



วันเสด็จปรินิพพาน



วารสารข่าว สอ.ครุเลย จำกัด
ปีที่ 34 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน เมษายน 2567

เพิ่มช่องทางการประชาสัมพันธ์
สภานอคมทรพญครุเลย จำกัด “Line @”



บริการข่าวสารประชาสัมพันธ์ เพื่อความสะดวก
รวดเร็ว ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร แอดเพื่อกัน
วันนี้พร้อมรับข่าวสารดีๆ

ข้อมูลแอฟฟลิเคชั่น Line@ สภานอคมทรพญครุเลย จำกัด



มาเป็น Friend กันเถอะ
ตรวจสอบสถานะสมาชิกช่องทางใหม่
ในการเข้าดูข้อมูลสมาชิกบนมือถือ



บท บรรณาธิการ

โดย นายสมเชาว์ แก้ววงษา



ประธานสหกรณ์ พบสมาชิก

เรียน สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัดทุกท่าน
พบกับ วารสารสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด ฉบับประจำเดือน มีนาคม - เมษายน 2567 ซึ่งเป็นเดือนที่เริ่มบัญชีใหม่ในวันอาทิตย์ที่ 17 มีนาคม 2567 ที่ผ่านมาทางสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด จัดประชุมสามัญใหญ่ประจำปี 2566 ณ ห้องประชุมใบคำ 1 โรงแรมใบบุญแกรนด์ โดยได้รับความร่วมมือด้วยดีจากผู้แทนสมาชิกฯ และในที่ประชุมฯ ได้เห็นชอบและรับรองคณะกรรมการดำเนินการฯ ที่ได้รับการเลือกตั้งมา จำนวน 7 ท่าน ดังนี้

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. กรรมการเขตสรรหาที่ 1/1 | นายอุดม ยศปัญญา |
| 2. กรรมการเขตสรรหาที่ 2/1 | นายเวียงชัย โสภักดิ์ |
| 3. กรรมการเขตสรรหาที่ 3/2 | นายพงษ์ศักดิ์ บุญพรหม |
| 4. กรรมการเขตสรรหาที่ 4/1 | นายยุทธพล ศรีพล |
| 5. กรรมการเขตสรรหาที่ 5/2 | นายฤกษ์ชัย คำมุงคุณ |
| 6. กรรมการเขตสรรหาที่ 7/2 | นางพุดิพงษ์ อุทรบูรณ์ |
| 7. กรรมการเขตสรรหาที่ 6/1 | นายพนมไพร พิมพ์ที่ |

ภายใต้การบริหารของท่านประธานวิรัตน์ พุทธทองศรี และคณะดำเนินการฯ ชุดที่ 60/2567 เชื่อว่า คณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด ชุดที่ 60/2567 จะนำความเจริญรุ่งเรืองเป็นที่พึงของมวลสมาชิกสหกรณ์ฯ กระผมนายสมเชาว์ แก้ววงษา รับหน้าที่บรรณาธิการของวารสารข่าวสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด ยินดีรับฟังและรับใช้มวลสมาชิกสหกรณ์

ด้วยความเคารพอย่างสูง
สมเชาว์ แก้ววงษา
085-7513443

เรียน สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด ทุกท่าน

วันสงกรานต์หรือวันปีใหม่ไทย ประจำปี 2567 ผ่านไประยะเวลาในแต่ละปีคงเหมือนกับนาฬิกาชีวิตหรือวงล้อหมุนไปเรื่อยๆ เราคงไม่ปล่อยให้เวลาหมุนไปโดยไม่มีผลงานหรือ “การเปลี่ยนแปลงต่อตนเองหรือองค์กร”

วันนี้ขอพูดคุยเรื่องของ ผู้นำการเปลี่ยนแปลง หรือการเปลี่ยนแปลงองค์กร คำถามว่าทำไมต้องมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลง ต้องรู้จัก คำว่า “VUCA”

V- Volatility- ความผันผวน : หมายถึงความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในโลกทุกวันนี้ ซึ่งไม่มีอะไรแน่นอน

U- Uncertainty -ความไม่แน่นอน: หมายถึงอนาคตที่ไม่สามารถคาดเดาได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง ส่วนใหญ่มักเกิดจากการขาดความรู้หรือข้อมูลที่จำเป็น

C- Complexity - ความซับซ้อน: หมายถึงการที่มีส่วนประกอบ องค์ประกอบ และสิ่งต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกันในแต่ละสถานการณ์ โดยมีปริมาณมากจึงทำให้เกิดเป็นความซับซ้อน ทำให้หลายครั้งเกิดความยุ่งยากในการวิเคราะห์เพื่อตัดสินใจบางอย่าง

A- Ambiguity - ความคลุมเครือ: หมายถึงการขาดความชัดเจน เช่น ความไม่ชัดเจนของการสื่อสาร หรือตีความความต้องการไม่ตรงกัน ความเห็นที่ไม่ตรงกัน ไม่ชัดเจนว่าจะเดินไปในทิศทางไหน

โลกหรือองค์กรที่เปลี่ยนผัน ไม่แน่นอน ซับซ้อน ไม่ชัดเจน คลุมเครือ ต้องเปลี่ยนแปลงไป การกระจายอำนาจ เป็นเส้นตรงชัดเจน เชื่อมั่น สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่านมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ

(นายวิรัตน์ พุทธทองศรี)

ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด



ฝ่ายจัดการสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด
โดย... นางประณิยา พงษ์พานิชภักดิ์

14 วิธีคลายเครียด

ยิ้ม

เชื่อหรือไม่ว่ารอยยิ้มสามารถช่วยให้คุณหายเครียดได้ แม้ว่าคุณกำลังตกอยู่ท่ามกลางความเครียด ซึ่งมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ได้ศึกษาพบว่า ผู้ที่ติดโบท็อกซ์จะมีแนวโน้มที่จะหงุดหงิดน้อย-กว่าเนื่องจากพวกเขาไม่สามารถแสดงอารมณ์โกรธได้ แต่ไม่ได้แนะนำให้คุณไปฉีดโบท็อกซ์นะ แค่เพียงคุณยิ้มรับทุกสถานการณ์จะทำให้คุณสามารถผ่านความเครียดไปได้ฉลุยเลย

ทำให้มืออุ่น

เมื่อคนเรารู้สึกกลัวหรือวิตกกังวล ระบบประสาทจะทำให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่ เพื่อตอบสนองสัญชาตญาณการเอาตัวรอด แต่การไหลเวียนของเลือดที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ทำให้มือเย็นลงด้วย ดังนั้นการทำให้มือให้อุ่นก็เป็นวิธีลดความเครียดได้ เพราะเมื่อมือของคุณอุ่นขึ้นก็จะเป็นสัญญาณให้สมองรู้ว่าคุณไม่ได้เป็นอะไร และทำให้คุณสงบลงได้ โดยนักประสาทวิทยาเปิดเผยว่าเมื่อมือของเราอุ่น ระบบประสาทก็จะทำการหยุดการตอบสนองของร่างกายในโหมดสู้หรือหนี (fight-or-flight) ทำให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติค่ะ

บริจาคเงิน

การใช้จ่ายไปแบบไม่คิดในช่วงที่เครียดอาจจะทำให้เครียดหนักยิ่งกว่าเดิมก็ได้ แต่ถ้าอดใจที่จะเสียเงินไม่ได้ละก็ ขอเสนอวิธีที่ดีกว่านั้น นั่นก็คือการบริจาคเงินค่ะ แทนที่จะเอาเงินไปใช้จ่ายซื้อของก็เอาเงินไปบริจาคให้กับผู้ยากไร้ หรือองค์กรการกุศลสักแห่ง นอกจากจะสบายใจที่จ่ายเงินแล้วยังมีโอกาสมากขึ้นที่ได้ทำอะไรเพื่อสังคมอีกด้วย คราวนี้ล่ะหายเครียดแน่นอนเลย

รับประทานธัญพืช

Elizabeth Somer นักโภชนาการและเจ้าของหนังสือ Eat Your Way to Sexy เปิดเผยว่าหากคุณรู้สึกอารมณ์เสีย ลองหาของว่างประเภทธัญพืชที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงมารับประทานจะช่วยทำให้คุณอารมณ์ดีขึ้นภายในเวลาแค่เพียงครึ่งชั่วโมง เพราะคาร์โบไฮเดรตจะช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งจะช่วยให้สารเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความสุขและอารมณ์สงบเพิ่มขึ้นจนความเครียดในร่างกายลดลง ถ้าไม่อยากจะอ้วนก็รับประทานคาร์โบไฮเดรตเพียง 30 กรัม หรือเทียบเท่ากับบิ๊อคอร์นอบลมร้อน หรือมันฝรั่งทอดรสกล้วยก็ช่วยให้เยเยเลยละ

คลุกดินชะล้าง

การศึกษาของประเทศเนเธอร์แลนด์ในปี 2011 ซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Health Psychology พบว่าการทำสวนเพียง 30 นาที ก็สามารถช่วยลดระดับความเครียดได้มีประสิทธิภาพมากกว่าการนั่งอ่านหนังสือเฉยๆ ภายในห้อง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอื่น ๆ แสดงให้เห็นว่าแบคทีเรียบางชนิดที่อยู่ในดินภายในสวน สามารถช่วยเพิ่มปริมาณเซโรโทนินในร่างกายได้ ทำให้ลดความวิตกกังวลและเพิ่มสมาธิได้ โดยแบคทีเรียเหล่านี้จะส่งกลิ่นให้เราได้กลิ่นเมื่อเวลาที่ขุดดิน ฉะนั้นถ้าเครียด ๆ อยู่ลองหยิบอุปกรณ์ทำสวนแล้วไปทำสวนกันเถอะ

กอดตัวเอง

เมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกในแง่ลบกับตัวเอง มองในส่วนอะมิดาลา (Amydala) จะส่งสัญญาณทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นและเพิ่มระดับอะดรีนาลีน (adrenaline) และคอร์ติซอล ในร่างกายให้เพิ่มขึ้น ซึ่งนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเท็กซัสอย่าง Kristin Neff เปิดเผยว่า การกอดตัวเองแน่น ๆ จะช่วยทำให้ร่างกายหลั่งสารออกซิโทซินและสารเคมีต่าง ๆ ที่ช่วยทำให้เราอารมณ์ดีขึ้นได้ ไม่จำเป็นต้องไปหาใครมากอดเพื่อให้อารมณ์ดี เราก็สามารถทำเองได้ค่ะ

หายใจออกยาว ๆ

เราอาจจะเคยได้ยินว่าหายใจลึก ๆ ช่วยทำให้หายเครียดได้ แต่จริง ๆ แล้วการหายใจออกนี่สำคัญที่สุด เพราะเมื่อคุณหายใจออกอัตราการเต้นของคุณจะช้าลง ลองหายใจเข้าแล้วหายใจออกยาว ๆ สักสามครั้ง รับรองได้เลยว่าคุณจะต้องสบายใจขึ้นแน่นอน

ออกกำลังกาย

เชื่อหรือไม่ว่าการออกกำลังกายเพียงแค่ 2 นาทีก็สามารถทำให้คุณอารมณ์ดีขึ้นได้ แถมยังช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้อีกด้วย โดยแค่เพียงการออกกำลังกายด้วยการกระโดด การเล่นกีฬาที่สามารถช่วยเพิ่มระดับของนอร์เอพิเนฟริน (nor-epinephrine) โดปามีน (Dopamine) และเซโรโทนิน (Serotonin) ได้ ซึ่งเจ้าสารทั้งสามชนิดนี้มีผลต่อการลดลงของความเครียด รวมทั้งสร้างความพึงพอใจได้อีกด้วยค่ะ

ออกกำลังกายขากรรไกร

การผ่อนคลายลิ้นและขากรรไกรสามารถช่วยให้คุณลดความเครียดลงได้ เพียงแค่คุณอ้าปากเพียงเล็กน้อยก็จะช่วยทำให้ขากรรไกรของคุณผ่อนคลายขึ้น และเมื่อขากรรไกรของคุณผ่อนคลายแล้ว ก็จะส่งสัญญาณให้ร่างกายเราเกิดการผ่อนคลายด้วยเช่นกัน แต่อย่าอ้าปากกว้างเกินไปนะ ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวมีแมลงบินเข้าปากล่ะแยะเลย ผ่อนคลายสมอง

หากคราวหน้าคุณเกิดเครียดและคิดอะไรไม่ออก จนรู้สึกปวดหัวลองใช้วิธีง่าย ๆ เพื่อผ่อนคลายสมอง อย่างเช่นการอาบน้ำอุ่นหรือฟังเพลงที่ชอบ ก็จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์เลยละจ้า

ดื่มกาแฟ

ความเครียดจะทำให้คนทั่วไปเสียสมาธิ ซึ่งถ้าหากเกิดเหตุการณ์เหล่านั้นขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นก็คือการดื่มกาแฟแก้วโตๆ ยิ่งถ้าหากคุณดื่มนมธรรมดาไปแทนที่จะดื่มกาแฟที่มีไขมันหรือนมถั่วเหลืองลงไปก็อาจทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจได้ โปรตีนและไขมันในนมจะช่วยให้คุณรู้สึกดียิ่งขึ้น แต่ก็อย่าดื่มกาแฟหลัง 16.00 น. นะคะ เพราะจะทำให้คุณนอนไม่หลับในตอนกลางคืน และยังทำให้คุณเครียดกว่าเดิมในวันต่อมา

รับประทานช็อกโกแลต

แม้ว่าการศึกษาของมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์พบว่ารสชาติหวานๆ จะช่วยทำให้คุณอารมณ์ดีขึ้นได้ แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปก็อาจจะทำให้อ้วน ดังนั้นลองเปลี่ยนจากการรับประทานของหวานมาทานดาร์กช็อกโกแลตกันดีกว่า เพราะสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ที่อยู่ดาร์กช็อกโกแลตนั้นจะช่วยทำให้ทำให้ให้อารมณ์และความคิดต่าง ๆ ดีขึ้น โดยการศึกษาในปี 2009 พบว่าการรับประทานดาร์กช็อกโกแลตเพียง 1.4 ออนซ์ (ประมาณ 40 กรัม) เป็นประจำทุกวันก็สามารทำให้ฮอร์โมนความเครียดลดลงได้ ถ้าคราวหน้ารู้สึกเครียดลองหาดาร์กช็อกโกแลตมารับประทานนะค่ะ แต่ก็อย่ารับประทานเยอะละ ไม่งั้นอ้วนแล้วจะยิ่งเครียดนะ

รับประทานเนื้อวัว

เนื้อวัวเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญและมีประโยชน์ แต่ถ้าอยากจะได้ประโยชน์มากขึ้นก็ควรที่จะเลือกเนื้อวัวที่เลี้ยงตามธรรมชาติจะดีที่สุดค่ะ เพราะในเนื้อวัวเหล่านี้จะมีธาตุเหล็กสูง ซึ่งการขาดธาตุเหล็กก็เป็นสาเหตุทำให้ร่างกายไม่สดชื่นกะปรี๊กะเปร๋ได้ การรับประทานธาตุเหล็กจะช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นมีชีวิตชีวามากขึ้น แต่ถ้าอยากได้ธาตุเหล็กมากๆ ก็อย่าลืมรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงตามเข้าไปด้วยนะ ร่างกายจะสามารถดูดซึมธาตุเหล็กได้มากขึ้นนั่นเอง

ดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหย

มีน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดที่ช่วยในการผ่อนคลายความเครียด หนึ่งในนั้นคือกลิ่นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว อย่างเช่นส้มและมะนาว ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นมากขึ้น โดยการใช้น้ำมันหอมระเหยเพียง 15 หยดละลายกับน้ำ ก็สามารถช่วยให้อารมณ์ที่เหินห่างน้อยฟื้นฟูขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์ หรือถ้าอยากให้อารมณ์ผ่อนคลายและนอนหลับสบาย ลองพรมน้ำมันหอมระเหยกลิ่นดอกลาเวนเดอร์ลงไปที่ช่วยให้เช่นกัน



มุมมองสุขภาพ

โดย นายเวียงชัย โสภักดิ์

“สะเดา” หวานเป็นลมขมเป็นยา

สวัสดีครับท่านสมาชิก สหกรณ์ออมทรัพย์ครุเลย จำกัด ที่เคารพทุกท่านครับ วารสารสหกรณ์ออมทรัพย์ครุเลย จำกัด ฉบับนี้เป็นฉบับแรกของคณะกรรมการชุดที่ 60/2567 เริ่มแรกนี้เราพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องชงๆกันหน่อยครับ ถ้าพูดถึง “สะเดา” เราคงนึกถึงสมุนไพรที่มีประโยชน์ และคิดถึงเมนูสูตรเด็ด “สะเดาน้ำปลาหวาน” ที่กินคู่กับปลาดุกย่างที่แสนอร่อย



ข้อมูลของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า สะเดาเป็นผักสมุนไพรพื้นบ้านที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ โปรตีน แร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆในร่างกาย

สรรพคุณทางยาของสะเดา

1. ดีต่อสุขภาพพืชผักค้ำในร่างกาย ใบสะเดาเมื่อนำมาต้มในน้ำร้อน ใช้จิบอย่างน้อยวันละครั้ง ล้างพิษในกระแสเลือด กระตุ้นให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น
2. รักษาโรคผิวหนัง สารเกดุนิน (Gedunin) และ นิมโบลิดี (Nimbolide) ในใบและเมล็ดมีประสิทธิภาพในการออกฤทธิ์ยับยั้งเชื้อรา แบคทีเรียและเชื้อไวรัสสูง ไม่ว่าจะเป็นเชื้อราตามเท้า เล็บมือ เล็บเท้า กลาก-เกลื้อน หิด เริม แผลจากโรคสะเก็ดเงิน (เชื้อแบคทีเรีย) หัด ลมพิษ ผดผื่นคัน หูด และอีสุกอีใส
3. แก้ไข้มาเลเรีย สารเคมีกลุ่มลิโมนอยด์ (Limonoids) ได้แก่ สารเกดุนิน และ นิมโบลิดี ในใบและเมล็ดสะเดา สามารถยับยั้งเชื้อฟัลซิพารัม (P.Falciparum) ซึ่งเป็นเชื้อไข้มาเลเรียตัวร้ายชนิดหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. รักษาโรคไขข้อ ขอบในสะเดา เมล็ดสะเดา และเปลือกต้น เป็นส่วนที่นำมาใช้เป็นยารักษาโรคไขข้อได้ โดยช่วยลดอาการปวด บวมในข้อ ซึ่งอาจนำมาสกัดเป็นน้ำมันใช้ทาบริเวณที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ และอาการปวดหลังช่วงล่าง หรือนำใบมาต้มเป็นน้ำดื่มเพื่อรักษาอาการของโรครูมาตอยด์ โรคเกาต์ โรคกระดูกพรุน
5. ช่วยย่อยอาหาร ใบสะเดา สามารถนำมาทำเป็นเมนูเรียกน้ำย่อยได้ เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำดี ช่วยให้การย่อยอาหารได้ดีขึ้น อีกทั้งน้ำดีที่ถูกกระตุ้นสร้างออกมาจะช่วยย่อยอาหารประเภทไขมันได้ดีขึ้นด้วย
6. บำรุงสุขภาพช่องปาก บำรุงเหงือกและฟัน นิยมนำมาสกัดเป็นส่วนผสมในยาสีฟันทั่วไป ช่วยรักษาโรคราเมะนาด โรคเลือดออกตามไรฟัน โรคเหงือก และลดอาการติดเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก
7. ลดความเสี่ยงการเกิดเนื้องอก และมะเร็งมีผลวิจัยบางชิ้นพบว่า สารพอลิแซ็กคาไรด์ (Polysaccharides) และสารลิโมนอยด์ (Limonoids) ที่พบในเปลือก ใบ และผลสะเดา มีคุณสมบัติช่วยลดความเสี่ยงการเกิดเนื้องอก และมะเร็ง
8. คุมกำเนิด ใช้น้ำมันสะเดาเพื่อคุมกำเนิดในผู้หญิงและผู้ชาย โดยใช้วิธีต่างกัน ผู้หญิงนั้นจะใช้น้ำมันสะเดาผสมกับน้ำผึ้งทาบริเวณปากในช่องคลอด ส่วนผู้ชายจะใช้น้ำมันสะเดาบริเวณท่อนำสุจิ
9. บำรุงข้อต่อ สะเดาช่วยบำรุงกระดูกและข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย
10. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน โดยจะยับยั้งการผลิตอินซูลินได้กว่าร้อยละ 50 และยังช่วยปรับสมดุลความอยากอาหาร
11. ดีต่อสุขภาพพืชในกระแสเลือด ทำให้มีปริมาณเลือดดีหมุนเวียนในร่างกายมากขึ้น
12. ต้านมะเร็งสารพอลิแซ็กคาไรด์ และสารลิโมนอยด์ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก
13. ลดการติดเชื้อราในช่องคลอด
14. บำรุงหัวใจ ผลของต้นสะเดา หากนำมาต้ม ใช้จิบอย่างน้อยวันละครั้ง มีคุณสมบัติช่วยขยายหลอดเลือด ทำให้การไหลเวียนของเลือดเป็นปกติ

อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานอาหารที่หลากหลายและครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพร่างกายที่สมดุลและแข็งแรง ท้ายสุดนี้ขอให้สมาชิกทุกท่านมีความสุขอนามัยอยู่คู่กับสหกรณ์ออมทรัพย์ครุเลยตราบนานเท่านานครับ ฉบับหน้าเจอกันใหม่ครับ

ที่มา : ข้อมูลจากหน่วยงานและกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



กฎหมาย

โดย นายยุทธพล ศรีฬา

ยืมเงินแล้วไม่คืน แจ้งความได้หรือไม่?

ตำรวจไม่รับแจ้งความเพื่อดำเนินคดี เพราะเป็นการทำผิดสัญญาที่ยืมเป็นคดีแพ่ง ที่ตำรวจไม่มีอำนาจหน้าที่ในการจับกุม ทำได้แค่ช่วยลงบันทึกประจำวันให้เป็นหลักฐาน ในการนำไปดำเนินคดีทางแพ่งเอง

ยืมเงินแล้วไม่คืน ฟ้องศาลได้หรือไม่?

สามารถฟ้องศาลเพื่อเรียกเงินคืนจากลูกหนี้ได้ ซึ่งตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 653 วรรคหนึ่ง บัญญัติไว้ว่า การกู้ยืมเงิน 2,000 บาทขึ้นไป จะต้องมีการทำสัญญาการกู้ยืมจึงจะสามารถฟ้องศาลได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กรณี กรณีมีสัญญาการกู้ยืมเงิน ผู้ให้กู้ต้องมีหนังสือสัญญาการกู้ยืมที่ระบุ สัญญาได้ทำขึ้นที่ไหน วัน-เวลา ในการทำสัญญา รายละเอียดของผู้ให้กู้ และผู้กู้ เช่น ชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ รวมทั้งจำนวนเงินที่ยืม กำหนดชำระคืน และลงลายมือชื่อของผู้กู้ กรณีไม่มีสัญญาการกู้ยืมเงิน ผู้ให้กู้สามารถใช้หลักฐานการ Chat ฟ้องศาลได้ตามพระราชบัญญัติว่าด้วยธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ พ.ศ. 2544 ต้องมีหลักฐานเป็นข้อความการสนทนาของผู้ยืมเงินผ่านบริการแชตที่มีระบบปลอดภัยและเชื่อถือได้ เช่น Facebook, LINE และมีข้อความที่ระบุว่าใครเป็นผู้ยืม จำนวนเงินที่ยืม และจะใช้คืนเมื่อไหร่

นอกจากนี้ ต้องมีชื่อบัญชีผู้ใช้ ชื่อจริง บัญชีธนาคารของผู้ยืม และสลิปหลักฐานการโอนเงินที่ระบุวันเวลาที่โอนเงิน ต้องเก็บหลักฐานไว้ทันทีที่มีการกู้ยืมเงิน รักษาข้อมูลให้อยู่ในสภาพเดิม ไม่มีการตัดต่อแก้ไขวันที่ หรือเวลารับ-ส่งข้อความกัน

ยืมเงินไม่เกิน 2,000 บาท สามารถฟ้องศาลได้หรือไม่?

กฎหมายไม่ได้กำหนดให้ต้องทำหลักฐานการกู้ยืมต่อกัน ถึงจะตกลงด้วยวาจา แต่ถ้าผิดข้อตกลง หรือผิดสัญญาผู้ให้กู้สามารถฟ้องศาลได้ตามกฎหมาย แต่ก็อาจต้องมองถึงจำนวนเงินที่ยืมไปด้วยว่าคุ้มค่าที่จะฟ้องหรือไม่ เพราะการฟ้องต้องมีค่าทนายและค่าใช้จ่ายต่างๆ ถ้าเงินที่ให้กู้ยืมไปเป็นจำนวนน้อย เจ้าหนี้ก็อาจไม่คุ้มที่จะฟ้อง

ยืมเงินแล้วไม่คืน ผิดกฎหมายข้อไหนบ้าง?

ยืมเงินแล้วไม่คืนจะเข้าข่ายผิดสัญญาทางแพ่ง ตามมาตรา 213 แห่งประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ เจ้าหนี้สามารถยื่นฟ้องต่อศาลให้มีคำสั่งบังคับให้ลูกหนี้คืนเงินให้ได้ ในกรณีที่มีการฟ้องร้องต่อศาลเกิดขึ้นแล้ว แต่ลูกหนี้ยังไม่ยอมชำระคืนตามตกลง อีกทั้งยังมีพฤติกรรมชุกช่อน ขาดทรัพย์สิน หรือโอนย้ายทรัพย์สินของตัวเองไปให้บุคคลอื่น เพื่อเลี่ยงการจ่ายหนี้ อาจมีความผิดฐานทางอาญา มาตรา 350 โดยมีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 40,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ยืมเงินแล้วไม่คืน มีอายุความกี่ปี?

การฟ้องศาลเพื่อเรียกเงินคืนตามสัญญาการกู้ยืมจะมีอายุความ 10 ปี นับแต่วัน ที่ถึงกำหนดชำระเงินกู้ยืมคืน แต่หากในสัญญาการกู้ยืมมีการตกลงกำหนดชำระเงินต้นพร้อมดอกเบี้ยแบบเป็นงวดๆ กรณีนี้จะมีอายุความเพียง 5 ปี

หากฟ้องศาลแล้วจะมีการกระบวนการอย่างไร?

การฟ้องศาลอาจมีการเจรจาประนอมหนี้ เช่น ศาลพิพากษาให้ลูกหนี้ชำระหนี้เป็นเงินก้อน แต่ลูกหนี้เจรจาชอผ่อนชำระ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเจ้าหนี้ว่าจะยอมหรือไม่ หากลูกหนี้ไม่สามารถชำระหนี้ได้ เพราะไม่มีเงินมากพอที่จะชำระ เจ้าหนี้จะต้องไปสืบทรัพย์เองว่าลูกหนี้มีสินทรัพย์อะไรบ้าง อาศัยอยู่ที่ไหน และทำงานที่ไหน เพื่อยื่นศาลให้ทำการยึดทรัพย์ เช่น ที่ดิน บ้าน แล้วนำออกขายทอดตลาดเพื่อนำเงินมาชำระหนี้ ในกรณีที่เงินเป็นเงินเดือน รายได้ต่างๆ จะถูกยึดได้บางส่วนตามกฎหมายที่กำหนด เพื่อให้ลูกหนี้ยังเหลือเงินไว้ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

ที่มา : <https://www.sanook.com/money/903963/>



ผู้ตรวจพบสมาชิก เดือน เมษายน 2567

วารสารข่าว...สอ.ครูเลย
ปีที่ 34 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน เมษายน 2567



5

เรียน พี่น้องสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด ที่เคารพทุกท่าน

เดือนเมษายน 2567 นี้เป็นการตรวจครั้งแรกของคณะผู้ตรวจสอบกิจการชุดใหม่ ซึ่งเกือบใหม่ทั้งหมดแต่ถึงอย่างไรก็ตามขอให้พี่น้องเชื่อมั่นในการทำหน้าที่ของคณะพวกเราที่ยึดมั่นในจริยธรรมของผู้ตรวจสอบกิจการ คือ ซื่อสัตย์ เที่ยงธรรม รักษาความลับ และใช้ความรู้ทักษะและประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน หากพี่น้องมีประเด็นข้อสงสัยอยากให้คณะผู้ตรวจได้ตรวจสอบเพิ่มเติมอันเป็นความสุจริตใจและอยู่ในวิสัยที่จะทำได้ตามระเบียบแบบแผน ขอให้เสนอแนะได้ทุกเมื่อ สำหรับเดือนนี้ขอรายงานให้พี่น้องได้รับทราบเพียง 3 ประเด็นจากทั้งหมด 7 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การเปลี่ยนแปลงของบริษัทประกันภัย

1. วิธีการตรวจสอบ ตรวจสอบตามสัญญาเงินกู้ / สัญญาประกันภัย

2. ผลการตรวจสอบ พบข้อสังเกต ดังนี้

ปี 2566 ถึงปี 2567 มีการเปลี่ยนแปลง 3 บริษัท ดังนี้

(1) บริษัทโตเกียวมารีน (2) บริษัทไทยประกันภัย (3) บริษัทประกันภัยอาคเนย์

3. ข้อเสนอแนะ ดังนี้

ควรมีการตรวจสอบฐานะทางการเงินของบริษัทที่รับประกันภัยทุกไตรมาส และ ควรให้สมาชิกได้มีทางเลือกในการเอาประกันภัยมากกว่า 1 บริษัท เพราะมีความเสี่ยงจากการประกันภัยที่สามารถคาดการณ์ได้ และมีนัยสำคัญอันอาจมีผลกระทบต่อฐานะทางการเงินของบริษัทการบริหารจัดการประกันภัย ต่อความเชื่อมโยงของเงินกองทุนและความเสี่ยงภัย

ประเด็นที่ 2 การตรวจสัญญาเงินกู้สามัญ

1. วิธีการตรวจสอบ สุ่มตรวจสัญญาเงินกู้สามัญวงเงินกู้ตั้งแต่ 1 ล้านบาทขึ้นไปประจำเดือนมกราคม 2567 จำนวน 20 สัญญา

2. ผลการตรวจสอบ พบข้อสังเกต ดังนี้

มีบางสัญญาการลงรายละเอียดในคำขอกู้ของผู้กู้ไม่ครบถ้วนอาทิวันที่หรือสถานภาพของผู้กู้

3. ข้อเสนอแนะ ดังนี้

3.1 เพื่อให้เอกสารประกอบการขอกู้มีความสมบูรณ์มากที่สุดควรให้สมาชิกผู้ขอกู้ลงรายการรายละเอียดให้ครบถ้วน

3.2 แบบฟอร์มคำขอกู้ควรเพิ่มเติมรายการสถานภาพการสมรสของผู้กู้ไว้ด้วยเพื่อความสะดวกในการตรวจเอกสาร

3.3 ควรเพิ่มบหน้ารายการเอกสารประกอบการขอกู้ของสมาชิกในแต่ละรายเพื่อความสะดวกในการตรวจ

ประเด็นที่ 3 การส่งคืนเงินฝากจากสหกรณ์บริการสวัสดิการไทยเลย จำกัด

1. วิธีการตรวจสอบ ตรวจสอบดูรายการเดินบัญชีในสมุดบัญชีผู้ฝากสหกรณ์บริการสวัสดิการไทยเลยจำกัด

2. ผลการตรวจสอบ พบข้อสังเกต ดังนี้

การส่งคืนเงินฝากจากสหกรณ์บริการสวัสดิการไทยเลย จำกัด ประจำเดือนมีนาคม 2567 ยังไม่มีการส่งคืนเงินฝากตามบันทึกข้อตกลง

3. ข้อเสนอแนะ ดังนี้

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลยจำกัดควรเร่งรัดติดตามการส่งคืนเงินฝากจากสหกรณ์บริการไทยเลยจำกัด

พบกันใหม่ฉบับหน้า

คณะผู้ตรวจสอบกิจการสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด

โทร. 098 691 9199-095 653 2392



แฉดวง ความเคลื่อนไหว

โดย ดร. พงษ์ศักดิ์ บุญพรหม

รายละเอียดสวัสดิการ และโครงการต่างๆ ให้สมาชิก สอ.ครูเลย จำกัด ประจำปี 67 ดังนี้

1. สวัสดิการ ฌาปนกิจสงเคราะห์ของสมาชิก สอ.ครูเลย จำกัด (สสอ.)
2. สวัสดิการ สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สมาชิก ชุมชุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครูไทย (สสอศ.)
3. สวัสดิการ สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สมาชิก ชุมชุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย (สส.ชสอ.)
4. โครงการสวัสดิการช่วยเหลือครอบครัวสมาชิก สคส. 1 และ สคส. 2
5. สวัสดิการวันเกิด
6. สวัสดิการกองทุนสวัสดิการสุขภาพผู้สูงอายุ
7. สวัสดิการทุนการศึกษาสำหรับบุตรสมาชิก
8. สวัสดิการ จัดทำประกันชีวิตกลุ่มให้กับสมาชิกประเภทสามัญ
9. สวัสดิการ จัดทำประกันภัยอุบัติเหตุกลุ่มให้กับสมาชิกประเภทสามัญ
10. เงินสนับสนุนกิจกรรมกีฬานักเรียน กีฬาหน่วยงานและกลุ่มสมาชิก
11. เงินสนับสนุนงานวันเด็กแห่งชาติ
12. เงินสนับสนุนกิจกรรมวันครู
13. โครงการต่างๆ ของสมาชิก สอ.ครูเลย จำกัด

เอกสารประกอบขอรับเงินสวัสดิการทุกประเภท

สอ.ครูเลย จำกัด

(พร้อมรับรองสำเนาถูกต้องทุกแผ่น

ด้วยหมึกปากกาสีน้ำเงิน)

1. สำเนาใบมรณะบัตรผู้ตาย (ให้เจ้าหน้าที่อำเภอเป็นผู้เซ็นรับรองสำเนาถูกต้องจริงเท่านั้น)
2. สำเนาบัตรประจำตัวผู้ตาย
3. สำเนาทะเบียนบ้านผู้ตาย (ประทับตาย)
4. สำเนาทะเบียนสมรสหรือทะเบียนหย่าของผู้ตาย (กรณีสมรส)
5. ใบรับแจ้งตายจากผู้ใหญ่บ้าน / กำนัน / เขต/เทศบาล / ด้านหลังประทับตราหน่วยงานผู้สนับสนุน (กรณีตายที่บ้าน)
6. สำเนาแฟ้มประวัติเข้าการรักษาโรงพยาบาลประทับตราโรงพยาบาล (กรณีตายที่บ้านที่ระบุโรค)
7. หนังสือรับรองการตายจากโรงพยาบาลพร้อมประทับตราโรงพยาบาล (กรณีตายที่โรงพยาบาล)
8. ใบรายงานแพทย์บริษัทประกัน พร้อมประทับตราโรงพยาบาล (กรณีตายที่โรงพยาบาล)
9. บันทึกประจำวันเกี่ยวกับคดีตำรวจ (กรณีตายอุบัติเหตุ)
10. หนังสือชันสูตรพลิกศพตำรวจ (กรณีตายอุบัติเหตุ)
11. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนทายาทผู้รับผลประโยชน์
12. สำเนาทะเบียนบ้านทายาทผู้รับผลประโยชน์
13. สำเนาใบเปลี่ยนชื่อ / สกุล/ ใบมรณะ / ทายาทผู้รับผลประโยชน์ (ถ้ามี)

พบกับวารสารฉบับแรก ประจำเดือนเมษายน 2567 สำหรับวารสารฉบับนี้ขอเรียนแจ้งให้สมาชิกฯ เรื่องราวต่าง ๆ ในครั้งนี้ของกรรมการดำเนินการและฝ่ายจัดการ โดยการนำของท่านประธานวิรัตน์ พุทธิทองศรี ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด มาแนะนำเรียนให้ได้ทราบ ดังนี้

1. เรื่องสวัสดิการต่างๆ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด ปัจจุบันมีดังนี้

- สสอ. คือ สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด
- สสอศ. คือ สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สมาชิกชุมชุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครูไทย
- สส.ชสอ. คือ สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สมาชิกชุมชุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย
- สส.สก. คือ สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์ขบวนการสหกรณ์ไทย (อายุไม่เกิน 40 ปี)
- 2. ขออนุญาตเครือข่ายสหกรณ์ที่ควรรู้จัก
 - สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย
 - ชุมชุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย
 - กรมตรวจบัญชีสหกรณ์
 - สหกรณ์จังหวัดเลย

และผลการเลือกตั้งประธานชุมชุมสหกรณ์ออมทรัพย์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ณ โรงแรมเจริญธานี จังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2567 ที่ผ่านมา ผลการเลือกตั้งคะแนนเท่ากัน และมีข้อสรุปคือ

- (1) ดร.ณสรวง ก้อนนิมิต เป็นประธานชุมชุมสหกรณ์ออมทรัพย์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีที่ 1
- (2) นายบุญธรรม เดชบุญ เป็นประธานชุมชุมสหกรณ์ออมทรัพย์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีที่ 2
3. ในระหว่างเดือนเมษายน ประจำปี 2567 ข้าราชการประจำ จะมีการเลื่อนเงินเดือน ส่วนข้าราชการบำนาญก็ควรปรับฐานเงินเดือนใหม่ ตามมติ ครม. สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด ได้ประกาศโครงการเงินกู้ต่างๆ เรียบร้อยแล้ว หากสมาชิกท่านใดสนใจ สามารถเข้าดูที่เว็บไซต์สหกรณ์ <https://www.lt-coop.com> สุดท้ายนี้นโยบายคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 60/2567 ได้ดำเนินการแล้วแต่ดำเนินการ เพื่อช่วยเหลือสมาชิกฯ ของเราให้มีความชีพที่ดีขึ้น ขอฝากสมาชิกฯ ทุกท่านได้ติดตามผลงานการดำเนินงานของคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 60/2567 ต่อไปพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ



สวัสดิการ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด

ข้อมูลประจำเดือน มีนาคม 2567

โดย...นายฤกษ์ชัย คำมุงคุณ

สมาคมบำนาญกิจสงเคราะห์
เพื่อช่วยเหลือครอบครัวสมาชิก

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด โครงการ (สคส. 1)

- ไม่มีผู้เสียชีวิต -

รับเงินสงเคราะห์ตามจำนวนสมาชิกเท่าที่คงสภาพ x 20 บาท

สมาคมบำนาญกิจสงเคราะห์
เพื่อช่วยเหลือครอบครัวสมาชิก

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด โครงการ (สคส. 2)

- ไม่มีผู้เสียชีวิต -

รับเงินสงเคราะห์ตามจำนวนสมาชิกเท่าที่คงสภาพ x 15 บาท

สมาคมบำนาญกิจสงเคราะห์ สอ.ครูเลย จำกัด

สรุปสมาชิกเสียชีวิต

ประจำเดือน มีนาคม 2567

สมาชิก	สามัญ	สมทบ	รวม
สสอ. จำนวนผู้เสียชีวิต	5	4	9
สคส. 1 จำนวนผู้เสียชีวิต	-	-	-
สคส. 2 จำนวนผู้เสียชีวิต	-	-	-
สสอค. จำนวนผู้เสียชีวิต	4	-	4
สส.ชสอ. จำนวนผู้เสียชีวิต	3	-	3

สมาคมบำนาญกิจสงเคราะห์

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด (สสอ.)

สมาชิก	- สามัญ	7,058	ราย
	- สมทบ	2,535	ราย
	รวม	9,593	ราย

รายชื่อสมาชิกผู้เสียชีวิต สสอ. จำนวน 9 คน ดังนี้

1. นายอาทิตย์ ศรีบุรินทร์ สามัญ เสียชีวิต
2. นายชาย ท้าววิธ สามัญ เสียชีวิต
3. น.ส.พิรพรรณพร วงษ์ชมชวกร สามัญ เสียชีวิต
4. นายบุญเตียง ศรีจันทวงษ์ สามัญ เสียชีวิต
5. นางสมสมร ขานอยู่ สามัญ เสียชีวิต
6. นางอารี สิงห์สถิต สมทบ เสียชีวิต
7. นางดวงตา นิमित สมทบ เสียชีวิต
8. นางบุญไธ้ วรรณทอง สมทบ เสียชีวิต
9. นายคำริ อ้วนศิริ สมทบ เสียชีวิต

สมาชิกได้รับเงินสงเคราะห์ศพและเงินสวัสดิการ ดังนี้

1. รับเงินสงเคราะห์ตามจำนวนสมาชิกเท่าที่คงสภาพ x 25 บาท
2. สมาชิกสามัญรับเงินสมทบจากสหกรณ์จำนวน ไม่เกิน 500,000 บาท

สมาคมบำนาญกิจสงเคราะห์สมาชิกชุมนุม

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูไทย (สสอค.) ศูนย์เลย

สมาชิก	- สามัญ	4,864	ราย
	- สมทบ	469	ราย
	รวม	5,333	ราย

รายชื่อสมาชิกผู้เสียชีวิต สสอค. จำนวน 4 คน ดังนี้

1. นายชาย ท้าววิธ สามัญ เสียชีวิต 3 มี.ค. 2567
2. น.ส.พิรพรรณพร วงษ์ชมชวกร สามัญ เสียชีวิต 7 มี.ค. 2567
3. นายบุญเตียง ศรีจันทวงษ์ สามัญ เสียชีวิต 18 ก.พ. 2567
4. นางสมสมร ขานอยู่ สามัญ เสียชีวิต 23 มี.ค. 2567

** รับเงินสวัสดิการสงเคราะห์ศพ ไม่เกินรายละ 600,000 บาท

สมาคมบำนาญกิจสงเคราะห์สมาชิกชุมนุม

สหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย (สส.ชสอ.) ศูนย์เลย

สมาชิก	- สามัญ	3,155	ราย
	- สมทบ	123	ราย
	รวม	3,278	ราย

รายชื่อสมาชิกผู้เสียชีวิต สส.ชสอ. จำนวน 3 คน ดังนี้

1. นายชาย ท้าววิธ สามัญ เสียชีวิต 3 มี.ค. 2567
2. น.ส.พิรพรรณพร วงษ์ชมชวกร สามัญ เสียชีวิต 7 มี.ค. 2567
3. นายบุญเตียง ศรีจันทวงษ์ สามัญ เสียชีวิต 18 ก.พ. 2567

** รับเงินสวัสดิการสงเคราะห์ศพ ไม่เกินรายละ 600,000 บาท



สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด รายงานย่อแสดงสินทรัพย์และหนี้สิน ณ วันที่ 31 มีนาคม 2567 (ยังไม่ได้ผ่านการตรวจสอบโดยผู้สอบบัญชีสหกรณ์)

จำนวนสมาชิก

สามัญ 7,071 คน

สมทบ 1,256 คน

รวม 8,327 คน

สินทรัพย์		หนี้สิน	
เงินสดและเงินฝากธนาคาร	232,546,291.37	เงินเบิกเกินบัญชีธนาคาร	-
เงินฝากสหกรณ์อื่น	312,200,000.00	เงินกู้ยืม	5,520,909,508.08
เงินลงทุน-สุทธิ	33,942,500.00	เงินรับฝาก	4,330,141,136.34
เงินให้กู้ยืมแก่สมาชิก-สุทธิ	13,876,155,684.85	หนี้สินอื่น	54,208,621.72
ลูกหนี้อื่นๆ-สุทธิ	72,302,465.50	รวมหนี้สิน	9,905,259,266.14
ที่ดิน อาคาร และอุปกรณ์-สุทธิ	6,189,566.27	ทุนของสหกรณ์	
สินทรัพย์อื่น	2,646,284.71	ทุนเรือนหุ้น	3,956,171,700.00
		ทุนสำรอง	621,996,522.61
		ทุนสะสมตามข้อบังคับ ระเบียบและอื่นๆ	6,371,934.93
		กำไร(ขาดทุน)สุทธิ	46,183,369.02
		รวมทุนของสหกรณ์	4,630,723,526.56
รวมสินทรัพย์	14,535,982,792.70	รวมหนี้สินและทุนของสหกรณ์	14,535,982,792.70

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด

Mobile Application

ตรวจสอบข้อมูลสมาชิก
เข้าถึงบริการได้ทุกที่ทุกเวลา
ติดตามข้อมูลข่าวสาร
รับการแจ้งเตือน

สแกนเพื่อดาวน์โหลด

Download on the App Store

Google Play

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด

website : <https://www.lt-coop.com>

โทร : 0-4281-1149 ต่อ 13 หรือ 094-9033818 ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ

สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ ครูเลย จำกัด

สามารถรับแจ้งเตือนการชำระเงินผ่าน LINE สหกรณ์ได้แล้ววันนี้

ลงทะเบียนรับแจ้งเตือน
ได้ที่ LINE สหกรณ์

SCAN QR code หรือ
@ltcoop

วิธี ลงทะเบียน รับแจ้งเตือนการชำระเงินของท่านผ่านแชท LINE

- แอด LINE สหกรณ์ หากท่านเป็นเพื่อนกับสหกรณ์แล้วให้เข้าไปที่หน้า CHAT ท่านจะมองเห็นตัวส่งให้กดลงทะเบียน และกดเบอร์โทรศัพท์ที่ท่านเคยแจ้งไว้กับสหกรณ์ ตามภาพ (กรณีลงทะเบียนแบบอัตโนมัติ)
- เมื่อลงทะเบียนสำเร็จแล้ว ท่านจะได้รับแจ้งเตือนการชำระเงินของท่านทุกสิ้นเดือนตามภาพ
- หลังจากท่านต้องการตรวจสอบประวัติการชำระเงินที่ผ่านมา สามารถ LOGIN เข้าไปตรวจสอบประวัติได้จากลิ้ง ตามภาพ

เลขที่ 510 หมู่ 9 บ้านดงดง ตำบลนาหนอง อำเภอเมือง
เลย 55000 โทรศัพท์ 0-4281-1149

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด

Website : <http://www.lt-coop.com>
Email : ltteacher@gmail.com

สรุปผลประโยชน์ (สวัสดิการ) สมาชิก สอ.ครูเลย จำกัด จะได้รับหลังจากเสียชีวิต ข้อมูล ณ วันที่ 31 มีนาคม 2567

ที่	รายละเอียด	จำนวนสมาชิก	จากสมาคม	จากสหกรณ์ฯ	รวม	หัก 4%ตามพรบ.	คงเหลือรับจริง	หมายเหตุ
1	ฌาปนกิจ สสอ. (ครูเลย) รวม	9,593	-	-	-	-	-	-
	- สามัญ	7,058	200,000	500,000	700,000	28,000	672,000	ทั้งนี้ ตามจำนวนสมาชิกเท่าที่คงสภาพ
	- สมทบ	2,535	239,825	-	239,825	9,593	230,232	
2	ฌาปนกิจ สดส.1	5,889	-			-		อยู่ระหว่างดำเนินการ
3	ฌาปนกิจ สดส.2	7,728	-			-		อยู่ระหว่างดำเนินการ
4	ประกันชีวิตกลุ่ม	6,877	-	1,000,000	1,000,000	-	1,000,000	ข้อมูล ณ วันที่ 25 พ.ค. 2566
5	ประกันชีวิตอุบัติเหตุหมู่	6,845	-	600,000	600,000	-	600,000	ข้อมูล ณ วันที่ 17 พ.ค. 2566
6	ฌาปนกิจ สสอค.		600,000	-	600,000	24,000	576,000	จำนวนสมาชิกเฉพาะศูนย์เลยเท่านั้น
7	ฌาปนกิจ สส.ชสอ.		600,000	-	600,000	24,000	576,000	
8	ค่าจัดการศพ (สมาชิกสามัญ)	ตามระเบียบสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด ว่าด้วยการใช้ทุนสาธารณประโยชน์ เพื่อสงเคราะห์เกี่ยวกับการศพสมาชิกหรือคู่สมรส พ.ศ.2560 (ข้อ 6) 1. เป็นสมาชิกน้อยกว่า 2 ปี ได้รับเงิน 2,000 บาท 2. เป็นสมาชิกตั้งแต่ 2 ปี แต่ไม่เกิน 5 ปี ได้รับเงิน 3,000 บาท 3. เป็นสมาชิกตั้งแต่ 5 ปี แต่ไม่เกิน 10 ปี ได้รับเงิน 4,000 บาท 4. เป็นสมาชิกตั้งแต่ 10 ปี แต่ไม่เกิน 20 ปี ได้รับเงิน 5,000 บาท 5. เป็นสมาชิกตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ได้รับเงิน 10,000 บาท 6. คู่สมรสของสมาชิกให้ได้รับสิทธิกึ่งหนึ่งของสมาชิกแต่ไม่เกิน 3,000 บาท 7. สหกรณ์ฯ จำกัด สิทธิโดยทายาท จะต้องยื่นคำขอรับเงินภายใน 180 วัน หลังการเสียชีวิต						

KTB Co-op (SB)

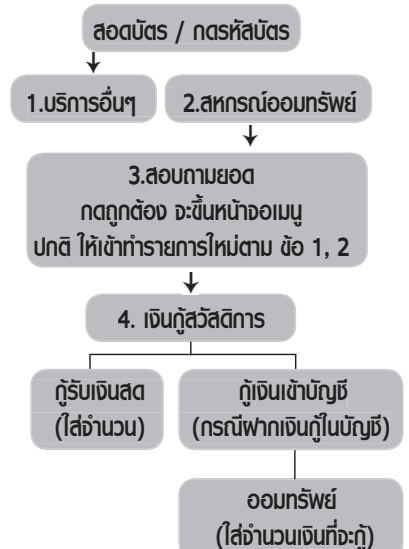
ขั้นตอนการกดเงิน ATM ฝากเงินด้วยตนเอง



ขั้นตอนการกดเงิน (กระแสรายวัน ATM) KTB CO-OP (SB) กรุงเทพฯ



ขั้นตอนการกดเงิน (กระแสรายวัน ATM) ธนาคารกรุงศรีอยุธยา



หลังจากทำการเสร็จสิ้นจะได้รับสลิปเงินที่กดกู้ จะเข้าไปอยู่ในบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ ระบบจะแสดงตัวเลข กดทำรายการต่อ และทำการถอนเงินตามปกติ



เงินผู้ได้น้อ

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด รายการโอนเงินเข้าบัญชี ข้อมูล ณ วันที่ 19 เมษายน 2567

ธนาคารกรุงไทย (ออมทรัพย์) สาขาเลย เลขบัญชี 403-1-09047-1

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	รายการโอนจากสาขา	จำนวนเงิน
1	28-ธ.ค.-54	สาขาหล่มสัก	26,390.00
2	3-มิ.ย.-54	สาขาเลย	8,880.88
3	31-ส.ค.-55	สาขาพนมไพร	16,550.00
4	2-เม.ย.-56	สาขาวังสะพุง	600.00
5	7-มิ.ย.-56	สาขาเลย	15,315.00
6	30-ก.ย.-56	สาขาเลย	3,916.00
7	2-ม.ค.-57	นางภัทรวา วงศ์ศิริรัตน์ สาขาขอนแก่น	2,450.00
8	5-มี.ค.-57	สาขาเลย	58,090.85
9	1-ส.ค.-57	สาขาข้างศาลาน เชียงใหม่	5,000.00
10	15-ส.ค.-57	สาขามอดินแดง ขอนแก่น	7,000.00
11	6-ส.ค.-57	สาขาพระราม4	640.00
12	1-ก.ย.-57	สาขาอ.ข้างศาลาน เชียงใหม่	5,000.00
13	3-ก.ย.-57	สาขาเลย	10,000.00
14	5-ก.ย.-57	สาขาเลย	6,733.00
15	4-พ.ย.-57	สาขาเลย	5,050.00
16	19-พ.ย.-57	สาขาเลย	1,950.00
17	19-พ.ย.-57	สาขาเลย	1,050.00
18	31-ธ.ค.-57	สาขาศรีราชา	10,000.00
19	7-ส.ค.-58	สาขาวังสะพุง	5,000.00
20	1-ก.ย.-58	สาขาข้างศาลาน เชียงใหม่	5,000.00
21	25-พ.ย.-58	สาขาวังสะพุง	5,230.00
22	5-มี.ค.-59	สาขาเลย	4,000.00
23	26-เม.ย.-59	สาขาด่านซ้าย	300.00
24	12-ก.ค.-59	สาขาเลย	450.00
25	2-เม.ย.-60	สาขาวังสะพุง	5,000.00
26	31-ก.ค.-60	สาขาเชียงคาน	800.00
27	4-ม.ค.-61	สาขาเลย	1,147.00
28	14-ม.ค.-61	สาขาเลย	950.00
29	19-ก.พ.-61	สาขาเชียงคาน	3,600.00
30	30-เม.ย.-61	สาขากระทรวงศึกษา	5,570.00
31	14-มิ.ย.-61	สาขาเลย	1,500.00
32	6-ก.ค.-61	สาขาเลย	1,962.38
33	5-ก.พ.-62	น.ส.กิตติยา วีระสุโข สาขาเลย	3,000.00
34	21-ก.พ.-62	น.ส.ชัญญา สันจิตร์ สาขาเลย	1,000.00
35	25-ก.พ.-62	น.ส.รินลดา ไทนิลธิ์ สาขาเลย	200.00
36	27-มี.ค.-62	น.ส.ศศิญา โคตรหา สาขาเลย	1,900.00
37	29-เม.ย.-62	น.ส.อัญญา คานตระกูล สาขาด่านซ้าย	2,000.00
38	2-ก.ค.-62	สาขาเชียงคาน	4,000.00
39	1-ก.ค.-62	สาขาเลย	600.00
40	14-ส.ค.-62	นางหินชนวน อะโศกตระกูล สาขาเลย	500.00
41	5-ก.ย.-62	สาขาเลย	600.00
42	5-ก.พ.-63	น.ส.กิตติญา แก้วเกษศรี สาขาด่านซ้าย	1,200.00
43	26-ก.พ.-63	ถ.มลิวัลย์	10,000.00
44	31-ก.ค.-63	เงินสด / สาขาเลย	900.00
45	16-ก.ค.-63	มาลาสิ สาขาเชียงคาน	3,000.00
46	13-ส.ค.-63	นายบุญพร้อม แสงสอน / สาขาเอื้ออารี	8,000.00
47	14-ก.ย.-63	เงินสด / สาขาเลย	540.00
48	4-ธ.ค.-63	โอนจากธ.ไทยพาณิชย์	11,140.00
49	1-ก.ย.-64	น.ส.จิราพร สนธิพงษ์/สาขาวังสะพุง	43.00
50	28-พ.ค.-64	นางนิพร ราชสว่าง / สาขาวังสะพุง	3,002.00
51	26-ม.ค.-65	เงินสด / สาขาเลย	11,000.00
52	1-ก.พ.-65	น.ส.ชนิษฐา คงถึง/สาขาดั้ง	5.00
53	25-มี.ค.-65	นางพัชณูสีดา มั่งมีธนพันธ์	2,921.00
54	5-พ.ค.-65	เงินสด / สาขาเลย	10,405.00
55	4-ก.ค.-65	น.ส.กฤษณา ศรีมงคล / สาขาเอื้ออารี	5,000.00
56	28-ก.ย.-65	เงินสด / สาขาวังสะพุง	4,000.00
57	12-มิ.ย.-66	นางชลธิชา ดวงอุปะ	1,850.00
58	25-ก.ย.-66	น.ส.สุชาดา เฉลิมสิมา	4,940.00
59	29-พ.ย.-66	นางสุพนธิชา กฤตภณสิริ	1,831.00
60	6-ม.ค.-67	นายสมมาตร แสนโยธา	3,100.00
61	27-ม.ค.-67	น.ส.ธราทิศา โพธิ์ดี	1,000.00
62	27-ก.พ.-67	นางสิริกร คนเพียร	1,183.00
63	4-มี.ค.-67	น.ส.จินตนา หอมหล่ม	27.00
64	8-มี.ค.-67	นายหนูบน น้อยลา	1,700.00

325,712.11

ธนาคารกรุงไทย (ออมทรัพย์) สาขาเอื้ออารี เลขบัญชี 881-0-00205-9

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	รายการโอนจากสาขา	จำนวนเงิน
1	8 มี.ค.54	เงินสด / สาขานครพนม	2,000.00

ธนาคารกรุงไทย (ออมทรัพย์) สาขาเลย เลขบัญชี 403-1-97590-2

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	รายการโอนจากสาขา	จำนวนเงิน
1	6-มิ.ย.-54	เงินสด / สาขาเลย	12,470.00
2	28-มิ.ย.-54	เงินสด / สาขาชุมแพ	12,000.00
3	31-ม.ค.-55	น.ส.ศิรินทร์ ธารโคตรสิงห์ สาขาพนมไพร	1,496.00
4	23-เม.ย.-55	เงินสด / สาขาเลย	95.75
5	28-ก.ย.-55	เงินสด / สาขาวังสะพุง	1,000.00
6	9-ต.ค.-55	เงินสด / สาขาเลย	5,100.00
7	7-ม.ค.-56	เงินสด / สาขาเลย	2,000.00
8	5-ก.พ.-56	เงินสด / สาขาเลย	1,950.00
9	5-ก.พ.-56	เงินสด / สาขาหนองบัวลำภู	20,000.00
10	15-ต.ค.-56	เงินสด / สาขาเลย	1,000.00
11	1-มี.ค.-57	น.ส.สมฤดี ศรีขามก สาขาหล่มสัก	3,000.00
12	29-ธ.ค.-58	เงินสด / สาขาเลย	5,000.00

65,111.75

ธนาคารกรุงไทย (ออมทรัพย์) สาขาด่านซ้าย เลขบัญชี 433-1-08904-5

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	รายการโอนจากสาขา	จำนวนเงิน
1	24-ก.พ.-55	เงินสด / สาขาด่านซ้าย	2,000.00
			2,000.00

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา (กระแสรายวัน) สาขาเลย เลขบัญชี 249-0-00674-3

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	รายการโอนจากสาขา	จำนวนเงิน
1	6-ก.ค.-57	เงินสด / สาขาเลย	100.00
2	2-ต.ค.-60	เงินสด / สาขาเลย	300.00
3	21-มี.ค.-62	เงินสด / สาขาเลย	900.00
4	11-เม.ย.-62	เงินสด / สาขาเลย	4,000.00
			5,300.00

ธนาคารไทยพาณิชย์ (กระแสรายวัน) สาขานองหิน เลขบัญชี 685-3-00050-6

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	รายการโอนจากสาขา	จำนวนเงิน
1	9 มี.ค. 59	ลายเซ็น / สาขานองหิน	100,000.00

ธนาคารกรุงไทย (ออมทรัพย์) สาขาวังสะพุง เลขบัญชี 980-8-56572-7

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	รายการโอนจากสาขา	จำนวนเงิน
1	3 พ.ค. 59	เงินสด / สาขาวังสะพุง	31,283.00

ธนาคาร กสิกรไทย (ออมทรัพย์) สาขาเลย เลขบัญชี 156-2-06862-3

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	รายการโอนจากสาขา	จำนวนเงิน
1	21-พ.ย.-60	เงินสด / สาขาเลย	2,736.10

ธนาคาร กรุงไทย (ออมทรัพย์) สาขาเลย เลขบัญชี 403-0-89526-3

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	รายการโอนจากสาขา	จำนวนเงิน
1	29-ม.ค.-62	สาขาเลย/น.ส.ตติยา ธรรมวรรณ	270.00
2	26-ม.ค.-65	สาขาแม่จัน เชียงราย / นางศิริวิศ ก้อนรัตน์	100.00
3	9-ม.ค.-66	นายอดิศักดิ์ ศรีวิชัย/ สาขาเชียงราย	500.00
4	22-มี.ค.-66	นางสุกัญญา ยาวีลาศ / เถิง	500.00
			1,370.00

ธนาคาร ธกส สาขาเลย เลขบัญชี 403-0-89526-3

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	รายการโอนจากสาขา	จำนวนเงิน
1	26-มี.ค.-64	เงินสด / สาขาเลย	900.00

หมายเหตุ : สหกรณ์ไม่สามารถตรวจสอบได้ สมาชิกท่านใด
โอนเงินเข้าบัญชีสหกรณ์ฯ ตามรายการดังกล่าว
กรุณานำหลักฐาน มาติดต่อสหกรณ์ฯ ด้วย

ประมวลภาพกิจกรรมสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด

การประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2567 ในวันที่ 17 มีนาคม 2567
ณ โรงแรมใบบุญแกรนด์



มอบเงินสวัสดิการต่างๆ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด



การโอนเงิน หักบัญชี

สมาชิกสามารถโอนเงินเข้าบัญชีสหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด เพื่อซื้อหุ้นฝากเงิน หรือชำระหนี้เงินกู้ โดยผ่านธนาคารต่างๆ ดังนี้

ธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี	ธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี
 กรุงเทพ	เลย	403-1090-471	 ไทยพาณิชย์	เลย	648-2000-96-5
 กรุงเทพ	ด่านซ้าย	433-1089-045	 ออมสิน	เลย	050-99045-224-0
 กรุงเทพ	เลย	322-0323-821	 กรุงศรีอยุธยา	เลย	249-1173-486



เมื่อท่านโอนเงินเรียบร้อยแล้ว กรุณาแจ้งให้ทางสหกรณ์ทราบโดยการโทรศัพท์

หรือแฟกซ์ สำหรับโอนเงิน แจ้งชื่อ - นามสกุล เลขทะเบียนสมาชิก

แจ้งวัตถุประสงค์ในการโอน เช่น ต้องการชำระหนี้ หรือฝากเงิน

หมายเลขโทรศัพท์ 042-811149, 812192 แฟกซ์ 042-832433

www.Lt-coop.com E-mail : loeiteacher@gmail.com

หมายเลขโทรศัพท์สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด

www.Lt-coop.com E-mail : loeiteacher@gmail.com

สหกรณ์ (042-811149, 812192 แฟกซ์ 832433)

ผู้จัดการ นายเอกพัฒน์ นิสิตา 088-3189755

รองผู้จัดการ นางสุจิตรา 081-2638606 รองผู้จัดการ ประมัญชา 081-7685748
ฝ่ายสินเชื่อและสวัสดิการ 1 083-4143301
ฝ่ายสำนักงาน 1 083-4143302 ฝ่ายสินเชื่อและสวัสดิการ 2 082-8417119
ฝ่ายบริหารเงิน 061-1616567 ฝ่ายเงินทุน 084-5149461
ฝ่ายบัญชี 065-2801684 ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ 094-9033818
นิติกร 093-0547195
สสอ. 042-811165, 087-8077289, 096-7575075
(ศูนย์ประสาน สสอ.เลย) 083-1510007, 042-811149 ต่อ 19

อัตราดอกเบี้ยของสหกรณ์

อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก

- ออมทรัพย์ ร้อยละ 2.55 ต่อปี
- ออมทรัพย์ พิเศษ ร้อยละ 3.20 ต่อปี
- สินทรัพย์ทวี ร้อยละ 3.50 ต่อปี
- เงินฝากประจำ
 - ประจำ 6 เดือน ร้อยละ 2.95 ต่อปี
 - ประจำ 12 เดือน ร้อยละ 3.20 ต่อปี
 - ประจำ 24 เดือน ร้อยละ 3.40 ต่อปี

มีผลตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2565

บรรณาธิการ นายสมเชษฐ์ แก้ววงษา

กองบรรณาธิการ 1. นายสมเชษฐ์ แก้ววงษา 2. ดร.พงษ์ศักดิ์ บุญธรรม 3. นายเวียงชัย โสภณทัต

4. นายอุกฤษชัย คำมุงคุณ 5. นายยุทธพล ศรีพล

ฝ่ายอำนวยการ 1. นายวิรัตน์ พุทธทองศรี 2. ดร.สมพร ไชยแสง 3. นายอุดม ยศปัญญา

4. ดร.พงษ์ศักดิ์ บุญธรรม 5. นายจักรกฤษณ์ จำปออ่อน 6. นายอดิศักดิ์ มีบุญ

7. นายพนมไพร พิมพ์ดี 8. นายสมเชษฐ์ แก้ววงษา 9. นายนิสัน ทองทิพย์

10. นายพิรุณพงษ์ อุทธาธรรม 11. นายสมยศ ชนงษ์ 12. นายสมลักษณ์ ธีระงาน

13. นายยุทธพล ศรีพล 14. นายอุกฤษชัย คำมุงคุณ 15. นายเวียงชัย โสภณทัต

ฝ่ายจัดการ 1. นายเอกพัฒน์ นิสิตา 2. นางสุจิตรา บรรพลา 3. นายประมัญชา พงษ์พานิชย์

4. น.ส.รมิตา วงษ์ศิริ 5. นายสุนทร สนธิมูล 6. น.ส.อาภาภรณ์ สังข์ทิพย์

7. น.ส.มุขกรินทร์ อรรถชาติ 8. นายปฏิภาณ บัวแสงรัตน์ 9. น.ส.สุกัลยา พุทธิรักษ์

10. นางสาวสุลาลี ชัยพร 11. นายลัญจกร ไสประดิษฐ์ 12. นายวรรณพงษ์ คอนสำราญ

อัตราดอกเบี้ยเงินกู้ตามประกาศ

อัตราร้อยละ 5.90 บาท/ปี

ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2565 เป็นต้นไป



สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเลย จำกัด
510 ถนนเจริญรัฐ ตำบลนาอาน อำเภอเมือง
จังหวัดเลย 42000 www.Lt-coop.com
Tel. 042-812192 Fax. 042-832433

