



โปรดเวียนกันอ่าน

# วารสารสหกรณ์ป่าไม้

สหกรณ์ออมทรัพย์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2550

[www.025798899.com](http://www.025798899.com)  
[www.forestcoop.org](http://www.forestcoop.org)

สหกรณ์ออมทรัพย์เพื่อข้าราชการพนักงานกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ฉบับที่ 216 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2561



## ทุนการศึกษา บุตร 2561

ทุนส่งเสริมการศึกษา ทุนละ 600 บาท ได้ทุกคน

ทุนเรียนดี 195 ทุน เรียนภาษาอังกฤษ

ส่งคำขอรับทุนภายใน 31 ส.ค. 61

ประกาศรายชื่อผู้พิสิทธิ์รับทุน 1 ต.ค. 61

โอนเงินทุนภายในวันที่ 10 ต.ค. 61





# เดินตามรอยเท้าพ่อ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานทางสายกลาง

ขอขอบคุณ : www.lifestyle.campus-star.com



“ความพอเพียง” เป็นสิ่งที่เราทุกคนรู้กันดีว่า ถ้าเราสามารถทำได้ก็จะช่วยทำให้ชีวิตของเรามีความสุข ใช้ชีวิตได้ด้วยการพึ่งพาตนเอง ไม่ต้องเปียดเบียนใคร และไม่ต้องมานั่งกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่เราจะต้องหาเงินมาจ่ายอีกด้วย ซึ่งหลายๆ คน อาจจะคิดว่าคงไม่มีใครสามารถทำได้หรอก แต่สิ่งเหล่านี้ เราก็สามารถเห็นตัวอย่างในความพอเพียง ได้จาก “พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (รัชกาลที่ 9)”



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (รัชกาลที่ 9) ทรงมีพระราชดำริ เกี่ยวกับ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อเป็นการชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตให้ดำเนินไปบน “ทางสายกลาง” เพื่อสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง ยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ซึ่งปรัชญานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งระดับบุคคล องค์กร และชุมชน

“การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมีพอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นอันพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญ ยกเศรษฐกิจขึ้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียว โดยไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะของประเทศและของประชาชนโดยสอดคล้องด้วย ก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่างๆ ขึ้น ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยากล้มเหลวได้ในที่สุด...” พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันพฤหัสบดีที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2517

สำหรับ เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ยึด “หลักทางสายกลาง” ที่นำมาชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตของประชาชนทุกคน ให้รู้จักความพอเพียง และมีความพร้อมที่จะจัดการต่อผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องอาศัยความรอบรู้ รอบคอบ และความระมัดระวัง ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน ทั้งนี้ เศรษฐกิจพอเพียงเป็นการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืน เพื่อให้สามารถอยู่ได้แม้ในยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการแข่งขันสูง

## ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง “3 ท่วง 2 เงื่อนไข” มีคุณสมบัติดังนี้

1. **พอประมาณ** คือ ความพอดี ที่ไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่พอประมาณ
2. **มีเหตุผล** คือ การใช้หลักเหตุผลในการ



ตัดสินใจเรื่องต่างๆ โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ

3. **มีภูมิคุ้มกัน** คือ การเตรียมตัวให้พร้อมรับต่อผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงรอบตัว โดยที่เราจะต้องคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์นั้นๆ ด้วย

ส่วนสำคัญที่ทำให้ปัจจัยเหล่านี้เกิดขึ้นได้นั้น จะต้องอาศัย “ความรู้และคุณธรรม” เป็นเงื่อนไขพื้นฐาน ดังนี้

1. **เงื่อนไขความรู้** หมายถึง ความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวัง มีแบบแผน ในการใช้ชีวิตและการทำงาน
2. **เงื่อนไขคุณธรรม** คือ การยึดถือคุณธรรมต่างๆ เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต และการเห็นถึงประโยชน์ของส่วนรวมสำคัญกว่าประโยชน์ส่วนตัว พร้อมรู้จักการเสียสละและการแบ่งปัน เป็นต้น

จากพระราชดำรัสของในหลวงรัชกาลที่ 9 ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า “ความพอเพียง” เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับตัวของเราว่าจะสามารถทำได้หรือไม่ โดยที่เราจะต้องรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคมในปัจจุบัน ไม่ใช่จ่ายตามกระแสนิยม ไม่ฟุ่มเฟือยซื้อของที่ไม่จำเป็นหรือตามผู้อื่น เพราะนั่นจะทำให้เราใช้จ่ายเกินตัว สุดท้ายแล้วก็จะทำให้เรามานั่งกังวลว่าจะต้องหาเงินมาใช้หนี้บัตรเครดิตทำให้ไปถึงจะหมด หรือว่าจะต้องไปยืมเงินคนอื่นมาจ่ายอีก ซึ่งถือได้ว่านอกจากจะทำให้เราไม่มีความสุขแล้ว ยังเป็นการเบียดเบียนผู้อื่นอีกด้วย ดังนั้น เราควรที่จะเริ่มจากค่านิยมเงินที่เราได้รับในแต่ละเดือนและค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่ต้องจ่ายในแต่ละเดือนว่ามีทั้งหมดเท่าไร โดยที่ให้เราต้องตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป พร้อมทั้งเริ่มการออมเงินไปด้วย เพียงเท่านี้ก็จะทำให้เราไม่ต้องมาเป็นกังวลหรือเครียด กับการต้องหาเงินมาจ่ายหนี้สินในแต่ละเดือน แถมยังไม่ต้องไปเบียดเบียนผู้อื่นอีกด้วย เพียงเท่านี้ก็ทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขแล้ว

จงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี พอใจในสิ่งที่เราเป็น และรู้ใช้เท่าที่เราสามารถใช้ได้หรือหาได้โดยไม่ต้องไปเบียดเบียนผู้อื่น ซึ่ง “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตได้ ทั้งในวัยเรียน วัยทำงาน...

## สารบัญ

2. เดินตามรอยเท้าพ่อ
3. คำถามจากที่ประชุมใหญ่
4. เปิดรับสมัครแล้ว ทุนการศึกษาบุตร
7. เปิดรับสมัครแล้ว กิจกรรมกลุ่ม
8. สอ.ป.ม. มี line@ แล้วจ้า
9. Application forest CO-OP 4.0
10. ผลการดำเนินงาน
11. มุมนี้มีคำตอบ
12. MR.Money
13. ธรรมะกับชีวิต
14. พิธสมอง ก่อนสาย
16. ประกาศรายชื่อผู้รับทอง รสอที่ 4

## กองบรรณาธิการ

### ที่ปรึกษา

นายจงเจริญ กิจสำราญกุล

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นางวริย์พรรณ โหมตเทศ

กองบรรณาธิการ

นางภาราดา หินอ่อน

นางสาวสายพิน จิตต์สมสุข

นางเกวรินทร์ ทิศาเลิศไพศาล

นางสาวฐิติพรรณ วนิชประสิทธิ์

นางสาวชนิษฐา จิตต์ประเสริฐศรี

นางปฐมพร เอกพันธ์

นางกุลพรภัสร์ สุพรมพันธ์



# คำถาม ?

## จากที่ประชุมใหญ่ประจำปี 2561

หลังจากเสร็จสิ้นการประชุมใหญ่สามัญประจำปี เมื่อวันที่ 3 - 4 กุมภาพันธ์ 2561 ผู้แทนสมาชิกได้มีข้อซักถามจากที่ประชุมใหญ่ โดยสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ได้รวบรวมคำถามจากผู้แทนสมาชิก และทางคณะกรรมการดำเนินการขอชี้แจงคำถามดังนี้



ลำดับ	คำถาม	คำชี้แจง
1	ติดตามข้อเสนอแนะในปี 2560 ผู้แทนสมาชิกเคยเสนอให้สหกรณ์ฯ จัดหาบริษัทประกันเพื่อช่วยเหลือผู้ค้าประกันกรณีสมาชิกถูกไล่่ออกจากราชการ บัดนี้มีความคืบหน้าอย่างไร	<p>คณะกรรมการดำเนินการ ขอเรียนว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กรณีสมาชิกสมทบ ได้มีการจัดหาบริษัทประกันมารับรองแล้ว ตั้งแต่วันที่ 1 พ.ย. 2560 เป็นต้นไป</li> <li>2. กรณีสมาชิก เนื่องจากเมื่อเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายที่สมาชิกยื่นกู้จะต้องเสียค่าเบี้ยประกันประมาณปีละ 5,000 - 6,000 บาท รวมแล้วคิดเป็นเงินหลายสิบล้านบาทต่อปี แต่เมื่อเทียบกับจำนวนสมาชิกที่ถูกให้ออกจากราชการเฉลี่ยปีหนึ่งมีประมาณไม่เกิน 10 คน เกรงว่าจะทำให้เป็นภาระค่าใช้จ่ายกับสมาชิก ซึ่งคณะกรรมการได้ดำเนินการวิธีต่างๆ แล้ว ดังนี้             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ลดดอกเบี้ยเงินกู้สำหรับสมาชิกที่รับหนี้ในฐานะผู้ค้าประกัน ร้อยละ 3.75 บาทต่อปี และมีเงินเฉลี่ยคืนให้ สมาชิกที่รับหนี้ในฐานะผู้ค้าประกัน</li> <li>2.2 เพิ่มจำนวนผู้ค้าประกัน เพื่อให้มีตัวหารมากขึ้น เพื่อจะได้ไม่ต้องรับภาระหนักเกินไป</li> </ol> </li> </ol>
2	ขอให้สหกรณ์ออกจากการเป็นสมาชิกของบริษัทข้อมูลเครดิตแห่งชาติ จำกัด เพื่อเพิ่มช่องทางเข้าถึงแหล่งเงินทุนได้มากขึ้น	<p>ปัจจุบันสหกรณ์เป็นสมาชิกของบริษัทข้อมูลเครดิตแห่งชาติ จำกัด แต่สหกรณ์จะตรวจสอบข้อมูลเครดิตบูโรของสมาชิกเฉพาะกรณีดังต่อไปนี้เท่านั้น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกที่กู้เงินสถาบันการเงินอื่นเพื่อชำระหนี้สหกรณ์</li> <li>2. สมาชิกที่ถูกองค์กรอิสระ หรือหน่วยงานราชการสอบสวนตามที่คณะกรรมการเงินกู้กำหนด</li> <li>3. สำหรับสมาชิกที่มีเหตุอันสงสัยเห็นควรให้นำเสนอคณะกรรมการเงินกู้พิจารณาเป็นรายๆ ไป</li> </ol>
3	บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ชีวิตพอเพียง ควรกำหนดให้สมาชิกสามารถถอนเฉพาะดอกเบี้ยได้	<p>เนื่องจากการเปิดบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ชีวิตพอเพียง มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการประหยัด อดออม ด้วยการลด-ละ-เลิก สู่วิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง โดยหักเงินฝากจากเงินได้รายเดือน เดือนละ 100 - 10,000 บาท การถอนเฉพาะดอกเบี้ยจะทำให้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการเปิดบัญชี</p>







# ทุนการศึกษาปี 2561

## ทุนส่งเสริมฯ ทุนละ 600 บาท ได้ทุกคน

## ทุนเรียนดี 195 ทุน เรียงตามคะแนน

## หมดเขตวันที่ 31 ส.ค. 61 ประกาศผลทุนวันที่ 1 ต.ค. 61

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ได้มอบทุนเพื่อส่งเสริมสมาชิกที่มีบุตรกำลังศึกษาอยู่ โดยมีอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป และไม่เกิน 25 ปีบริบูรณ์ สามารถยื่นขอรับทุนการศึกษาประจำปี 2561 โดยยื่นใบสมัครทุนการศึกษา ก่อนวันที่ 31 สิงหาคม 2561 ถึงวันที่ไปรษณีย์ประทับตราเป็นเกณฑ์ ดาวานโหลตแบบฟอร์มขอรับทุนการศึกษาได้ที่ [www.025798899.com](http://www.025798899.com) หัวข้อ 4.7

เมื่อประกาศผู้ได้รับทุนการศึกษาแล้ว สหกรณ์จะโอนเงินทุนการศึกษาทุกประเภท เข้าบัญชีเงินฝากออมทรัพย์สินทรัพย์ที่สมาชิกมีอยู่ กับสหกรณ์ ภายในวันที่ 10 ตุลาคม 2561

- ผู้ขอทุนจะต้องเป็นบุตรสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด (รวมถึงบุตรบุญธรรมตามกฎหมาย)
- เป็นสมาชิกมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี
- บุตรสมาชิกที่ขอรับทุนจะต้องอายุไม่ต่ำกว่า 3 ปี และไม่เกิน 25 ปีบริบูรณ์
- สมาชิก 1 คน ยื่นขอรับทุนการศึกษาบุตรสมาชิกได้ 1 คน
- สมาชิกที่ได้รับทุนสวัสดิการที่ไม่มีบุตรหรือเป็นโสดไปแล้วไม่มีสิทธิ์ขอรับทุนการศึกษาบุตรสมาชิก

สมาชิกสมทบ ไม่มีสิทธิ์ขอรับทุนการศึกษาบุตรสมาชิก



ประกาศ

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด

เรื่อง การให้ทุนการศึกษาบุตรสมาชิก ประจำปี 2561

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด มีความประสงค์จะมอบทุนสนับสนุนการศึกษาให้แก่บุตรของสมาชิก ที่กำลังศึกษาอยู่ในระหว่างปีการศึกษา 2561 หรือ ทุนเรียนดี และทุนปริญญาตรี (เกียรตินิยม) โดยผู้ประสงค์จะสมัครรับทุนดังกล่าวจะต้องมีคุณสมบัติและหลักเกณฑ์ต่างๆ ดังนี้

### 1. คุณสมบัติของผู้มีสิทธิ์ยื่นขอรับทุนและบุตรผู้สมัคร

#### 1.1 สมาชิกผู้ยื่นขอรับทุน

1.1.1 สมาชิกผู้มีสิทธิ์ขอรับทุนสวัสดิการเพื่อการศึกษาบุตรต้องเป็นสมาชิกมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี

1.1.2 สมาชิก 1 คน ยื่นขอรับทุนการศึกษาบุตรสมาชิกได้ 1 คน ในกรณีทั้งสามีและภรรยาเป็นสมาชิกสหกรณ์ และมีบุตรมากกว่า 1 คน สามารถแสดงความจำนงขอรับทุนการศึกษาบุตรได้ทั้งสองคน โดยสมาชิก 1 คน ต่อบุตร 1 คน

1.1.3 สมาชิกที่ได้รับทุนสวัสดิการเพื่อสมาชิกที่ไม่มีบุตรหรือเป็นโสดแล้วไม่มีสิทธิ์ขอรับทุนการศึกษาบุตรสมาชิก

#### 1.2 บุตรผู้สมัครขอรับทุน

1.2.1 เป็นบุตรสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด (รวมถึงบุตรบุญธรรมตามกฎหมาย) ที่กำลังศึกษาอยู่ อายุไม่น้อยกว่า 3 ปี และไม่เกิน 25 ปีบริบูรณ์

1.2.2 เป็นบุตรสมาชิกที่กำลังศึกษาในโรงเรียนสอนคนพิการ หรือเป็นเด็กที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษในสถานศึกษา ทั้งนี้ ต้องเป็นสถานศึกษาที่ได้รับการรับรองจากกระทรวงศึกษาธิการ

### 2. ประเภทของทุน

ทุนการศึกษามี 3 ประเภท บุตรสมาชิก 1 คน มีสิทธิ์สมัครขอรับทุนได้ประเภทใดประเภทหนึ่ง ดังนี้

#### 2.1 ทุนประเภทส่งเสริมการศึกษา

มอบให้กับบุตรสมาชิกทุกคนที่ส่งใบสมัครขอรับทุนการศึกษา ทุกระดับชั้นการศึกษา ตั้งแต่ระดับอนุบาล – ปริญญาตรี ทุนละ 600 บาท

### 2.2 ทุนประเภทเรียนดี

โดยมอบให้กับบุตรสมาชิกที่มีผลการเรียนดี ดังนี้

#### 2.2.1 ทุนประเภทเรียนดี มอบให้กับบุตรสมาชิก ดังต่อไปนี้

2.2.1.1 ระดับประถมศึกษา ต้องมีผลการศึกษาคะแนนเฉลี่ย 4.00

2.2.1.2 ระดับมัธยมศึกษา ต้องมีผลการศึกษาคะแนนเฉลี่ย ตั้งแต่

3.90 ขึ้นไป

2.2.1.3 ระดับอาชีวศึกษา ต้องมีผลการศึกษาคะแนนเฉลี่ย ตั้งแต่

3.50 ขึ้นไป

2.2.1.4 ระดับอุดมศึกษา ต้องมีผลการศึกษาคะแนนเฉลี่ย ตั้งแต่

3.50 ขึ้นไป

ทั้งนี้ ให้ใช้คะแนนเฉลี่ยผลการเรียนของ ปีการศึกษา 2560

ตัวอย่างเช่น

- บุตรที่ขอทุนการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ให้แนบหลักฐานผลการเรียนทั้งปี (ภาคเรียนที่ 1 และ 2) ของระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เพื่อพิจารณาทุนเรียนดีระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

- บุตรที่ขอทุนการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้แนบหลักฐานผลการเรียนทั้งปี (ภาคเรียนที่ 1 และ 2) ของระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อพิจารณาทุนเรียนดีระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

- บุตรที่ขอทุนการศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีปีที่ 1 (ในปีการศึกษา 2561) ให้แนบหลักฐานผลการเรียนทั้งปีของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ภาคเรียนที่ 1 และ 2) เพื่อพิจารณาทุนเรียนดีระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โดยการพิจารณาจะนำคะแนนผลการเรียนของบุตรสมาชิกมาจัดเรียงลำดับแยกตามระดับชั้นเรียน และมอบทุนให้ตามจำนวนทุนของแต่ละระดับชั้นเรียนดังนี้

ประถมศึกษา

ระดับชั้น	จำนวนทุน	ทุนละ	รวมเป็นเงิน
ประถมศึกษาปีที่ 1	15	2,000	30,000
ประถมศึกษาปีที่ 2	15	2,000	30,000
ประถมศึกษาปีที่ 3	15	2,000	30,000
ประถมศึกษาปีที่ 4	15	2,000	30,000
ประถมศึกษาปีที่ 5	15	2,000	30,000
ประถมศึกษาปีที่ 6	15	2,000	30,000



## มัธยมศึกษา

ระดับชั้น	จำนวนทุน	ทุนละ	รวมเป็นเงิน
มัธยมศึกษาปีที่ 1	10	2,500	25,000
มัธยมศึกษาปีที่ 2	10	2,500	25,000
มัธยมศึกษาปีที่ 3	10	2,500	25,000
มัธยมศึกษาปีที่ 4	10	2,500	25,000
มัธยมศึกษาปีที่ 5	10	2,500	25,000
มัธยมศึกษาปีที่ 6	10	2,500	25,000

## อาชีวศึกษา (ปวช.)

ระดับชั้น	จำนวนทุน	ทุนละ	รวมเป็นเงิน
อาชีวศึกษา ปวช.ปี 1	5	2,500	12,500
อาชีวศึกษา ปวช.ปี 2	5	2,500	12,500
อาชีวศึกษา ปวช.ปี 3	5	2,500	12,500

## อาชีวศึกษา (ปวส.)

ระดับชั้น	จำนวนทุน	ทุนละ	รวมเป็นเงิน
อาชีวศึกษา ปวส.ปี 1	5	3,000	15,000
อาชีวศึกษา ปวส.ปี 2	5	3,000	15,000

## อุดมศึกษา (ปริญญาตรี)

ระดับชั้น	จำนวนทุน	ทุนละ	รวมเป็นเงิน
ปริญญาตรี ปี 1	5	3,500	17,500
ปริญญาตรี ปี 2	5	3,500	17,500
ปริญญาตรี ปี 3	5	3,500	17,500
ปริญญาตรี ตั้งแต่ ปี 4 ขึ้นไป (ทั้งนี้ต้องลงทะเบียนเรียนไม่น้อยกว่า 12 หน่วยกิต)	5	3,500	17,500
<b>รวมทุกระดับชั้น</b>	<b>195</b>		<b>467,500</b>

2.2.2 ทุนปริญญาตรี (เกียรตินิยม) บุตรสมาชิกที่ได้รับทุนส่งเสริมการศึกษาหรือทุนเรียนดีแล้วเมื่อสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยม) โดยสำเร็จการศึกษาในปี 2561 มีสิทธิขอรับทุนสวัสดิการเพื่อการศึกษาของบุตรสมาชิกเพิ่มได้อีก 1 ทุน ดังนี้

- (1) เกียรตินิยมอันดับ 1 ได้รับทุนเพิ่มอีก 2,500 บาท
- (2) เกียรตินิยมอันดับ 2 ได้รับทุนเพิ่มอีก 1,500 บาท

## 2.3 ทุนส่งเสริมการศึกษาระดับพิเศษ

มอบให้กับบุตรสมาชิกที่ศึกษาในโรงเรียนสอนคนพิการ หรือเป็นเด็กที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษในสถานศึกษา ทุนละ 3,500 บาท ทั้งนี้ โรงเรียนและสถานศึกษาดังกล่าวต้องได้รับการรับรองจากกระทรวงศึกษาธิการ

## 3. หลักฐานประกอบใบสมัคร

สมาชิกผู้ยื่นขอรับทุนการศึกษาบุตรสมาชิกจะต้องนำหลักฐานต่างๆ มาประกอบการพิจารณา ดังนี้

### 3.1 ทุนส่งเสริมการศึกษามัธยมศึกษา

3.1.1 ใบสมัครขอรับทุนตามแบบฟอร์มของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด

3.1.2 สำเนาทะเบียนบ้านที่มีชื่อบุตรที่ขอรับทุน

3.1.3 เอกสารหลักฐานที่แสดงว่ากำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษา ในปี 2561

### 3.2 ทุนเรียนดี

3.2.1 ใบสมัครขอรับทุนตามแบบฟอร์มของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด

3.2.2 สำเนาทะเบียนบ้านที่มีชื่อบุตรที่ขอรับทุน

3.2.3 ใบระเบียนการศึกษาหรือผลการเรียนเฉลี่ยทั้งปี ของปีการศึกษาที่ผ่านมา (ปีการศึกษา 2560) หรือสำเนาสมุดรายงานประจำตัวนักเรียน (รบ.4)

3.2.4 ทุนปริญญาตรี (เกียรตินิยม) กรณียื่นขอรับทุนปริญญาตรีเกียรตินิยมให้ยื่นเอกสารขอรับทุนแยกจากทุนส่งเสริมการศึกษามัธยมศึกษาหรือทุนเรียนดีเพิ่มอีก 1 ทุน โดยแนบเอกสารประกอบ ดังนี้

- ใบสมัครขอรับทุนตามแบบฟอร์มของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด
- สำเนาทะเบียนบ้านที่มีชื่อบุตรที่ขอรับทุน
- หนังสือรับรองการสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยม) จากมหาวิทยาลัย หรือหนังสืออนุมัติปริญญาบัตรจากสภามหาวิทยาลัย (เกียรตินิยม) ที่สำเร็จการศึกษาในปี 2561

## 3.3 ทุนส่งเสริมการศึกษาระดับพิเศษ

3.3.1 ใบสมัครขอรับทุนตามแบบฟอร์มของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด

3.3.2 สำเนาทะเบียนบ้านที่มีชื่อบุตรที่ขอรับทุน

3.3.3 หนังสือรับรองจากสถานศึกษาหรือโรงเรียนสอนคนพิการ ที่ได้รับการรับรองจากกระทรวงศึกษาธิการ

## 4. กำหนดวันและสถานที่รับสมัครทุนการศึกษา

สมาชิกผู้ประสงค์ขอรับทุนการศึกษา ติดต่อขอรับใบสมัครได้ที่ผู้แทนสมาชิกหรือสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด หรือดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์ของสหกรณ์ที่ [www.025798899.com](http://www.025798899.com) ได้ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2561

สมาชิกต้องส่งใบสมัครขอรับทุนการศึกษาถึงสหกรณ์โดยตรงภายในวันที่ **31 สิงหาคม 2561** โดยถือวันที่ไปรษณีย์ประทับตราเป็นเกณฑ์ หากพ้นกำหนดระยะเวลาดังกล่าวสหกรณ์จะไม่นำมาพิจารณาให้ทุนการศึกษา

## 5. เกณฑ์การพิจารณา

การพิจารณาผู้มีสิทธิรับทุนการศึกษามีหลักเกณฑ์ ดังนี้

5.1 ทุนประเภทส่งเสริมการศึกษา มอบให้บุตรของสมาชิกทุกคนที่ยื่นใบสมัครขอรับทุน

### 5.2 ทุนประเภทเรียนดี

5.2.1 พิจารณาจากผลการเรียนเฉลี่ยทั้งปี ในปีการศึกษา 2560 และจะต้องมีคะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ตามที่กำหนดในข้อ 2.2.1 โดยสหกรณ์จะนำคะแนนผลการเรียนมาจัดเรียงลำดับแยกตามระดับชั้นการศึกษา และพิจารณาจากลำดับสูงสุด

5.2.2 บุตรสมาชิกที่ได้รับการพิจารณาให้ได้รับทุนเรียนดีแล้วไม่มีสิทธิได้รับทุนส่งเสริมการศึกษาก่อน

5.2.3 บุตรสมาชิกที่ยื่นขอรับทุนเรียนดีแต่ไม่ได้รับการพิจารณาตามข้อ 5.2.2 จะได้รับทุนส่งเสริมการศึกษาก่อน

5.2.4 ทุนเกียรตินิยม มอบทุนให้บุตรสมาชิกที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยม) ซึ่งมีหนังสือรับรองการสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยม) หรือหนังสืออนุมัติปริญญาบัตรจากสภามหาวิทยาลัย (เกียรตินิยม) ที่สำเร็จการศึกษาในปี 2561 ทุกคนที่ยื่นใบสมัครขอรับทุน

5.3 ทุนประเภทส่งเสริมการศึกษาระดับพิเศษ มอบให้บุตรของสมาชิกทุกคนที่ยื่นใบสมัครขอรับทุน

5.4 กรณีมีสมาชิกขอรับทุนสวัสดิการเพื่อการศึกษาของบุตรสมาชิก มากกว่าจำนวนทุนที่สหกรณ์กำหนดไว้ สหกรณ์ อาจใช้วิธีจับสลากหรือวิธีอื่นใด โดยให้คณะกรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์เป็นผู้พิจารณาตามความเหมาะสม การพิจารณาผู้มีสิทธิรับทุนการศึกษาให้ถือคำวินิจฉัยของคณะกรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์เป็นที่สิ้นสุด

## 6. การตรวจสอบสถานะการยื่นขอรับทุนการศึกษา

สมาชิกสามารถตรวจสอบสถานะการยื่นขอรับทุนการศึกษาบุตร ผ่านเว็บไซต์ของสหกรณ์ที่ [www.025798899.com](http://www.025798899.com) ได้ทุกสัปดาห์ หากสมาชิกยื่นขอรับทุนมาแล้วเกินกว่า 10 วัน แต่ไม่ปรากฏรายชื่อให้ติดต่อสหกรณ์ โทร. 0 2579 7070

## 7. การประกาศผลผู้มีสิทธิรับทุนการศึกษาและการรับเงิน

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด จะประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิรับทุนการศึกษาในวันจันทร์ที่ 1 ตุลาคม 2561 และโอนเงินเข้าบัญชีเงินฝากออมทรัพย์สันนิษฐานแล้วที่สมาชิกมีอยู่กับสหกรณ์ ภายในวันพุธที่ 10 ตุลาคม 2561

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2561



(นายจงเจริญ กิจสำราญกุล)

ประธานกรรมการดำเนินการ  
สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด







# ข่าวประชาสัมพันธ์

## สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด



### สหกรณ์ฟ้องศาลปกครอง กรณีสมาชิกสมทบ

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ได้รับระเบียบนายทะเบียนสหกรณ์ว่าด้วยการรับจดทะเบียนเกี่ยวกับสมาชิกสมทบของสหกรณ์ พ.ศ.2561 นั้น ต่อมาสหกรณ์จึงออกประกาศสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด เรื่องการให้เงินกู้แก่สมาชิกสมทบ ต้องไม่เกินมูลค่าหุ้นรวมกับเงินฝากที่มีอยู่กับสหกรณ์ ตามระเบียบนายทะเบียนสหกรณ์ ลงวันที่ 15 มีนาคม 2561 ซึ่งสหกรณ์ได้ออกข่าวประชาสัมพันธ์ว่ากำลังดำเนินการเพื่อฟ้องคดีศาลปกครอง ขอให้ศาลปกครองพิพากษา ยกเลิกระเบียบนายทะเบียนสหกรณ์

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ได้ดำเนินการยื่นฟ้องเพิกถอนระเบียบนายทะเบียนสหกรณ์ ว่าด้วยการรับจดทะเบียนข้อบังคับเกี่ยวกับสมาชิกสมทบของสหกรณ์ พ.ศ.2561 ต่อศาลปกครอง เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2561 คดีหมายเลขดำที่ 875/2561 ซึ่งขณะนี้อยู่ในระหว่างกระบวนการพิจารณาของศาลปกครอง ผลเป็นประการใด สหกรณ์จะแจ้งให้สมาชิกทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ





# รับสมัครแล้ว กิจกรรมกลุ่มสมาชิก สมาชิกตั้งแต่ 10 คน ขึ้นไป เสนอโครงการ ภายในวันอังคารที่ 31 กรกฎาคม 2561



กิจกรรมกลุ่มสมาชิก ประจำปี 2561  
กิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ กระชับมิตร  
สร้างสายใยแห่งความเอื้ออาทรสหกรณ์

ในกลุ่มสมาชิกให้มากขึ้นกว่าเดิมในการรวมกลุ่มกันปีละครั้ง เป็น  
กิจกรรมสร้างเครือข่าย เพื่อส่งเสริมสหกรณ์เอื้ออาทรต่อสมาชิก  
เพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับกิจการสหกรณ์ และสิทธิประโยชน์สมาชิก

สำหรับปีนี้ รับสมัครแล้ว สมาชิกจับกลุ่มตั้งแต่ 10 คน  
ขึ้นไป และไม่เกิน 200 คน เสนอโครงการกิจกรรมกลุ่มสมาชิก  
พร้อมเอกสารต่างๆ ตามแบบที่สหกรณ์กำหนด โดยผู้เข้าร่วม  
โครงการ ต้องเป็นสมาชิก หรือ สมาชิกสมทบของสหกรณ์  
ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด และบุคคลอื่นที่สนใจ และมีสัดส่วน  
สมาชิกต่อสมาชิกสมทบไม่เกินอัตราส่วน 1 ต่อ 1 สำหรับบุคคล  
อื่นที่สนใจสามารถลงชื่อเข้าร่วมโครงการได้ ทั้งนี้ ต้องไม่เกิน  
ร้อยละ 10 ของสมาชิกและสมาชิกสมทบที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด

ทั้งนี้กลุ่มสมาชิกสามารถ  
เสนอโครงการ ตามแบบที่สหกรณ์  
กำหนด ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันอังคารที่  
31 กรกฎาคม 2561 (พิจารณาจาก  
วันประทับตราไปรษณีย์เป็นหลัก) โดย  
สหกรณ์จะพิจารณาจัดสรรงบประมาณ  
และอนุมัติวงเงินไม่เกิน 200 บาท  
ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ 1 คน และอุดหนุน  
งบประมาณในการบริหารโครงการ  
ไม่เกิน 25 บาท ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ

1 คน คณะกรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์ จะพิจารณาอนุมัติ  
โครงการ เดือนละ 1 ครั้ง

สำหรับกลุ่มสมาชิกที่ได้รับอนุมัติโครงการแล้ว ต้องจัด  
กิจกรรมกลุ่มสมาชิกให้แล้วเสร็จภายในวันศุกร์ที่ 30 พฤศจิกายน 2561  
และรายงานผลการจัดกิจกรรมกลุ่ม พร้อมแนบภาพประกอบ  
ภายใน 30 วัน นับจากวันเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่ม และหากกลุ่ม  
สมาชิกรายงานผลการจัดกิจกรรมกลุ่มสมาชิกล่าช้าเกินระยะเวลา  
30 วัน หรือไม่รายงานผลการจัดกิจกรรมกลุ่มสมาชิก จะไม่ได้รับ  
การพิจารณาให้จัดกิจกรรมกลุ่มในปีต่อไป (อ่านรายละเอียดเพิ่ม  
เติม และดาวน์โหลดแบบฟอร์มใบเสนอโครงการการจัดกิจกรรม  
กลุ่มสมาชิก หัวข้อ 9.9 จาก [www.025798899.com](http://www.025798899.com))



## กิจกรรมกลุ่มสมาชิก ประจำปี 2561

### เปิดรับสมัครแล้ว ตั้งแต่วันที่ - 31 ก.ค. 61

  
สัมมนา

  
อบรม

  
บรรยาย

  
ให้ความรู้

  
ฝึกอาชีพ

ลักษณะการจัดกิจกรรมกลุ่ม คือ กิจกรรมที่ให้ความรู้เกี่ยวกับ  
หลักการ อุดมการณ์สหกรณ์  
สิทธิประโยชน์ของสมาชิก ข้อบังคับและระเบียบ  
ฝึกอบรมอาชีพเสริมเพิ่มรายได้

**หมายเหตุ : รูปแบบการจัดกิจกรรม**

- ต้องเป็นการอบรม หรือสัมมนา  
บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการ  
อุดมการณ์ของสหกรณ์ สิทธิประโยชน์  
ของสมาชิก ข้อบังคับและระเบียบ  
ของสหกรณ์ โดยสามารถดาวน์โหลด  
เอกสารประกอบการบรรยายได้จาก  
[www.025798899.com](http://www.025798899.com)
- ฝึกอบรมอาชีพเสริมเพิ่มรายได้
- งดการจัดกิจกรรมในรูปแบบ  
ทัศนศึกษา และดูงาน



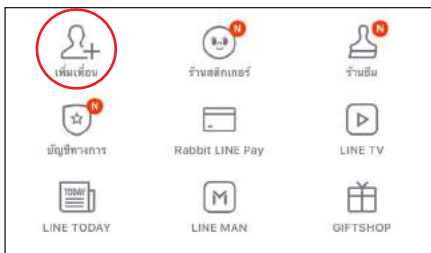
# สมาชิกรู้หรือไม !! สอ.ปม. มี Line@ แล้วค่ะ

Line@ ถือเป็นอีกหนึ่งบริการในการเพิ่มช่องทางการติดต่อสื่อสารกับสมาชิก ที่แยกมาจากLine บุคคล ช่วยให้สมาชิกได้รับข้อมูลข่าวสาร และยังทำให้ใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้น มาดูวิธีการเพิ่มเพื่อนกันค่ะ

## วิธีการเพิ่มเพื่อน

### วิธีที่ 1 เพิ่มด้วยวิธีการหา QR Code :

1. สมาชิกเข้าไปใน Line แล้วกด “เพิ่มเพื่อน”



2. จากนั้นกดคำว่า “คิวอาร์โค้ด”



3. สแกนคิวอาร์โค้ด ตามรูป



4. กด “เพิ่มเพื่อน”



5. หลังจากนั้นกดให้ขึ้นรูปสีเขียว เพื่อติดตามข่าวสาร

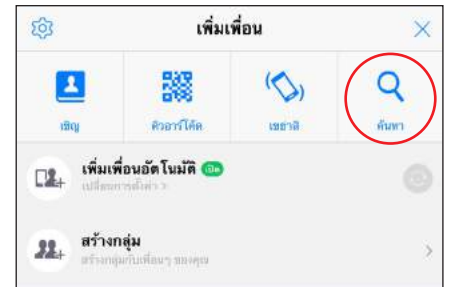


### วิธีที่ 2 เพิ่มจากการค้นหา ID :

1. สมาชิกเข้าไปในLine แล้วกด “เพิ่มเพื่อน”



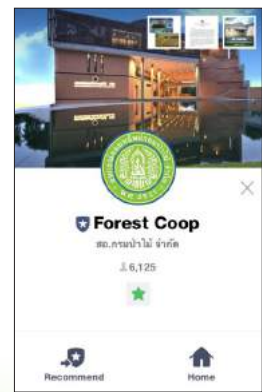
2. จากนั้นกดคำว่า “ค้นหา”



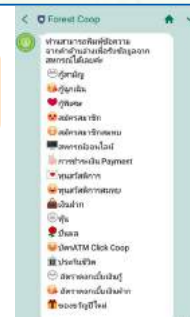
3. ค้นหาเพื่อนพิมพ์ @forestcoop



4. หลังจากนั้นกดให้ขึ้นรูปสีเขียว เพื่อติดตามข่าวสาร



เพื่อนๆ สามารถพิมพ์ “คีย์เวิร์ด” จากคำเหล่านี้ ใน Line@ ครับ



ตัวอย่างพิมพ์คำว่า บัตร ATM Click Coop จะแสดงข้อมูลตามนี้เลยคะ





# Application Forest CO-OP 4.0 สะดวกง่ายเพียงปลายนิ้ว

ปัจจุบัน ถือได้ว่าเป็นยุคที่เทคโนโลยีทางดิจิทัลก้าวหน้าและพัฒนาอย่างรวดเร็ว สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ได้จัดทำโปรแกรม (Application Forest CO-OP 4.0) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกที่ฝากเงิน กู้เงิน หรือติดต่อกับสหกรณ์ ได้รับความสะดวกสบาย ในการทำธุรกรรมออนไลน์ผ่าน Application ที่สมาชิกสามารถติดตั้งได้ในโทรศัพท์มือถือของตนเอง ทั้งระบบ IOS หรือ Android โดยสามารถดูข้อมูลทางการเงิน หุ้น เงินฝาก เงินกู้ สิทธิกู้สามัญคงเหลือ ภาวะการค้ำประกัน รายการเรียกเก็บ ใบเสร็จรับเงิน สวัสดิการที่ได้รับจากสหกรณ์และข้อมูลการเป็นสมาชิก เป็นต้น

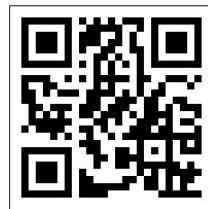
- **รองรับการใช้งานทุกอุปกรณ์** ออกแบบให้ใช้งานง่ายได้ทุกอุปกรณ์
- **การเช็คข้อมูลได้ง่ายเพียงปลายนิ้ว** ทำให้การเช็คข้อมูลต่างๆ สะดวก ง่าย และปลอดภัย สำหรับท่านสมาชิกที่ยังไม่ได้ดาวน์โหลด Application Forest CO-OP 4.0 สามารถทำตามขั้นตอนดังนี้

## ขั้นตอนการติดตั้ง APP 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



2.



เปิดแอปกรอกหมายเลขสมาชิก รหัสผ่าน กรณีเข้าครั้งแรกคือ เลขบัตรประชาชน 13 หลัก

3.



กรอกเบอร์โทรศัพท์มือถือที่ท่านลงทะเบียนไว้กับสหกรณ์

4.



หากเบอร์ที่กรอกไม่ตรงกับที่ลงทะเบียนไว้ ต้องแจ้งสหกรณ์เพื่อลงทะเบียนเบอร์ใหม่

5.



กรอกหมายเลข OTP ที่ได้รับจาก SMS

6.



กำหนดรหัสผ่านใหม่ด้วยตัวเลข 6 หลัก รหัสที่กำหนดขึ้นใหม่นี้จะเป็นรหัสที่ใช้ในการเข้าสู่ระบบครั้งต่อไป

7.



เข้าสู่ระบบ Forest CO-OP ท่านสามารถดูรายละเอียดในหัวข้อต่างๆ ตามหน้าจอข้างต้น

หมายเหตุ : สมาชิกท่านใดที่มีปัญหาในการติดตั้ง สามารถโทรสอบถามได้ที่ Callcenter : 0-2579-7070



## ผลการดำเนินงาน

รายการ	30 เมษายน 2561	31 มีนาคม 2561
จำนวนสมาชิก	13,184	13,192
จำนวนสมาชิกสมทบ	18,665	18,665
<b>สินทรัพย์รวม</b>	<b>18,649,278,180.32</b>	<b>18,391,818,064.29</b>
เงินสดและเงินฝากธนาคาร	195,574,162.27	191,517,617.75
เงินฝากจากสหกรณ์อื่น	1,973,280,183.88	1,972,809,571.72
เงินลงทุนระยะสั้น	300,000,000.00	300,000,000.00
ลูกหนี้เงินให้กู้ฉุกเฉิน-สมาชิก	156,859,039.85	155,293,676.61
ลูกหนี้เงินให้กู้ฉุกเฉิน-สมาชิกสมทบ	106,848,202.03	115,707,738.21
ลูกหนี้เงินให้กู้สามัญ-สมาชิก	6,696,931,096.89	6,710,983,118.24
ลูกหนี้เงินให้กู้สามัญ-สมาชิกสมทบ	494,683,032.76	505,417,679.53
ลูกหนี้เงินให้กู้พิเศษ-สมาชิก	931,971,741.02	931,434,869.06
ลูกหนี้เงินให้กู้พิเศษหลักทรัพย์-สมาชิกสมทบ	22,038,258.62	22,004,909.00
ลูกหนี้เงินให้กู้พิเศษเงินรับฝาก-สมาชิกสมทบ	63,080,842.16	63,506,089.89
ลูกหนี้เงินให้กู้แก่สหกรณ์อื่น	1,545,211,081.00	1,374,666,639.00
ดอกเบี้ยเงินให้กู้ค้างรับ	0.00	1,920,686.61
สินทรัพย์หมุนเวียนอื่น	4,836,239.66	21,378,781.22
เงินลงทุนระยะยาว	6,085,507,374.77	5,953,218,382.04
อาคารและอุปกรณ์ - สุทธิ	6,482,463.63	5,983,843.63
สินทรัพย์ไม่มีตัวตน	65,783,852.70	65,783,852.70
สินทรัพย์ไม่หมุนเวียนอื่น	190,609.08	190,609.08
<b>หนี้สินรวม</b>	<b>11,259,821,236.28</b>	<b>11,085,386,790.62</b>
เงินเบิกเกินบัญชีธนาคารและเงินกู้ยืมระยะสั้น	2,334,000,000.00	2,154,000,000.00
<b>เงินรับฝากจากสมาชิก</b>	<b>6,055,493,424.62</b>	<b>6,064,262,536.07</b>
- เงินรับฝากออมทรัพย์	626,218,546.13	646,436,364.83
- เงินรับฝากออมทรัพย์ พิเศษ	3,949,017,761.04	3,932,216,471.35
- เงินรับฝากออมทรัพย์เกษียณเปี่ยมสุข	981,285,471.13	981,785,094.16
- เงินรับฝากออมทรัพย์ - เอนกประสงค์	336,879,812.44	344,406,457.80
- เงินรับฝากออมทรัพย์ชีวิตพอเพียง	158,539,319.57	155,851,164.31
- เงินรับฝากออมทรัพย์เจ้าหน้าที่สหกรณ์	3,552,514.31	3,566,983.62
<b>เงินรับฝากจาก(สมาชิกสมทบ)</b>	<b>2,812,828,796.53</b>	<b>2,808,816,512.98</b>
- เงินรับฝากออมทรัพย์ (สมาชิกสมทบ)	233,007,333.25	237,822,427.85
- เงินรับฝากออมทรัพย์ พิเศษ (สมาชิกสมทบ)	2,396,163,462.94	2,402,224,293.60
- เงินรับฝากออมทรัพย์ - เอนกประสงค์ (สมาชิกสมทบ)	83,649,638.06	80,347,242.00
- เงินรับฝากออมทรัพย์ชีวิตพอเพียง (สมาชิกสมทบ)	36,809,767.43	35,859,202.65
- เงินรับฝากจากสหกรณ์อื่น	63,198,594.85	52,563,346.88
หนี้สินหมุนเวียนอื่น	29,438,966.13	30,247,692.57
หนี้สินไม่หมุนเวียน	28,060,049.00	28,060,049.00
<b>ทุนของสหกรณ์</b>	<b>7,389,456,944.04</b>	<b>7,306,431,273.67</b>
ทุนเรือนหุ้น	6,146,614,520.00	6,101,181,050.00
ทุนสำรอง	584,334,038.26	584,334,038.26
ทุนสะสม	157,553,413.74	157,836,613.74
กำไร (ขาดทุน) จากเงินลงทุนที่ยังไม่เกิดขึ้น	355,428,550.35	371,648,619.59
ประมาณการกำไรสุทธิ	145,526,421.69	91,430,952.08

รายได้	243,587,549.74	166,063,309.11
ดอกเบี้ยรับเงินให้กู้	178,428,751.62	133,290,800.30
ดอกเบี้ยรับเงินฝาก	16,631,065.33	10,879,006.94
ผลตอบแทนจากเงินลงทุน	46,306,590.79	19,774,494.87
รายได้ที่มีใช้ดอกเบี้ย	2,221,142.00	2,119,007.00
<b>ค่าใช้จ่าย</b>	<b>98,061,128.05</b>	<b>74,632,357.03</b>
ค่าใช้จ่ายดอกเบี้ยและเงินลงทุน	77,388,122.31	58,286,281.84
ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน	20,673,005.74	16,346,075.19
<b>กำไรสุทธิ</b>	<b>145,526,421.69</b>	<b>91,430,952.08</b>

## อัตราดอกเบี้ย

เงินฝาก (เริ่มวันที่ 1 เมษายน 2561)	ร้อยละ/ปี
ออมทรัพย์สินทรัพย์	2.75
ออมทรัพย์เอนกประสงค์	2.75
ออมทรัพย์พิเศษ	3.00
ออมทรัพย์เกษียณเปี่ยมสุข	3.75
ออมทรัพย์ชีวิตพอเพียง	4.00
เงินกู้ (เริ่มวันที่ 1 เมษายน 2561)	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	4.50
เงินกู้พิเศษไม่เกินร้อยละ 90 ของมูลค่าหุ้น	5.90
เงินกู้พิเศษเพื่อประกอบกิจการประเภทอาคารธุรกิจประเภท1	5.55
เงินกู้พิเศษเพื่อประกอบกิจการประเภทอาคารธุรกิจประเภท2	5.80
เงินกู้พิเศษเพื่อความมั่นคงครอบครัว	4.95
เงินกู้พิเศษเพื่อการอื่นกรณีกลับไปใช้สิทธิในบ้านตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494	4.95
เงินกู้พิเศษสินเชื่อวาระ(ครั้งที่ 2 ปี) ประเภท 1 (0.00 % 6 เดือนแรก)	3.50
เงินกู้พิเศษสินเชื่อวาระ(ครั้งที่ 2 ปี) ประเภท 2 (0.00 % 3 เดือนแรก)	4.50
เงินกู้พิเศษสินเชื่อวาระ(อัตราดอกเบี้ยลอยตัว) ประเภท 3	5.55





# มุมนี้มีคำตอบ

โดยฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์



## 1. ขอรพบที่อยูในการสงเอกสารมาที่สทกรณ จะตองสงมาที่อยูใด

**ตอบ**

สทกรณออมทรพยกกรมปาไม จำกัด  
ตุ้ ปณ. 169 ปณศ.จตุจกร  
กรุงเทพฯ 10900

## 2. สมาชิกมีความประสงคจะเปลียนแปลงขอมูลสวนบุคคล เช่น ที่อยู, เบอร์โทร, ลายเซ็น ตองดำเนินการอยางไร

**ตอบ** กรอกขอมูลในแบบคำขอเปลียนแปลงขอมูลสวนบุคคล สมาชิกสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้ที่ [www.025798899.com](http://www.025798899.com) หัวข้อ 6.1 แล้วสงมาที่สทกรณเพื่อทำการแกไขขอมูลให้เป็นปัจจุบัน

## 3. สมาชิกแจงว่าได้รับบัตร ATM Click CO-OP Card และได้รับรหัสบัตร ATM มาแล้ว 1 ปี แต่ไม่สามารถใช้งานได้ เพราะเหตุใด

**ตอบ** เมื่อได้รับบัตร ATM Click CO-OP Card และรหัสบัตร ATM แล้ว สมาชิกควรแจงเปิดบัตรภายใน 90 วัน

## 4. การเปิดใช้บริการบัตร ATM Click CO-OP Card สมาชิกจะทำการเปิดใช้บริการบัตรได้ จะตองได้รับบัตร ATM พรอมรหัสบัตร ATM โดยแจงเปิดใช้บริการได้จากช่องทางไหนบ้าง

- ตอบ**
1. บริการทางโทรศัพท์ Call Center เบอร์ 0-2579-7070
  2. บริการทางระบบโทรศัพท์อัตโนมัติ Co-op Phone โดยทำตามขั้นตอนดังนี้
    - 1) โทร. 0-2579-8899
    - 2) กดเลขสมาชิก ตามด้วยเครื่องหมาย #
    - 3) จากนั้น ยืนยันหมายเลขสมาชิก กด #
    - 4) กดรหัสผ่านทางโทรศัพท์อัตโนมัติ CO-OP Phone (รหัส 4 หลัก)
    - 5) กด 0 เพื่อเปิดใช้บัตร ATM Click CO-OP Card
    - 6) กดเลขที่บัตร ATM ตามด้วยเครื่องหมาย #
    - 7) กดเลขที่บัตรประชาชน ตามด้วยเครื่องหมาย #
    - 8) กดเลขที่บัญชีออมทรพยสินมธยสถ์ ตามด้วยเครื่องหมาย #

หลังจากที่สมาชิกได้ทำการเปิดบัตร ATM Click CO-OP Card แล้วรอรับ SMS ยืนยันจากสทกรณ จึงสามารถใช้บริการได้

สทกรณออมทรพยกกรมปาไม จำกัด  
แบบคำขอเปลียนแปลงขอมูลสวนบุคคล

วันที่.....

ติดรูปถ่าย  
ไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว

เรื่อง ขอเปลียนแปลงขอมูลสวนบุคคล  
เขียน ผู้จัดการสทกรณออมทรพยกกรมปาไม จำกัด  
ข้าพเจ้า นายนางน.ส.....เลขที่สมาชิก/สมาชิกสหทบ.....

ขอแจงสทกรณเพื่อเป็นหลักฐานในการเปลียนแปลงขอมูลสวนบุคคล ดังนี้

กรณีเปลียนแปลงชื่อสกุล,ตำแหน่งนาม (กรอกเฉพาะสวนที่ต้องแกไขเท่านั้น)  
ตำแหน่งนาม.....ชื่อ.....นามสกุล.....

(แนบสำเนาบัตรประชาชนและเอกสารในส่วนที่ราชการออกให้)

เบอร์โทรศัพท์มือถือเดิม.....เปลียนเป็นเบอร์.....  
 E-mail .....  
 รูปถ่ายขนาดไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว (กรณีต้องการเปลียนรูปในระบบสทกรณ)  
 ที่อยูในการจัดส่งเอกสาร  
บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....หมู่บ้านอาคาร.....

ชื่อ.....ถนน.....ตำบลแขวง.....  
อำเภอเขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

เปลียนแปลงลายมือชื่อ

ลายมือชื่อเดิม	เปลียนเป็น-ตัวอย่างลายมือชื่อใหม่ ดังนี้
	① x ..... (ลายเซ็น)
	x ..... (ตัวบรรจง)
	② x ..... (ลายเซ็น)
	x ..... (ตัวบรรจง)

**คำรับรองของผู้บังคับบัญชา**  
ข้าพเจ้าขอรับรองว่าเป็นลายมือชื่อของผู้ขอแจง

ลงชื่อ.....  
(.....)  
ตำแหน่ง.....  
วันที่.....  
หมายเหตุ เฉพาะกรณีเปลียนแปลงลายมือชื่อเท่านั้น

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นถูกต้องและเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ x ..... ผู้ขอ  
(x.....) ตัวบรรจง

เจ้าหน้าที่..... (ผู้ตรวจสอบ) .....	<input type="checkbox"/> อนุมัติ <input type="checkbox"/> ไม่อนุมัติ
----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

หมายเหตุ การขอเปลียนแปลงขอมูลสวนบุคคลทุกกรณีต้องแนบ สำเนาบัตรประชาชนหรือสำเนาบัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่ของรัฐ พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง





มีใครบ้างที่ไม่อยากรวย? หากคุณถามคนรอบ ๆ ตัวคุณเกี่ยวกับเป้าหมายของพวกเขาในชีวิต หลายคนจะบอกว่ามันคือความร่ำรวยหรือความมั่งคั่ง เหตุผลที่คนอยากรวยแตกต่างกันไป แต่ทุกคน ไม่ว่าแรงจูงใจของคุณจะเป็นอย่างไร ถ้าคุณต้องการที่จะรวย มีการทดลองและทดสอบความผิดพลาดเรื่องเงิน ขอสรุปความผิดพลาดเรื่องเงิน 7 เรื่อง ที่คุณต้องหลีกเลี่ยง

## นิสัยการเงิน ทำแล้วไม่มีทางรวย

ขอขอบคุณ : [www.sinsaehwang.com](http://www.sinsaehwang.com)

### 1. การใช้จ่ายมากเกินไปกว่ารายได้ที่คุณได้รับ

ดูเหมือนเรื่องพื้นฐานที่ทุกคนก็รู้ แต่มันไม่ใช่ เพราะหากข้อผิดพลาดเรื่องนี้เป็นเรื่องง่ายพอที่จะหลีกเลี่ยง ก็คงไม่มีใครตกอยู่ในภาวะวิกฤตทางการเงิน นี่เป็นนิสัยที่ร้ายแรงที่สุดและในที่สุดจะนำไปสู่ความทุกข์ทางการเงินทั้งหมดสาเหตุที่ทำให้เรื่องเลวร้าย เพราะตอนนี้เรามีบัตรเครดิตและสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ (เช่น อีออน) ที่ทำให้เราใช้จ่ายมากขึ้นกว่าความจำเป็นของเรา เพื่อลดการกระตุ้นความอยากได้ที่จะใช้จ่ายมากขึ้นกว่าสิ่งที่คุณจะได้รับ คือการจัดการงบประมาณรายรับ รายจ่ายแล้วติดตามอย่างใกล้ชิด

“ก่อนที่คุณจะใช้จ่าย ต้องได้รับก่อน.”  
~ วิลเลียม เอ วอร์ด

### 2. การซื้อสิ่งที่คุณไม่จำเป็น

เราทุกคนต้องการที่จะแสดงออกถึงความสำเร็จของตัวเอง แต่จำไว้ คนที่ร่ำรวยไม่ต้องแสดงออก มันแสดงให้เห็นด้วยตัวมันเอง แต่ถ้าคุณอยู่ระหว่างทางที่จะเป็นผู้นำ คุณห้ามกระทำผิดพลาดเรื่องนี้ คุณควรใช้จ่ายในสิ่งที่คุณสนใจ แต่ไม่ซื้อสิ่งเพียงเพื่อจุดประสงค์ในการสร้างความประทับใจ (โชว์) ให้คนอื่นดู และบางครั้งแม้กระทั่งคนที่คุณไม่ชอบหน้าเลย

“ถ้าคุณซื้อสิ่งที่คุณไม่จำเป็น ในไม่ช้าคุณจะต้องขายสิ่งที่คุณต้องการ.”  
~ Warren Buffet

### 3. ไม่เผชิญหน้ากับรายวนสถานการณ์ทางการเงินของคุณ

คุณอาจจะถามฉันว่าเรื่องนี้มันจะทำให้ผิดพลาดเรื่องเงินได้อย่างไร แต่นี่เป็นกลไกการป้องกันของเราเอง เช่นเมื่อเราเป็นโรคอ้วนและไม่ต้องทำอะไรที่จะทำความพยายามที่จะลดน้ำหนักใด ๆ เราเริ่มหลีกเลี่ยงกระจกใช้มัย

ในทำนองเดียวกันเมื่อเรารู้ว่าเรื่องเงินของเราอยู่ในฐานะที่ไม่ดี และเราไม่คิดที่จะพยายามแก้ไข เราจะหลีกเลี่ยงที่จะมองตัวเลขนั้นๆ และแน่นอนที่ทำให้เรื่องยิ่งเลวร้าย! เราควรจะไปใส่ตัวเลขบนกระดาษหรือบน excel เพื่อมองพวกตัวเลขอย่างระมัดระวัง นั่นเป็นก้าวแรกในการจัดการกับปัญหาเงินของคุณ

### 4. ไม่มีการวางแผน

เช่นเดียวกับทุกๆ เรื่อง การวางแผนเป็นสิ่งจำเป็นแน่นอน สำหรับเป้าหมายทางการเงินของคุณ ซึ่งเป้าหมายทางการเงินของคุณรวมทั้งการวางแผนการเกษียณอายุของคุณ เป็นการวางแผนที่จะจ่ายหนี้ของคุณโดยเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ และเป็นการสร้างการลงทุนไม่ว่ารายได้ของคุณจะสูงหรือต่ำ

“ให้แน่ใจว่าคุณมีการวางแผนในชีวิตของคุณในมือของคุณ รวมถึงการวางแผนทางการเงินและหน้าที่ของคุณ.”

~ มาโนจ อโรรา

### 5. อาศัยแค่รายได้หนึ่งช่องทาง

พวกเราหลายคนมีชีวิตขึ้นอยู่กับรายได้ที่เดียว และเรามีความสุขมากที่จะได้รับเงินในวันที่กำหนด (เงินเดือนตอนสิ้นเดือน) แม้แต่คนที่ดำเนินธุรกิจของตัวเองหรือเป็นเจ้าของกิจการมักจะพึ่งพาช่องทางเพียงหนึ่งรายได้ เรื่องนี้สามารถนำไปสู่ความหายนะแน่นอน ไม่ว่าจะรายได้ดีอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้ามันมีปัญหาเมื่อใดหรือมีปัญหาใด ๆ ก็จะทำให้สร้างปัญหาทางการเงินอย่างมากทันที

### 6. ไม่พยายามที่จะเพิ่มรายได้ของคุณ

ถ้าใครถามคุณในวันนี้ที่จะให้เก็บเงินมากขึ้น คุณจะเริ่มต้นคิดโดยอัตโนมัติในทันทีว่ามันเป็นค่าใช้จ่ายของคุณ? แต่มันเป็นวิธีคิดที่ไม่ถูกต้อง

วิธีการคิดที่ดีคือการพยายามที่จะเพิ่มรายได้ของคุณเอง สมมติว่าคุณเก็บออม 25% ของรายได้ ถ้าหากรายได้เพิ่มขึ้น จำนวนการออมก็จะเพิ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่คนเรามักจะพยายามที่จะลดค่าใช้จ่ายของคุณเพื่อเอาออม ซึ่งมันจะไม่ได้อะไรและไม่ใช้กลยุทธ์ระยะยาว เพราะถ้าคุณลดการซื้อสิ่งต้องการมากเกินไป ก็จะทำให้คุณเริ่มผิดหวังและคุณจะไม่สามารถที่จะบรรลุเป้าหมายของการเป็นเศรษฐี

“หาให้มากขึ้น เพื่อออม มิใช่ลดรายจ่าย เพื่อมาออม”

### 7. จัดลำดับความสำคัญการใช้จ่ายด้วยการออม

เมื่อเรามีแรงกดดันในความต้องการในปัจจุบัน เรามักจะรู้สึกที่เราควรจะต้องสนองความต้องการนั้น และสุดท้ายก็ไม่เริ่มออมเพราะความต้องการไม่สิ้นสุด นักเคมีวิจัยนิลแมคคาร์เริ่มต้นการลงทุนในตลาดหุ้นในวัยหนุ่มสาวมาก วันนี้เขามีมูลค่าสุทธิประมาณ \$ 2,100,000 ตามที่เขาพูดสิ่งที่ทำให้เขาแตกต่างคือ “ถ้าคุณรอที่จะออมจากสิ่งที่เหลือจากเงินเดือนของคุณ การออมก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นจ่ายให้ตัวเอง (ในอนาคต) ก่อน”

“ถ้าคุณต้องการที่จะรวย ไม่มีเส้นทางที่ง่าย แต่เพียงแค่มุ่งเน้นไปที่เป้าหมายของคุณ และต้องเผชิญกับปัญหาในปัจจุบัน ให้แน่ใจว่าคุณหลีกเลี่ยง 7 นิสัยเหล่านี้ คุณจะเป็นผู้มั่งคั่งและความสำเร็จจะเป็นของคุณ !!”





# ธรรมะกับชีวิต



# อยู่อย่างมีความสุข

มนุษย์เรามีข้อเสียประการหนึ่ง คือ ชอบเก็บทุกอย่าง วัตถุที่เก็บ อารมณ์ที่เก็บ มีอะไรผ่านมาก็เก็บใส่กระเป๋าสีเสื้อเสียเรื่อย เอาไปกองไว้เยอะแยะในที่ที่จะกองได้ ถ้ามีทางพอที่จะวางของได้ มันก็ค่อยมากขึ้น ๆ

ถ้าเราเก็บไว้ด้วยอารมณ์หวงแหน เก็บไว้ด้วยความโลภ ความตระหนี่ อันนั้นมันก็เป็นกิเลสเกิดขึ้นในใจ ทำให้เป็นภาระ เป็นกังวลด้วยประการต่าง ๆ นิสัยของมนุษย์ก็ชอบเก็บอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงเก็บไปถึงอารมณ์ เรียกว่าเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนอะไร มันเป็นนามธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ว่าเราไม่ให้มันดับไป เอามาเก็บไว้

ทุกคนลองคิดดูว่า ในชีวิตของเราเก็บอะไรไว้บ้าง เรื่องเก่าๆเก่าๆ ตั้งแต่ในสมัยก่อนๆ สมมติว่าในสมัยเป็นเด็กเรายังจำได้ว่า อะไรเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ถ้าเพียงนึกแล้วหัวเราะตนเองก็ไม่ใช่ไรหรอก แต่ว่าบางทีเรานึกแล้วก็เศร้าใจ น้อยใจในโชคชะตาของตนเอง ว่าเรานี้เกิดมาไม่เหมือนเขา เขาสะดวกเขาสบาย เขามั่งมีก้าวหน้า แต่ว่าเรานี้ไปไม่รอด เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจขึ้นในตัวเอง ว่ามีสภาพเช่นนั้น อันนี้ก็เป็นที่ทุกข์

ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะว่าไปเอาของเก่ามาดู มาดูไม่ได้ดูด้วยปัญญา แต่ดูด้วยความหลงผิดความเข้าใจผิด จึงได้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนด้วยประการต่างๆ คนบางคนมีอายุมากแล้ว แต่ยังคงคิดถึงความหลัง ซึ่งทำให้เศร้าเสียใจ ของเก่าที่ผ่านพ้นไปแล้ว แล้วเอามาคิดให้มันเป็นทุกข์นี้ไม่ดีแน่ อย่าคิดอย่างนั้น ถ้าเอามาคิดแต่เพียงเพื่อศึกษาเรื่องชีวิต เพื่อให้เห็นว่า ชีวิตเรานั้นมันผ่านอะไรมามากมาย ดีบ้าง ชั่วบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ได้บ้างเสียบ้าง ขึ้นและลงมาเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงปานนี้แล้ว แล้วเราก็จะมองเห็นความจริงอันหนึ่งว่า บรรดาสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว มันก็หายไปแล้ว ไม่มีอะไรเหลืออยู่กับเราอีกต่อไป มันกลายเป็นความหลัง ขอให้มันเป็นความหลังไปเสีย อย่าให้มันเป็นความหวังเลย แต่ถ้าเราปล่อยให้มันเป็นความหลังผ่านพ้นไปแล้ว ก็แล้วไป มันไม่มีเรื่อง แต่ถ้ามีความหวังอยู่แล้ว มันก็วุ่นวายสับสนด้วยประการต่างๆ นี่คือการอยู่ในชีวิตที่เป็นสันดานก็ว่าได้ เพราะเราเกิดมาก็ต้องมีการสะสมมาเรื่อยๆ เป็นทุกข์มาเรื่อยๆ ทีนี้เรามาศึกษาธรรมะ



มาทำความเข้าใจว่า การเก็บอารมณ์ทั้งหลายไว้นั้นไม่ดี เราก็ดัดปล่อยวางของเก่าไปแล้ว แล้วก็อย่าเอาของใหม่เข้ามาอีก ให้เหมือนกับคำสวดมนต์บทหนึ่งว่า

**ภราทเว**  
ปัญจักขันธชาขันธทั้งห้า เป็นภาระหนักน้อ

**ภราทรโร จะ ปุคคะโล**  
บุคคลนั้นแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป

**ภราทานัง ทุกขัง โลเก**  
การยึดถือของหนักไว้เป็นความทุกข์ในโลก

**ภระ นิกเขปะนัง สุขัง**  
การสลัดของหนักลงเสียได้เป็นความสุข

**นิกขิปิตวา คsureง ภารัง**  
พระอรหันต์สลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว

**อัญญัง ภารัง อนาติยะ**  
ทั้งไม่หือบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก

**สะสมลัถ ตัณหัง อัพพุยหะ**  
ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก

**นิจฉาโต ประรินิพพุโต**  
เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

หมายความว่า จิตมันว่าง พอปล่อยวางอันเก่าแล้ว อย่าไปเอาอันใหม่เข้ามาอีก ให้จิตมันว่างจากความอยากในเรื่องนั้น เทียงแท้ที่จะดับทุกข์ได้ คือถึงพระนิพพาน นี่คือการสอนให้ปล่อยวาง

เพราะว่าคนเราไม่ชอบปล่อยวาง จึงเป็นทุกข์ ทีนี้หัดปล่อยหัดวางเสียบ้าง เรื่องอะไรที่มันก่อกวนก่อกวนใจ เอามาคิดแล้วมันไม่สบายใจ วางๆเสียบ้าง อย่าคิดถึงสิ่งนั้น การที่จะไม่คิดถึงสิ่งนั้น ก็ต้องควบคุมจิตใจของเราไว้ เวลามันเกิดความคิดในเรื่องอะไร ซึ่งเป็นเรื่องประวัติศาสตร์ซ้ำรอย คิดแล้วมันก่อกวนทุกข์

ขอขอบคุณ :  
พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญา นันทภิกขุ)  
วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี

เดือดร้อนทุกที น้ำตาไหลทุกที ก็พอรู้บ้าง มีประสบการณ์มาเยอะ พอสิ่งนั้นแวบเข้ามา ก็ให้รู้ทัน แล้วก็ตะเพิดมันออกไป ไล่มันออกไป ด้วยการพูดกับตัวเองว่า "เอาอีกแล้ว เอาอีกแล้ว จะโง่อีกแล้ว โง่ที่โง่แล้วยุ่งทุกที อย่าน้อยใจปล่อยมันไปเถอะ"

บอกกับตัวเองอย่างนั้น บอกอย่างนี้บ่อยๆ มันค่อยฉลาดขึ้น การปล่อยวางก็จะเกิดขึ้นในใจของเรา เพราะเรารู้ว่ามันเป็นสิ่งที่วุ่นวายหนักหนา คอยดูคอยว่าตัวเองไว้ อย่างนี้เขาเรียกว่ากำหนดความคิดของเราไว้ในใจ เราก็สามารถจะเอาชนะสิ่งนั้นได้

ใครเกิดความทุกข์อะไรขึ้นในใจ ก็ใช้วิธีนี้ขับไล่มันออกไป แต่ว่าขับมันออกไปแล้ว มันไปแล้ว เราก็ต้องคิดอีกหน่อย คิดว่ามันเกิดขึ้นเพราะอะไร ทำไม่มันจึงได้เกิดอย่างนั้น สิ่งนั้นคืออะไร มันมีคุณมีค่าอะไรหนักหนาที่ทำให้เราต้องคิดถึงนึกถึงสิ่งนั้นบ่อยๆ มองให้ถี่ พิจารณาให้รอบคอบ

ให้เห็นว่าสิ่งนั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเที่ยงแท้ ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นสุขสนุกสนาน ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นเนื้อแท้ในตัวมันเอง มันเป็นแต่เพียงอาศัยอะไรๆ หลายอย่างปรุงแต่งรวมกันเข้า แล้วแสดงให้เราเห็นเป็นภาพมายาทั้งภายนอก ทั้งภายใน

คล้ายกับว่า เราเห็นพยับแดด เวลาแดดร้อนจัด ตาหายไป มองเห็นเป็นภาพอะไรๆ พอเข้าไปใกล้มันหายไป หรือว่าภาพมายาประเภทต่างๆ ที่เราเห็นแล้วมันก็หายไป เราก็เอามาบอกตัวเองว่า นี่มันเป็นเรื่องมายาทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน ทำไม่ไปคิดให้มันวุ่นวายใจ บอกตัวเองอย่างนั้น สิ่งนั้นมันก็ค่อยคลายเบาไปจากจิตใจเรา จะอยู่อย่างมีความสุข สดชื่นในชีวิตประจำวัน การอยู่อย่างสดชื่นนั้นแหละ คือการที่เราได้สิ่งที่มีคุณค่าสำหรับชีวิต แต่การอยู่อย่างชนิดที่ก่อกวนใจ มันไม่มีประโยชน์อะไร มันเป็นเรื่องให้เกิดความวุ่นวายเปล่าๆ

การขาดการออกกำลังกาย พักผ่อนน้อย การสูบบุหรี่ การรับสารพิษจากสิ่งแวดล้อม และการรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ก็ล้วนเร่งให้เกิดความเสื่อมของการทำงานในร่างกาย จิตใจ รวมถึงสมองให้เร็วยิ่งขึ้น นอกจากนี้ อาจารย์สาทิศ อินทรกำแหง กูรูชีวิตจิต ได้อธิบายว่า ความเครียด และวิตกกังวลของคนเรานั้น จะยิ่งทำให้ความดันโลหิต การขยายตัวของหลอดเลือด และหัวใจทำงานผิดปกติ และเมื่อกลไกในร่างกายเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ก็จะส่งผลต่อการทำงานของสมองด้วย



“อาการความเสื่อมถอยของสมองยังเกิดได้จากอีกหลายสาเหตุ “นอกจากการดำเนินชีวิตแบบผิดๆ ที่กล่าวมา การใช้สารเสพติดประเภทกาว หรือการดื่มแอลกอฮอล์ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ การขาดฮอร์โมนบางตัว เช่น ไทรอยด์ รวมไปถึงการใช้ชีวิตประจำวันที่ซ้ำซากจำเจ หรือทำงานที่ไม่ค่อยได้ใช้ความคิด และไม่มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ก็ทำให้มีโอกาสสมองเสื่อมได้ค่ะ”

## ดูแลสมองก่อนสาย

วันนี้เราเลือกวิธีการพิศมมองแบบใหม่ๆ ที่ง่าย และทำได้เองมาแนะนำ 3 วิธีค่ะ

### 1. นิวโรบิกส์ (Neurobics Exercise) :

#### ออกกำลังกายสมอง

นิวโรบิกส์ เอ็กเซอร์ไซส์ หรือการออกกำลังกายสมอง เปรียบเทียบได้กับการออกกำลังกายของร่างกายที่จะต้องเคลื่อนไหวเพื่อใช้กล้ามเนื้อหลายๆ ส่วนให้ทำงานเชื่อมโยงกัน ทำให้ร่างกายเราแข็งแรงขึ้น ดังนั้น การออกกำลังกายสมองจึงเป็นการฝึกให้สมองส่วนต่างๆ มีการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กัน ทำให้ระบบการทำงานของสมองแข็งแรงและมีพลังขึ้น เพราะเมื่อเราฝึกออกกำลังกายบ่อยๆ สมองจะมีการหลั่งสารที่เรียกว่า นิวโรโทรฟินส์ (Neurotrophins) ที่เปรียบเหมือน “อาหารสมอง” ที่ทำให้เซลล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของ “เดนไดรต์” (Dendrites) ที่เชื่อมระหว่างเซลล์ประสาท ทำให้ทำงานดีขึ้น จึงเป็นปัจจัย (Factor) ที่ทำให้เนื้อเซลล์เจริญเติบโต และเซลล์สมองแข็งแรง

เมื่อเซลล์สมองส่วนใหญ่แข็งแรงก็จะทำให้เกิด “พุทธิปัญญา” (Cognitive Function) ที่หมายถึง ความจำ สมาธิ การรับรู้ ที่ทำให้เกิดพฤติกรรม การแสดงออก รวมไปถึง “การทำงานของสมองระดับสูง” (Executive Function) คือ การคิด แก้ปัญหาการตัดสินใจ และการวางแผนที่ดีขึ้นทำให้การทำงานของสมองยังคงประสิทธิภาพดี แข็งแรง และชะลอความเสื่อม

## นิวโรบิกส์ ทำงานอย่างไร

สำหรับหลักการของ การออกกำลังกายสมอง เกิดจากการกระตุ้นให้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Sensory Organs) อันได้แก่ การได้ยิน การมองเห็น การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส รวมไปถึง ส่วนสำคัญส่วนที่ 6 คือ ส่วนของ “อารมณ์” (Emotional Sense) ได้ทำงานเชื่อมโยงกัน โดยใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันเดิมของเราเป็นตัวช่วย เพียงแต่ต้องเปลี่ยนวิธีการไปจากเดิม

“ยกตัวอย่างเช่น จากที่เคยชินกับการใช้มือขวาซึ่งเป็นข้างที่ถนัดหยิบจับทุกอย่าง ก็เปลี่ยนมาใช้มือซ้ายทำแทน เนื่องจากพฤติกรรม และการรับรู้ต่างๆ เกิดจากการทำงานประสานกันระหว่างสมองส่วนซ้ายและขวา ถ้าเราใช้แต่มือข้างขวาทำทุกอย่าง สมองด้านซ้ายซึ่งบังคับมือขวาจะได้รับการกระตุ้นด้านเดียว แต่สมองส่วนขวา ซึ่งบังคับมือซ้ายก็จะไม่ค่อยได้ทำงานและอาจจะเสื่อมไป ดังนั้น เมื่อเราฝึกทำกิจกรรมต่างๆ จากมือซ้าย ก็ช่วยให้สมองส่วนขวาได้รับการกระตุ้น และทำงานมีประสิทธิภาพขึ้นด้วย”

กิจกรรมที่ช่วยออกกำลังกายสมองนั้นจะต้องมีคุณสมบัติพิเศษคือ ต้องเกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสอย่างน้อย 1 อย่าง รวมทั้งต้องดึงดูดความสนใจ ให้มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่ และเป็นกิจกรรมที่คาดไม่ถึงหรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ในสามประการนี้

### 2. การบริหารสมอง (Memory Training)

สำหรับวิธีการบริหารสมองสามารถช่วยในเรื่องการฝึกการทักษะการคิด ประมวลผล และการเชื่อมโยงการทำงานของร่างกาย การมองเห็น และประสาทสัมผัสต่างๆ โดยใช้ใช้เกม หรือกิจกรรมต่างๆ มาเป็นตัวช่วย ซึ่งถือเป็นการฝึกสมองที่ดีอีกวิธีหนึ่ง แบ่งเป็นวิธีการง่ายๆ ได้ดังนี้

การเล่นเกมส์ฝึกสมองต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น คำถามอะไรเอ่ย ปริศนาอักษรไขว้ เกมเรียงคำในภาษาอังกฤษ (Cross Word) เล่นไพ่ หรือ ซูโดกุ (Sudoku) ที่กำลังได้รับความนิยมอยู่ในขณะนี้

ทำกิจกรรมส่งเสริมความคิดต่างๆ เช่น การเขียนจดหมาย การเรียนพิมพ์ติดแบบสัมผัส การเรียนภาษาใหม่ ฟังเพลงแนวใหม่ ดูภาพยนตร์ หรือ สารคดีที่ไม่เคยดู กิจกรรมเหล่านี้ก็จะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองได้เช่นเดียวกัน แต่เริ่มจากความสนใจ และความชอบเป็นอันดับแรก

### 3. ดนตรีบำบัด

“การใช้ดนตรีบำบัดแบบที่ทำอยู่นี้ส่วนใหญ่ใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactive) อายุระหว่าง 30-50 ปี หลักการคือ เมื่อปลายนิ้วมือทั้งสองของคนเรามาเส้นประสาทอยู่จำนวนมหาศาลส่งเกตต่างๆ จากเมื่อเราเล่นเปียโนครั้งแรกจะไม่ได้ยินเสียงเปียโนเลย เพราะประสาทนิ้วกำลังทำงานอยู่ ดังนั้น เมื่อเราให้ผู้ป่วยฝึกเปียโนไปนานๆ ก็จะทำให้ระบบประสาททำงานประสานกัน และส่งผลต่อการทำงานของสมองด้วย เห็นได้จากผู้ป่วยที่เคยอยู่ไม่นิ่ง แยกตัว และไม่ยอมเข้าสังคม หลังจากฝึกไปแล้ว เขางามิ่งขึ้น และเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ที่สำคัญคือไม่เครียด ทุกวันนี้เราเลยประยุกต์เทคนิคนี้มาใช้กับพนักงานโรงพยาบาลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วยครับ”

## สารพัดวิธีเสริมความแข็งแรงให้สมอง อาหารดีมีชัยไปกว่าครึ่ง

เราควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมอง อันได้แก่ ผัก ผลไม้ และธัญพืช มะเขือเทศ แคนตาลูป ผักใบเขียวต่างๆ ที่มีสารแอนติออกซิแดนท์ (Antioxidant) กับวิตามินบี และอี ที่จำเป็นต่อสมอง นอกจากนี้ต้อง หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำร้ายสมอง ไม่ว่าจะเป็นอาหารประเภทไขมันสูง ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบตันส่งผลให้สมองเสื่อม

ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทหวานจัด มีน้ำตาลสูง เพราะระดับน้ำตาลที่ปรับตัวขึ้นๆ ลงๆ อยู่เสมอ จะทำให้เซลล์สมองในส่วนของ ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งไวต่อการปรับระดับการเผาผลาญพลังงานในร่างกายทำงานเสื่อมลงได้

### การออกกำลังกายร่างกายจำเป็นเสมอ

นอกจากการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ ยังช่วยให้กระบวนการเผาผลาญพลังงาน (Metabolism) ทำงานเป็นปกติ ป้องกันปัจจัยเสี่ยง และโอกาสที่จะเป็นโรคสมองเสื่อมที่น้อยลงแล้ว การเล่นกีฬาบางประเภท ก็ช่วยกระตุ้นสมองได้ โดยยึดหลักเดียวกับนิวโรบิกส์ นั่นคือการประสานการทำงานของประสาทสัมผัสเข้าด้วยกัน เช่น การเล่นปิงปอง ที่กระตุ้นให้ประสาทสัมผัส (มือ) การมองเห็น (ตา) ทำงานประสานกัน รวมทั้งใช้สมองในการกระเษะด้วย

### พักผ่อนให้เพียงพอ

เรื่องการพักผ่อนมองข้ามไม่ได้ เพราะการพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายเสียสมดุล เกิดเป็นความเครียด ซึ่งจะทำให้เกิดความจำไม่ดี และการฝ่อของสมอง (Neural Degeneration) ได้

### ตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อจะได้ทราบความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น และรักษาได้ทันเวลา เพราะป้องกันสำคัญกว่าแก้ไข





ประกันภัยพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ (พ.ร.บ.)

## ราคาพิเศษ สำหรับสมาชิก



ราคาปกติ 645.21 บาท

# 525 บาท

(สำหรับรถยนต์จดทะเบียน ร.ย.1)



ราคาปกติ 967.28 บาท

# 780 บาท

(สำหรับรถยนต์จดทะเบียน ร.ย.3)



ราคาปกติ 1,182.35 บาท

# 980 บาท

(สำหรับรถยนต์จดทะเบียน ร.ย.2)



ศูนย์ประสานงาน  
การประกันชีวิตและประกันภัย  
เพื่อสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ICM INSURANCE CENTER ชั้น 1 อาคารสหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด  
โทร. 0-2191-9988



@icminsurance



ICM Insurance Center

# ประกาศรายชื่อผู้โชคดีได้รับรางวัลทองคำ จากการติดตั้ง App Forest CO-OP 4.0



## และการเพิ่มเพื่อนใน line@ ศูนย์ประสานงานการประกันชีวิตและประกันภัย ครั้งที่ 4 ประจำเดือนพฤษภาคม 2561



คุณมานะ ไกรสโมสร  
เลขสมาชิก 518383  
รับทองคำหนัก 1 บาท  
จาก คุณศุภรัตน์ ชาญยุทธกุล  
รองประธานกรรมการ สอ.ปม.  
เป็นผู้มอบรางวัล



คุณดารัส ครสิงห์ เลขสมาชิก 4405  
รับสร้อยคอทองคำหนัก 2 สลึง  
จาก คุณศุภรัตน์ ชาญยุทธกุล  
รองประธานกรรมการ สอ.ปม.  
และ คุณสิทธิบัญญัติ บุญสาย  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร  
บริษัท ทูโลพี โบรกเกอร์ จำกัด  
เป็นผู้มอบรางวัล



คุณวิลาวลัย โพธิ์วรรณ  
เลขสมาชิก 10543  
รับสร้อยคอทองคำหนัก 1 สลึง  
จาก คุณฉวีวรรณ คัมภีรานนท์  
กรรมการ สอ.ปม.  
และ คุณสิทธิบัญญัติ บุญสาย  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร  
บริษัท ทูโลพี โบรกเกอร์ จำกัด  
เป็นผู้มอบรางวัล



คุณกุลรดา ทิรัญญสุทธิ์  
เลขสมาชิก 20096  
รับสร้อยคอทองคำหนัก 1 สลึง  
จาก คุณศุภรัตน์ ชาญยุทธกุล  
รองประธานกรรมการ สอ.ปม.  
เป็นผู้มอบรางวัล



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้ จำกัด ขอขอบคุณสมาชิกและสมาชิกสมทบ ที่ได้ร่วมกิจกรรม เปิดตัว Application Forest CO-OP 4.0 ลุ้นรางวัลรับสร้อยคอทองคำเดือนละ 4 เส้น จักรางวัลทุกวันที่ 4 ของเดือน โดยเริ่มตั้งแต่ 4 ก.พ. 4 มี.ค. 4 เม.ย. และ 4 พ.ค. เพียงแค่ติดตั้ง Application Forest CO-OP 4.0 และลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มเพื่อนใน line@ ศูนย์ประสานงานการประกันชีวิตและประกันภัยเพื่อสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ (ICM CENTER) ก็ได้โชคได้ลาภแบบนี้

สำหรับท่านใดที่ยังไม่ได้ติดตั้ง Application Forest CO-OP 4.0 อย่ารอช้า สหกรณ์ยังมีกิจกรรมดีๆ ให้สมาชิกได้ร่วมสนุกลุ้นรางวัลอีกแน่นอน ซึ่งสมาชิกสามารถติดตามการประชาสัมพันธ์ในทุกๆ ช่องทางของสหกรณ์ค่ะ



### วารสารสหกรณ์ป่าไม้

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

ชำระค่าจัดส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตที่ 208/47  
ไปรษณีย์จตุจักร

กรุณาส่ง

