest CO-OP Online ให้ท่านทำตามขั้นตอนดังนี้

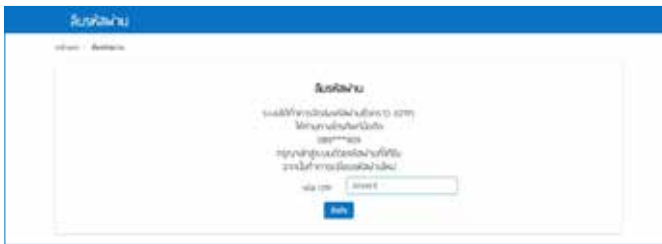
1. คลิกที่เมนู เข้าสู่ระบบ Forest CO-OP online แล้วเลือกที่ ลืมหรือไม่ทราบรหัสผ่าน คลิกที่นี่

2. เข้าสู่เมนู ลืมรหัสผ่าน ระบุเลขที่สมาชิก 6 หลัก ตามด้วยเบอร์โทรศัพท์ แล้วกด ลืมรหัสผ่าน

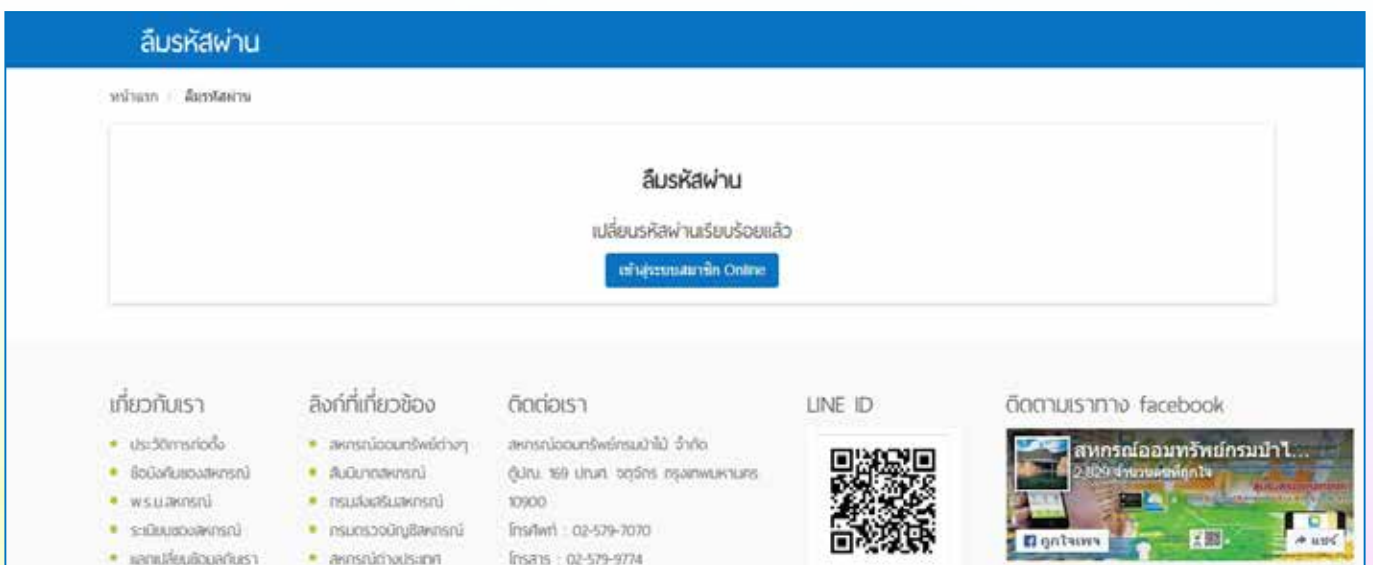


3. ระบบจะทำการจัดส่งรหัสชั่วคราว (OTP) ให้ท่านทางโทรศัพท์มือถือ จากนั้นนำเลข OTP มากรอกในระบบ และกดยืนยัน

4. เปลี่ยนรหัสผ่านใหม่ ระบุเลข 6 หลัก และกดยืนยัน เลข 6 หลักอีกครั้ง จากนั้นกดเลือก เปลี่ยนรหัสผ่าน



5. ระบบจะแจ้งว่า เปลี่ยนรหัสผ่านเรียบร้อยแล้ว จากนั้นคลิกที่ เข้าสู่ระบบสมาชิก Online สมาชิกก็จะสามารถเข้าสู่ระบบ Forest CO-OP online เพื่อดูข้อมูลต่างๆของท่านได้



ผลการดำเนินงาน

รายการ	31 มกราคม 2561
จำนวนสมาชิก	13,199
จำนวนสมาชิกสมทบ	18,474
สินทรัพย์รวม	17,265,615,623.75
เงินสดและเงินฝากธนาคาร	128,599,926.98
เงินฝากจากสหกรณ์อื่น	1,164,177,394.10
เงินลงทุนระยะสั้น	500,000,000.00
ลูกหนี้เงินให้กู้ฉุกเฉิน-สมาชิก	160,749,486.86
ลูกหนี้เงินให้กู้ฉุกเฉิน-สมาชิกสมทบ	112,838,975.74
ลูกหนี้เงินให้กู้สามัญ-สมาชิก	6,752,607,893.03
ลูกหนี้เงินให้กู้สามัญ-สมาชิกสมทบ	509,430,186.35
ลูกหนี้เงินให้กู้พิเศษ-สมาชิก	927,443,362.14
ลูกหนี้เงินให้กู้พิเศษหลักทรัพย์-สมาชิกสมทบ	15,598,983.25
ลูกหนี้เงินให้กู้พิเศษเงินรับฝากค้ำประกัน-สมาชิกสมทบ	63,580,309.26
ลูกหนี้เงินให้กู้แก่สหกรณ์อื่น	849,424,689.00
ลูกหนี้ระยะสั้น	507,000.00
ดอกเบี้ยเงินให้กู้ค้างรับ	1,920,686.61
สินทรัพย์หมุนเวียนอื่น	47,901,248.14
เงินลงทุนระยะยาว	5,959,293,066.88
อาคารและอุปกรณ์ - สุทธิ	5,567,953.63
สินทรัพย์ไม่มีตัวตน	65,783,852.70
สินทรัพย์ไม่หมุนเวียนอื่น	190,609.08
หนี้สินรวม	9,743,443,373.91
เงินเบิกเกินบัญชีธนาคารและเงินกู้ยืมระยะสั้น	969,000,000.00
เงินรับฝากจากสมาชิก	5,952,672,268.16
-เงินรับฝากออมทรัพย์	568,610,541.71
-เงินรับฝากออมทรัพย์ พิเศษ	3,922,925,887.43
-เงินรับฝากออมทรัพย์เกษียณเปี่ยมสุข	974,299,305.73
-เงินรับฝากออมทรัพย์ - เอนกประสงค์	331,895,331.30
-เงินรับฝากออมทรัพย์ชีวิตพอเพียง	151,589,172.94
-เงินรับฝากออมทรัพย์เจ้าหน้าที่สหกรณ์	3,352,029.05
เงินรับฝากจากสมาชิกสมทบ	2,762,263,971.44
-เงินรับฝากออมทรัพย์ สมาชิกสมทบ	232,822,764.73
-เงินรับฝากออมทรัพย์ พิเศษ สมาชิกสมทบ	2,373,204,849.94
-เงินรับฝากออมทรัพย์ - เอนกประสงค์ สมาชิกสมทบ	71,459,637.53
-เงินรับฝากออมทรัพย์ชีวิตพอเพียง สมาชิกสมทบ	34,186,434.10
-เงินรับฝากจากสหกรณ์อื่น	50,590,285.14
หนี้สินหมุนเวียนอื่น	31,447,085.31
หนี้สินไม่หมุนเวียน	28,060,049.00
ทุนของสหกรณ์	7,522,172,249.84
ทุนเรือนหุ้น	5,988,334,700.00
ทุนสำรอง	533,813,917.91
ทุนสะสม	112,830,045.38
กำไร(ขาดทุน)จากเงินลงทุนที่ยังไม่เกิดขึ้น	377,707,290.84

กำไรสุทธิ	28,342,292.39
กำไรรอการจัดสรร	481,144,003.32
รายได้	50,518,923.49
ดอกเบี้ยรับเงินให้กู้	45,460,513.32
ดอกเบี้ยรับเงินฝาก	2,099,170.92
ผลตอบแทนจากเงินลงทุน	2,859,602.25
รายได้ที่มีใช้ดอกเบี้ย	99,637.00
ค่าใช้จ่าย	22,176,631.10
ดอกเบี้ยจ่าย	17,546,315.05
ค่าใช้จ่ายดำเนินการ	4,630,316.05
กำไรสุทธิ	28,342,292.39

อัตราดอกเบี้ย

เงินฝาก (เริ่มวันที่ 1 ตุลาคม 2560)	ร้อยละ/ปี
ออมทรัพย์สินทรัพย์	3.00
ออมทรัพย์เอนกประสงค์	3.00
ออมทรัพย์พิเศษ	3.25
ออมทรัพย์เกษียณเปี่ยมสุข	4.00
ออมทรัพย์ชีวิตพอเพียง	4.25
เงินกู้ (เริ่มวันที่ 1 เมษายน 2560)	ร้อยละ/ปี
ฉุกเฉิน	6.10
สามัญทั่วไป	6.10
สามัญเพื่อการศึกษา	4.50
สามัญเพื่อการศึกษากรณีพิเศษ	4.50
สามัญเพื่อประกอบอาชีพเสริม	4.50
สามัญเพื่อคุ้มครองชีวิตและทรัพย์สิน	4.50
สามัญเพื่อสงเคราะห์ผู้ประสบภัย	4.50
สามัญเพื่อสงเคราะห์ผู้ประสบภัยกรณีพิเศษ	4.50
สามัญเพื่อการท่องเที่ยว	4.50
สามัญเพื่อส่งเสริมการประหยัดพลังงาน	4.50
สามัญเพื่อความมั่นคงของครอบครัว	6.10
เงินกู้สามัญไม่เกินร้อยละ 90 ของมูลค่าหุ้น	5.90
เงินกู้พิเศษไม่เกินร้อยละ 90 ของเงินฝาก	5.00
เงินกู้พิเศษไม่เกินร้อยละ 90 ของมูลค่าหุ้น	5.90
เงินกู้พิเศษเพื่อประกอบกิจการประเภทอาคารธุรกิจประเภท1	5.55
เงินกู้พิเศษเพื่อประกอบกิจการประเภทอาคารธุรกิจประเภท2	5.80
เงินกู้พิเศษเพื่อความมั่นคงครอบครัว	4.95
เงินกู้พิเศษเพื่อการอื่นกรณีกลับไปใช้สิทธิในบ้านตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494	4.95
เงินกู้ (เริ่มวันที่ 1 เมษายน 2559)	ร้อยละ/ปี
เงินกู้พิเศษสินเชื่อวณาคะ (คงที่ 2 ปี) ประเภท 1 (0.00 % 6 เดือนแรก)	3.50
เงินกู้พิเศษสินเชื่อวณาคะ (คงที่ 2 ปี) ประเภท 2 (0.00 % 3 เดือนแรก)	4.50
เงินกู้พิเศษสินเชื่อวณาคะ (อัตราดอกเบี้ยลอยตัว) ประเภท 3	5.55



แบบฟอร์ม ใหม่

คำขอเปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนบุคคล

สมาชิกท่านใดมีความประสงค์จะเปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนบุคคล กรุณากรอกแบบคำขอเปลี่ยนแปลงฯ ส่งมายังสหกรณ์ฯ

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด
แบบคำขอเปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนบุคคล

ติดรูปถ่าย ไม่เล็กกว่า 1 นิ้ว

วันที่

เรื่อง ขอเปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนบุคคล
เป็น ผู้จัดการสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด
ข้าพเจ้า นายนาง น.ส. เลขที่สมาชิกสมาชิกสหกรณ์

ขอแจ้งสหกรณ์ฯ เป็นหลักฐานในการเปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนบุคคล ดังนี้

กรณีเปลี่ยนแปลงชื่อสกุล, คำนามหน้านาม (กรณกรณีการเปลี่ยนชื่อ) (นามสกุลเดิม)

(แนบสำเนาบัตรประชาชนและเอกสารในส่วนที่ราชการออกให้)

เบอร์โทรศัพท์มือถือเปลี่ยนเป็น

E-mail

รูปถ่ายขนาดไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว (กรณีต้องการเปลี่ยนรูปในระบบสหกรณ์)

ที่อยู่ในการจัดส่งเอกสาร

ข้าพเจ้า นายนาง น.ส. หมู่ที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด

ข้าพเจ้าขอเปลี่ยนแปลงข้อมูล

เปลี่ยนแปลงลายเซ็น

ลายมือชื่อเดิม	เปลี่ยนเป็น-ตัวอย่างลายมือชื่อใหม่ ดังนี้
.....	1. (ลายเซ็น)
.....	2. (ลายเซ็น)

คำรับรองของผู้บังคับบัญชา
ข้าพเจ้าขอรับรองว่าเป็นลายมือชื่อของผู้จริง

ลงชื่อ

ตำแหน่ง

วันที่

หมายเหตุ เหตุการณ์เปลี่ยนแปลงลายมือชื่อทำขึ้น

เจ้าหน้าที่ (ผู้ตรวจสอบ)

อนุมัติ ไม่อนุมัติ

ผู้จัดการ

หมายเหตุ การขอเปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนบุคคลทุกกรณีต้องแนบ สำเนาบัตรประชาชนหรือสำเนาบัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่ของรัฐ พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง



ดาวโหลดแบบฟอร์มข้อที่ 6.1 ในเว็บไซต์ สอ.ปม.

สมาชิกท่านใดมีความประสงค์จะเปลี่ยนแปลงข้อมูลต่างๆของท่าน ไม่ว่าจะ

- การเปลี่ยนแปลงชื่อ - สกุล (กรุณาแนบใบเปลี่ยนชื่อ - สกุล พร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชนมาด้วย)
- เบอร์โทรศัพท์มือถือ ● E-mail ● ที่อยู่ในการจัดส่งเอกสาร
- รูปถ่ายขนาดไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว (กรณีต้องการเปลี่ยนรูปในระบบสหกรณ์)
- การเปลี่ยนแปลงลายเซ็น (ต้องให้ผู้บังคับบัญชาเซ็นรับรองมาด้วย)

ขอให้สมาชิกใส่เครื่องหมาย ✓ ตรงข้อมูลส่วนที่ท่านต้องการเปลี่ยนแปลงเท่านั้น ท่านสามารถเข้าไปที่ เว็บไซต์ www.025798899.com ดาวน์โหลดแบบฟอร์มการเปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนบุคคล หัวข้อ 6.1

ส่งเอกสารมาที่ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ตู้.ปณ. 169 ปณศ.จตุจักร กทม. 10900 หรือยื่นด้วยตนเอง ณ ที่ทำการ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ในวันและเวลาราชการ



โครงการสัมมนาเพื่อประเมินประสิทธิภาพ ศูนย์ประสานงานสหกรณ์ ปี 2561



เมื่อวันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2561 สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ได้จัดการสัมมนาเพื่อประเมินประสิทธิภาพศูนย์ประสานงานสหกรณ์ ปี 2561 มีผู้แทนจากศูนย์ประสานงาน 11 ศูนย์ ศูนย์ละ 2 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลปัญหาและอุปสรรคในการขับเคลื่อนศูนย์ประสานงาน ฯ และแนวทางการพัฒนาศูนย์ประสานงาน ฯ มีการประเมินผล และติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานของศูนย์ประสานงาน ฯ ของสหกรณ์ ในการสัมมนาครั้งนี้ มีการแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม

เพื่อระดมความคิดเห็นการขับเคลื่อนของศูนย์ การประเมินศูนย์ประสานงานสหกรณ์ การติดต่อประสานงานและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งการสัมมนาครั้งนี้ สอ.ปม. ได้รับเกียรติจากนางสาวอารยา บุญยศิริพันธ์ ประธานกรรมการดำเนินการ กล่าวเปิดโครงการ นายชัยยันต์ คำป้อ ประธานคณะกรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์ กล่าวชี้แจงถึงวัตถุประสงค์การสัมมนา



ภาพบรรยากาศการสัมมนา

ทั้งนี้สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด จะนำผลจากการสัมมนาไปประเมิน และติดตามความก้าวหน้าในการดำเนินงานของศูนย์ประสานงานสหกรณ์

ข้าราชการบรรจุใหม่กรมป่าไม้ ศึกษาดูงานสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด



เมื่อวันอังคารที่ 30 มกราคม 2561 ข้าราชการบรรจุใหม่ กรมป่าไม้ จำนวน 18 คน เข้าศึกษาดูงานสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ในเรื่อง สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ตามโครงการฝึกอบรม หลักสูตร “ปฐมนิเทศข้าราชการบรรจุใหม่” ของกรมป่าไม้ ในโอกาสนี้ นางสาวอารยา บุญยะศิรินันท์ ประธานกรรมการดำเนินการ และคณะกรรมการร่วมให้การต้อนรับ

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูสุพรรณบุรี จำกัด ศึกษาดูงาน



เมื่อวันพุธที่ 7 กุมภาพันธ์ 2561 นายบุญรอด พลเสน รองประธานกรรมการ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูสุพรรณบุรี จำกัด นำคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ จำนวน 8 คน เยี่ยมชมดูงานสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ในด้านการบริหารงานสหกรณ์ ด้านระบบสารสนเทศ และการจัดสวัสดิการให้กับสมาชิกในด้านต่างๆ โดยมีนายสนธิ ศรีสุระ รองประธานกรรมการดำเนินการ คนที่ 3 และคณะกรรมการร่วมให้การต้อนรับ



สุขภาพดี เริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยเคล็ดลับ 11 ประการ



ขอขอบคุณ: www.manager.co.th

การจะไปสู่จุดหมายที่คาดหวังไว้นั้น สิ่งสำคัญที่สุด คือ การเริ่มต้นอย่างถูกต้อง และถูกวิธี เพื่อจะนำเราไปสู่เส้นทางที่ตั้งเป้าหมายไว้ เรื่องของสุขภาพก็เช่นเดียวกัน หากต้องการมีสุขภาพดีก็ต้องเริ่มต้นอย่างถูกวิธี วันนี้ วารสารสทกรรม มีเคล็ดลับ 11 ประการเพื่อการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีมาฝากกันค่ะ

1. คัดสรรสิ่งดีๆ เข้าบ้าน

เริ่มต้นสุขภาพดีง่ายๆ ด้วยการเลือกซื้ออาหาร ขนมหักที่มีประโยชน์กับร่างกายไว้ให้ทุกคนในบ้านได้รับประทานกัน เพราะอย่างน้อยคุณก็จะมั่นใจได้ว่าครอบครัวจะได้รับคุณค่าจากอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ

2. ดื่มน้ำให้มากขึ้น

ตามมาด้วยการดื่มน้ำบ่อยๆ ให้ได้วันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย (ยกเว้นในรายที่ไตทำงานผิดปกติ) เพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ฟันพุระบบขับถ่าย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือด จะทำให้สดชื่นตลอดวันเลยทีเดียว

3. กินอาหารให้ครบทุกสิ่ง (ที่ธรรมชาติมี)

การรับประทานอาหารให้ครบทุกสิ่งที่มีธรรมชาติมีนั้น หมายถึง การรับประทานผักผลไม้ต่างๆ ให้หลากหลาย เป็นต้นว่า สีแดงมะเขือเทศ สีม่วงองุ่น สีเขียวผักคะน้า สีส้มแครอท อย่ายึดติดอยู่กับการรับประทานเฉพาะสิ่งที่ชอบเพียงอย่างเดียว เพราะพืชต่างสีกัน มีสารอาหารต่างชนิดกัน แล้วยังเป็นการเพิ่มสีสันการกินให้กับคุณได้อีกด้วย

4. กินอาหารที่มีประโยชน์

ควรเลือกรับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดี และย่อยง่าย เป็นอาหารที่หาง่ายและเหมาะกับทุกคนในครอบครัว

5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย

การดื่มนม นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1-2 แก้ว เพราะนมคือสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับทุกเพศทุกวัย

6. เลือกกินให้เป็น

การกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานอาหารเช้าที่มีไขมัน และอาหารประเภททอด ผัด หรือแกงกะทิแต่พอควร รวมไปถึงอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) ด้วย

7. พอปะมาณหวานและเค็ม

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด เนื่องจากการรับประทานอาหารที่มีรสหวานมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด รสเค็มจัดก็เช่นกัน เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต เป็นต้น

8. งดเหล้าต่ออายุ

ควรงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งในหลอดอาหาร และโรคร้ายอีกมาก

9. ใส่น้ำหนักตัว

การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากความอ้วน

10. พักผ่อนให้เพียงพอ

รู้จักบริหารจัดการกับความวิตกกังวล และพักผ่อนอย่างเพียงพอ การพักผ่อนมีความสำคัญมากกับบอวัยวะทุกส่วนของร่างกายคนเรา เพราะเมื่อได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ร่างกายก็จะมีประสิทธิภาพดีขึ้น พร้อมสำหรับการทำงาน สมอ้อมมีความปลอดภัย ก็จะสามารคิดตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้ดี

11. ใช้เวลาดีๆ กับตัวเอง

ในยุคที่รายล้อมไปด้วยความกดดันและความวุ่นวายต่างๆ เราควรหาช่วงเวลาดีๆ ในการหยุดพักความวุ่นวายจากภารกิจประจำวัน หยุดพักชีวิตจากเทคโนโลยี และลองมองกลับเข้าหาธรรมชาติรอบๆ ตัวกันดูบ้าง เช่น การนั่งพักผ่อนกับพื้หญ้า เดินบนพื้ดินด้วยเท้าเปล่าในสถานที่อากาศถ่ายเทดี อย่างเช่นสวนสาธารณะยามเช้า หยุดคิดเรื่องของตัวเอง และคนรอบข้าง เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนทั้งกายและใจอย่างแท้จริง

นับเป็นเทคนิคที่ผู้อ่านหลายๆ ท่านทราบกันดีอยู่แล้ว แต่หากต้องการมีสุขภาพที่ดี ควรเริ่มตั้งแต่วันนี้ ดูแลตัวเองในทุกๆ ด้านอย่างครบถ้วนทั้งการบริโภค การพักผ่อน การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และใส่ใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน เพราะสิ่งเหล่านี้คือส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดีค่ะ



ผลประโยชน์ และความคุ้มครอง แบบ PA Family แผน 1

ความคุ้มครอง	ผู้เอาประกัน	คู่สมรส	บุตร (สูงสุด 4 คน)
1. การเสียชีวิต การสูญเสียอวัยวะ- สาวยตา การรับฟังเสียง การพูดออกเสียง หรืออัมพาตภาพถาวร (อ.บ.2)	200,000	100,000	20,000
- กรณีการถูกฆาตกรรมหรือ ถูกลอบทำร้ายร่างกาย	200,000	100,000	20,000
2. ค่ารักษาพยาบาลจากอุบัติเหตุต่อครั้ง			
2.1 ค่ารักษาพยาบาลตามความจำเป็น ทางการแพทย์	20,000	10,000	2,000
2.2 ค่าใช้จ่ายอื่นๆ กรณีเข้ารับรักษาตัว เป็นคนไข้ในโรงพยาบาล (สูงสุด 3% ของข้อ 2.1)	600	300	60
3. ชดเชยค่าปลงศพ			
3.1 เสียชีวิตจากการบาดเจ็บ	5,000	2,500	500
3.2 เสียชีวิตจากการเจ็บป่วย	5,000	2,500	500
4. ขยายความคุ้มครอง			
4.1 การขับขี่หรือโดยสารจักรยานยนต์	200,000	100,000	20,000
4.2 การนัดหยุดงาน การลาจลา การที่ ประชาชนก่อความวุ่นวายถึงขนาด ลุกฮือต่อต้านรัฐบาล	200,000	100,000	20,000

เบี้ยประกันภัยต่อปี เพียง 1,300 บาท

กรณีต่ออายุปี ที่ 1 ถึงปีที่ 5 จะได้รับความคุ้มครองเพิ่มขึ้นปีละ 10%
ของจำนวนเงินเอาประกันภัยปีแรกสูงสุดไม่เกิน 300,000 บาท

1. การเสียชีวิต การสูญเสียอวัยวะ- สาวยตา การรับฟังเสียง
การพูดออกเสียง หรืออัมพาตภาพถาวร (อ.บ.2)

ปีที่ต่ออายุ	ผู้เอาประกันภัย	คู่สมรส	บุตร
1	220,000	110,000	22,000
2	240,000	120,000	24,000
3	260,000	130,000	26,000
4	280,000	140,000	28,000
ตั้งแต่ปีที่ 5 เป็นต้นไป	300,000	150,000	30,000

ส่วนผลประโยชน์ และความคุ้มครองอื่นๆ เป็นไปตามผลประโยชน์ และความคุ้มครองปีแรก



PA Family

ประกันอุบัติเหตุสำหรับครอบครัว

คุ้มครองมากกว่า ให้คุณอุ่นใจได้ทั้งครอบครัว

เบี้ยประกันเพียง 1,300 บาท / ปี



ศูนย์ประสานงาน
การประกันชีวิตและประกันภัย
เพื่อสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์

Call Center 0-2191-9988

LINE @icminsurace
Facebook ICM Insurance Center
Instagram icm_insurance_center



สอ.ปม. ร่วมวางพานพุ่ม วันสหกรณ์แห่งชาติ ณ สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย

เมื่อวันจันทร์ที่ 26 กุมภาพันธ์ 2561 สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด โดยนางศุภรัตน์ ชาญยุทธกุล รองประธานกรรมการ สอ.ปม. และเจ้าหน้าที่ ร่วมวางพานพุ่มเพื่อถวายสักการะและรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระราชวงวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ “พระบิดาแห่งการสหกรณ์ไทย”



หม่อมเจ้าภีศเดชรชนี ร่วมวางพานพุ่มสักการะ
“พระบิดาแห่งการสหกรณ์ไทย”
ณ สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย



วารสารสหกรณ์ป่าไม้

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด
ตู้ ปณ. 169 ปณศ. จตุจักร กทม. 10900
www.025798899.com โทร 0-2579-7070

กรุณาส่ง

ชำระค่าจัดส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 208/47
ไปรษณีย์จตุจักร

