



ทรงพระเจริญ



วารสาร สหกรณ์ออมทรัพย์กรรมการขนส่งทางบก จำกัด

DLT COOP

News

ฉบับที่ 3/2560

สอช. ศึกษางานสหกรณ์ออมทรัพย์ศาลยุติธรรม

นางทองเปลว ศุภาคม รองประธานกรรมการ พร้อมด้วยคณะเจ้าหน้าที่ สอช. เข้าศึกษางานสหกรณ์ออมทรัพย์ ศาลยุติธรรม จำกัด ถนนรัชดาภิเษก กรุงเทพฯ เพื่อแลกเปลี่ยน ข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกันในเรื่องการบริหารงานและการดำเนินงาน ของสหกรณ์ เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม 2560





ประกาศรายชื่อสมาชิกที่ได้รับทุนส่งเสริมการศึกษามูลนิธิของสมาชิก ประจำปีการศึกษา 2559

สอช. ประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับทุนส่งเสริมการศึกษามูลนิธิของสมาชิกประจำปีการศึกษา 2559” ประเภทส่งเสริม และเรียนดี นั้น สหกรณ์ได้ออนเงินทุนการศึกษามูลนิธิให้กับสมาชิกผ่านธนาคารตามที่สมาชิกรับไว้แล้วนะคะ สมาชิกสามารถตรวจสอบรายชื่อได้ทาง <http://apps.dlt.go.th/sahakorn/index.php> หรือ facebook : สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการขนส่งทางบก จำกัด หากมีข้อสอบถามติดต่อได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 0 2272 6142 ต่อ100 ฝ่ายทะเบียนและประมวลผล ในวันและเวลาทำการนะคะ



ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2560

ใกล้เข้ามาแล้วนะคะ สำหรับงานใหญ่ประจำปีของ สอช. นั่นก็คือ **วันประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2560** ซึ่งมีกำหนดจัดใน **วันศุกร์ที่ 8 กันยายน พ.ศ. 2560** นั้นนะคะ ขอเชิญเพื่อน ๆ พี่ ๆ สมาชิก สอช.ทุกท่าน เข้ามาร่วมกันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เข้ามาใช้สิทธิและหน้าที่ของสมาชิก สอช. กันให้เต็มที่เพื่อสหกรณ์ของเรากันนะคะ...

สมาชิกท่านใดที่ยังไม่ได้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2560 และการขอรับเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืน ขอให้รีบแจ้งกันเข้ามานะคะ

****สมาชิกที่เข้าร่วมจะได้รับของที่ระลึกวันประชุมใหญ่ทุกท่าน****

ดาวโหลดแบบฟอร์มได้ที่ <http://apps.dlt.go.th/sahakorn/index.php>



COMING SOON



ขณะนี้สหกรณ์กำลังอัปเดตฐานข้อมูลสมาชิก สอช. เกี่ยวกับ การย้ายตำแหน่ง หรือเลื่อนขึ้นเงินเดือน ให้เป็นข้อมูล ณ ปัจจุบัน เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการติดต่อกับสหกรณ์ สมาชิกสามารถแจ้งรายละเอียดได้ทางหมายเลขโทรศัพท์ 02 272 6142, 02 272 5753 ต่อ 100 ฝ่ายทะเบียนและประมวลผล หรือแจ้งกับเจ้าหน้าที่ สอช. โดยตรงได้ที่สำนักงานสหกรณ์ ได้ทุกวันในเวลาทำการคะ

ทักทายเพื่อนสมาชิก



สวัสดีครับเพื่อนสมาชิกสหกรณ์ที่รักทุกท่าน

วันเวลาไม่เคยรอใครและผ่านไปอย่างรวดเร็วจริง ๆ วารสารสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการขนส่งทางบก ได้มาพบกับสมาชิกเป็นฉบับที่สามซึ่งเป็นฉบับสุดท้ายของปีนี้แล้วนะครับ โดยมาพร้อมกับความสดชื่นและชุ่มฉ่ำของสายฝนที่พร่างพรายมาตลอดฤดูฝน รวมทั้งเทศกาลงานบุญวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษาที่เพิ่งผ่านพ้นไป สมาชิกหลาย ๆ คนคงได้ไปวัดทำบุญหรือปฏิบัติธรรมกันมาบ้างนะครับ

วารสารสหกรณ์ฉบับนี้ขอเชิญชวนสมาชิกเข้าร่วม**ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2560** ซึ่งกำหนดจัดขึ้น**ในวันศุกร์ที่ 8 กันยายน 2560** สมาชิกที่อยู่ในส่วนภูมิภาคจะได้มีเวลาเตรียมตัวมาเข้าร่วมประชุม กันอย่างพร้อมเพรียงนะครับ ในปีนี้สหกรณ์ได้เตรียมของที่ระลึกมอบให้กับสมาชิกที่มาร่วมประชุมเหมือนเดิมนะครับ แต่จะเป็นอะไรนั้น จะทราบกันในวันประชุมครับ ส่วนสมาชิกที่ไม่ได้มาประชุมในครั้งนี้ ก็ไม่ต้องเสียใจนะครับ สหกรณ์มีแผนงานที่จะส่งผู้แทนไปพบสมาชิกที่อยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องในโครงการสหกรณ์สัญจร แต่สำหรับปี 2560 ก็ได้ส่งผู้แทนเสร็จสิ้นครบตามจำนวนที่กำหนดไปเรียบร้อยแล้ว **ภาคเหนือ** ที่จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ 17-18 ธันวาคม 2559 และ **ภาคกลาง** ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 4-5 มีนาคม 2560 ส่วนสมาชิกที่อยู่ในภาคอื่น ๆ คงจะได้พบกันในอนาคตต่อไป ครับ สมาชิกสามารถติดตามข่าวสารสหกรณ์ทางสื่อต่าง ๆ ของสหกรณ์ได้ตลอดเวลา หรือจะโทรศัพท์สอบถามกับเจ้าหน้าที่โดยตรงก็ได้ครับ

ส่งท้ายด้วย สบาย ๆ ท้ายเล่ม ฉบับนี้มาพร้อมกับความห่วงใยในสุขภาพของสมาชิกและผู้อ่านวารสารสหกรณ์ทุกท่าน เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี สุขภาพดี ไม่มีซื้อขาย ถ้าอยากมีสุขภาพดีต้องติดตามอ่านกันให้ได้นะครับ

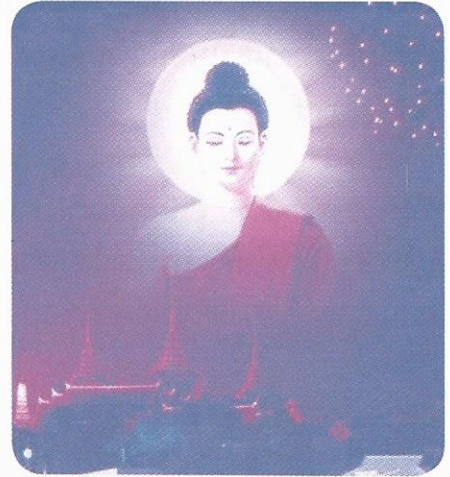
สหกรณ์ฯ ยังคงเปิดรับความคิดเห็น คำแนะนำจากสมาชิกเหมือนเดิม หรือหากสมาชิกท่านใดมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการดำเนินงานของสหกรณ์ก็สามารถสอบถามกันมาได้ จากหลาย ๆ ช่องทางครับ เช่น Line facebook หรือ e-mail ทุกคำถามสหกรณ์มีคำตอบให้ครับ พร้อมทั้งจะนำเรื่องราวดี ๆ มาฝากสมาชิกอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกได้ update ข่าวสารระหว่างสหกรณ์กับสมาชิก เพื่อเพิ่มความใกล้ชิดตลอดทั้งแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน พบกันใหม่ฉบับหน้าสวัสดิ์ครับ



บอกเล่ากำสับ...

วันเข้าพรรษา

การเข้าพรรษา เป็นพุทธบัญญัติ ซึ่งพระภิกษุทุกรูปจะต้องปฏิบัติตาม หมายถึง การอธิษฐานอยู่ประจำที่ไม่เที่ยวจาริกไปยังสถานที่ต่าง ๆ เว้นแต่มีกิจจำเป็นจริง ๆ ช่วงจำพรรษาจะอยู่ในช่วงฤดูฝนคือ แรม 1 ค่ำ เดือน 8 ถึง 15 ค่ำ เดือน 11 ของทุกปี ดังนั้น วันเข้าพรรษา หมายถึง วันที่พระภิกษุในพระพุทธศาสนาอธิษฐานอยู่ประจำในวัดหรือเสนาสนะที่คุ้มแดดคุ้มฝนได้แห่งหนึ่งไม่ไปค้างแรมในที่อื่น ตลอด 3 เดือนในฤดูฝน



วันเข้าพรรษา เป็นวันที่พระสงฆ์เริ่มอยู่จำพรรษาตลอด 3 เดือน ในฤดูฝน ตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 จนถึงกลางเดือน 11 วันเข้าพรรษาที่พระพุทธรูปเจ้าทรงอนุญาตให้มีอยู่ 2 วันคือ

- วันเข้าปุริมพรรษา คือวันเข้าพรรษาแรก ตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ไปจนถึงวันเพ็ญกลางเดือน 11
- วันเข้าปัจฉิมพรรษา คือวันเข้าพรรษาหลัง ตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 9 ไปจนถึงวันเพ็ญเดือน 12

พิธีทางศาสนา

การบำเพ็ญกุศลเนื่องในเทศกาลเข้าพรรษานี้ยังมีประเพณีสำคัญอยู่ 2 ประเพณี ควรนำมากล่าวไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้



1. ประเพณีแห่เทียนพรรษา

ประเพณีนี้คงเกิดขึ้นจากความจำเป็นที่ว่าสมัยก่อนยังไม่มีไฟฟ้าใช้กันดังปัจจุบัน เมื่อพระสงฆ์จำพรรษารวมกันมาก ๆ ก็จำเป็นต้องปฏิบัติกิจวัตรเช่น การทำวัตรสวดมนต์เข้ามิดและตอนพลบค่ำ การศึกษาพระปริยัติธรรม กิจกรรมเหล่านี้ล้วนต้องการแสงสว่างโดยเฉพาะ แสงสว่างจากเทียนที่พระสงฆ์จุดบูชาพระรัตนตรัยและเพื่อต้องการใช้แสงสว่างโดยตรงด้วยเหตุนี้พุทธศาสนิกชนจึงนิยมหล่อ

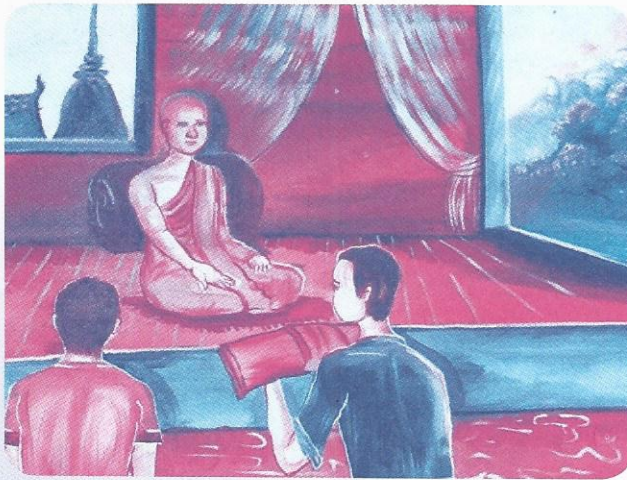
เทียนต้นใหญ่ กะว่าจะจุดได้ตลอดเวลา 3 เดือนไปถวายพระภิกษุในวัดใกล้ ๆ บ้านเป็นพุทธบูชา เทียนดังกล่าวเรียกว่า เทียนจำนำพรรษา

ก่อนจะนำเทียนไปถวายนี้ ชาวบ้านมักจัดเป็นขบวนแห่แหนกันไปอย่างเอิกเกริกสนุกสนานเรียกว่า ประเพณีแห่เทียนจำนำพรรษาดังขอสรุปเนื้อหาจากหนังสือนางนพมาศ ดังนี้

เมื่อถึงวันขึ้น 14 ค่ำ ทั้งทหารบกและทหารเรือ ก็จัดขบวนแห่เทียนจำนำพรรษา ทั้งใส่คานหาบไปและลงเรือประติษฐานอยู่ในบุษบกทองคำประดับธงทิว ตีกลอง เป่าแตรสังข์ แห่ไป ครั้นถึงพระอารามแล้วก็ยกต้นเทียนนั้นเข้าไปถวายในพระอุโบสถหอพระธรรม และพระวิหาร จุดตามให้สว่างไสวในที่นั้น ๆ ตลอด 3 เดือน ดังนี้ทุกพระอาราม



ในวัดราษฎร์ทั้งหลาย ก็มีพิธีทำนองนี้ทั่วพระราชอาณาจักร ปัจจุบัน ประเพณีแห่เทียนจำนำพรรษานี้ยังถือปฏิบัติกันอยู่ทั่วไป บางจังหวัด เช่น อุบลราชธานี ถือให้เป็นประเพณีเด่นประจำจังหวัดตนได้จัดประดับตกแต่งต้นเทียนใหญ่ ๆ มีการประกวดแข่งขันแล้วแห่แหน ไปถวายตามวัดต่าง ๆ



2. ประเพณีถวายผ้าอาบน้ำฝน

การถวายผ้าอาบน้ำฝนนี้ เกิดขึ้นแต่สมัยพุทธกาล คือ มหาอุบาสิกา ชื่อว่า วิสาขาได้ทูลของพระบรมพุทธานุญาตให้พระสงฆ์ได้มีผ้าอาบน้ำสำหรับผลัดเปลี่ยนเวลาทรงน้ำฝนระหว่างฤดูฝน นางวิสาขาจึงเป็นสตรีคนแรกที่ได้ถวายผ้าอาบน้ำฝนแด่พระสงฆ์

ด้วยเหตุนี้ เมื่อถึงวันเข้าพรรษา พุทธศาสนิกชน ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยราชธานี จึงนิยมนำผ้าอาบน้ำฝนไปถวายผ้าอาบน้ำฝน

ถวายพระสงฆ์ผู้จะอยู่พรรษา พร้อมกับอาหารและเครื่องใช้ที่จำเป็นต่าง ๆ

แม้ในปัจจุบัน พุทธศาสนิกชนไทยก็คงยังปฏิบัติกิจกรรม อย่างนี้อยู่บางวัดมีการแจกฏีกานัดเวลา ประกอบพิธีถวายผ้าอาบน้ำฝน (วัสสิกสาฎก) หรือ ผ้าจำนำพรรษาและเครื่องใช้อื่น ๆ ณ ศาลาบำเพ็ญกุศลของวัดใกล้บ้าน



ก้าวไปกับ สอช.

ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2560



สอช. ได้ปิดบัญชีประจำปีสิ้นสุดวันที่ 30 มิถุนายน 2560 เพื่อเสนอต่อที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2560 กำหนดจัดในวันศุกร์ที่ 8 กันยายน 2560 นั้น

- เพื่อให้การจ่ายเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืนประจำปี 2560 เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและรวดเร็ว ขอให้สมาชิกทุกท่านแจ้งความประสงค์ขอรับเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืน และส่งกลับสำนักงาน สอช.ภายในวันที่ 31 กรกฎาคม 2560
- สมาชิกท่านใดที่มีความประสงค์เข้าร่วมประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2560 กรุณากรอกแบบฟอร์มเข้าร่วมประชุมใหญ่ฯ แล้วส่งมาที่สำนักงาน สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการขนส่งทางบก จำกัด เลขที่ 1032 (อาคาร 3 ชั้น 1) แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 Line ID : dltcoop /facebook: สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการขนส่งทางบก จำกัด *ดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้ที่ <http://apps.dlt.go.th/sahakorn/index.php>*



สหกรณ์ออมทรัพย์กรรมการชนสงทางบก จำกัด
แบบแสดงความประสงค์ขอรับเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืน ประจำปี.....

1. ข้อมูลสมาชิก

ชื่อ - สกุล.....เลขที่สมาชิก.....
เลขประจำตัวประชาชน () - () () () () - () () () () () - () () - ()
สังกัด/กอง/ฝ่าย/สำนัก.....
หมายเลขโทรศัพท์มือถือ.....โทรศัพท์ (บ้าน).....

2. เงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืน ประสงค์จะขอรับด้วยวิธีการดังนี้ (ระบุข้อใดข้อหนึ่ง)

- () นำฝากเข้าบัญชีเงินฝากของสมาชิก ที่มีไว้กับสหกรณ์ฯ โดยวิธี
 เข้าบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ เลขที่.....
 เข้าบัญชีเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ เลขที่.....
- () นำฝากเข้าบัญชีเงินฝากธนาคารของสมาชิก (บัญชีเงินเดือน)
 ธนาคารกรุงไทย จำกัด สาขา.....เลขที่บัญชี.....
- () ชำระหนี้เงินกู้เพื่อลดเงินต้นและดอกเบี้ย

ลงชื่อ.....สมาชิก
(.....)

หมายเหตุ

1. สมาชิกท่านใดกู้เงินกู้สามัญไว้กับสหกรณ์ฯ สหกรณ์ฯ จะหักเงินชำระค่าประกันภัยกลุ่มที่ต้องชำระประจำปี ออกก่อนส่วนที่เหลือจึงจะทำการโอนคืนสมาชิกตามความประสงค์ของสมาชิกที่ระบุไว้ในแบบแสดงความประสงค์นี้
2. สมาชิกที่ไม่แจ้งความประสงค์ ขอรับเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืน ปี 2560 สหกรณ์ฯ จะนำเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืนฝากเข้าบัญชีออมทรัพย์ของสมาชิกที่มีอยู่กับสหกรณ์ฯ หากไม่มีจะฝากเข้าบัญชีเงินเดือนของสมาชิก
3. โปรดนำแบบแสดงความประสงค์ ส่งรวบรวมไปยังเจ้าหน้าที่การเงินหน่วยงานของท่าน หรือส่งโดยตรงมาที่สหกรณ์ฯ

แบบตอบรับการเข้าร่วมประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2560
สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการขนส่งทางบก จำกัด

ชื่อหน่วยงาน.....

[illegible]

“ถามมา...ตอบไป”



ฉบับนี้ขอนำคำถามเกี่ยวกับหลักเกณฑ์เงินกู้สามัญ มาตอบคลายข้อข้องใจให้กับสมาชิก ที่ยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการกู้เงิน, การค้ำประกัน เงินกู้ กันนะคะ

1

ถามมา อยากทราบหลักเกณฑ์ในการกู้เงินประเภทเงินกู้สามัญ โดยใช้บุคคลค้ำประกันค่ะ?

ตอบไป สิทธิในการกู้ของสมาชิกมีดังนี้ค่ะ

1. เป็นสมาชิกไม่เกิน 5 ปี สามารถกู้ได้ 30 เท่าของเงินเดือน
2. เป็นสมาชิกมาแล้วเกิน 5 ปี แต่ไม่ถึง 10 ปี สามารถกู้ได้ 40 เท่า ของเงินเดือน
3. เป็นสมาชิกเกิน 10 ปี ขึ้นไป สามารถกู้ได้ 50 เท่าของเงินเดือน วงเงินกู้สูงสุด ไม่เกิน 1,500,000 บาท
ทั้งนี้ ต้องพิจารณาทุนเรือนหุ้นสะสมของสมาชิกประกอบด้วย ดังนี้
 - กรณีกู้เงินไม่เกิน 300,000 บาท ต้องมีทุนเรือนหุ้น 15% ของวงเงินกู้
 - กรณีกู้เงินเกิน 300,000 ขึ้นไป ต้องมีทุนเรือนหุ้น 20% ของวงเงินกู้

2

ถามมา ในการค้ำประกันเงินกู้ ผู้ค้ำประกัน สามารถค้ำประกันให้กับผู้กู้ได้กี่คนครับ?

ตอบไป ผู้ค้ำประกันหนึ่งคน จะเป็นผู้ค้ำประกันเงินกู้ให้สมาชิกในเวลาเดียวกันได้ไม่เกิน สามคน โดยมีภาระค้ำประกันแบบลูกหนี้ร่วม ไม่เกินสิทธิในการกู้เงินของตนเอง

- เงินกู้ไม่เกินหกแสนบาท ต้องมีผู้ค้ำประกันอย่างน้อย 1 คน
- เงินกู้เกิน หกแสนบาทขึ้นไป จนถึงหนึ่งล้านสองแสนบาท ต้องมีผู้ค้ำประกันอย่างน้อย 2 คน
- เงินกู้เกิน หนึ่งล้านสองแสนหนึ่งบาท จนถึง หนึ่งล้านห้าแสนบาท ต้องมีผู้ค้ำประกันอย่างน้อย 3 คน

3

ถามมา กรณีมีการกู้เงินสามัญโดยใช้บุคคลค้ำประกันแล้ว จะสามารถกู้เงินกู้พิเศษ (ใช้ทุนเรือนหุ้นสะสมค้ำประกัน) ได้อีกหรือไม่ค่ะ?

ตอบไป หากกู้เงินกู้สามัญโดยใช้บุคคลค้ำประกันแล้ว จะไม่สามารถกู้เงินกู้ทุกประเภทได้ ยกเว้น การกู้เงินประเภทฉุกเฉิน ไม่เกินหนึ่งเท่าของเงินเดือน



เพื่อความสะดวก รวดเร็ว ในการติดต่อสื่อสารกับสมาชิก สอบ. กับหลากหลายช่องทาง online



สนกรณโอมทรัพย์กรมการขนส่งทางบก จำกัด

dltcoop

วันศุกร์ @ เฟซ. เป็นเพื่อนง่าย



คลิกเลย...

เรื่อนำรู้เกี่ยวกับสุขภาพ **เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี**

ในปัจจุบันโรคภัยไข้เจ็บกลายเป็นสิ่งใกล้ตัวที่อยู่คู่กับเราเสมอ การดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนและไม่ควรมองข้าม บางคนอาจจะสรรหาอาหารเสริมหรืออาหารบำรุงต่าง ๆ เพื่อบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี ทั้ง ๆ ที่จริงแล้วการมีสุขภาพดีอาจเป็นเรื่องใกล้ตัวกว่าที่หลาย ๆ คนคิด ทั้งอาหาร เครื่องดื่ม สิ่งใกล้ตัวที่หลายคนอาจมองไม่เห็นถึงความสำคัญ หากอยากมีสุขภาพดีต้องอ่านเลยคะ

กล้วย ช่วยลดอาการท้องอืด



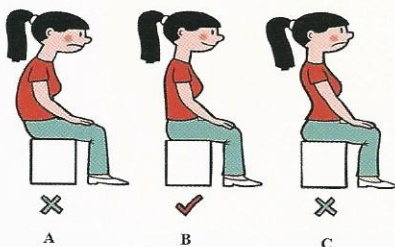
ก่อนที่จะไปดูกันว่ากล้วยช่วยลดอาการท้องอืดได้อย่างไร เราารู้จักกับอาการท้องอืดกันก่อน ท้องอืดเป็นอาการที่เกิดขึ้นจำนวนมากในกระเพาะอาหาร บางครั้งก็เกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไป และเจ้ากล้วยนี่แหละที่จะช่วยทำให้อาการท้องอืดบรรเทาลงได้ เพราะกล้วยมีปริมาณโพแทสเซียมสูง ซึ่งจะจัดการกับผลกระทบที่เกิดจากโซเดียมส่วนเกินทำให้อาการท้องอืดเบาบางลง แต่ถ้าคุณไม่ชอบท้องอืดล่ะก็ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมมากเกินไปตั้งแต่แรกจะดีกว่า จะได้ไม่ต้องมานั่งอัดอัดใจล่ะ

น้ำ ในร่างกายจะทำให้น้ำหนักตัวของคุณขึ้นลงอย่างน้อยวันละ 1 - 2 กิโลกรัม

เคยสงสัยกันบ้างหรือไม่ว่าทำไมเวลาที่ชั่งน้ำหนักในตอนเช้าและตอนเย็นถึงต่างกัน ทั้ง ๆ ที่กินอะไรเหมือนกัน แต่นั่นก็เป็นเพราะน้ำหนักของน้ำในร่างกายที่มาจากอาหารที่มีรสเค็มหรือภาวะมีประจำเดือนของคุณที่ทำให้น้ำหนักเหล่านี้ขึ้นหรือลงตลอดเวลา แต่ถ้าหากคุณต้องการที่จะจัดการกับเจ้าน้ำหนักของน้ำที่มีในร่างกายล่ะก็ คุณควรจะไปปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาขับปัสสาวะก็ได้คะ



การนั่งอยู่กับที่มากกว่าวันละ 11 ชั่วโมง ทำให้อายุสั้นลง



การนั่งทำงานอยู่กับโต๊ะตลอดเวลาโดยไม่ลุกไปไหนทั้งวันอาจจะทำให้คุณอายุสั้นลงโดยไม่รู้ตัว นั่นเป็นเพราะว่าเมื่อร่างกายไม่ได้ขยับเขยื้อนไปไหนเลยก็อาจจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับระบบเผาผลาญ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย หรือแม้แต่ระบบไหลเวียนของโลหิต ดังนั้น ถ้าอยากจะมีอายุที่ยืนยาว ก็หมั่นลุกจากโต๊ะทำงานบ้างนะคะ แค่เพียงลุกไปเข้าห้องน้ำก็ช่วยได้มาก หรือถ้าไม่อยากจะลุกก็ลองยืดเส้นยืดสายที่โต๊ะทำงานดู ก็ช่วยได้เหมือนกันคะ

ชาเขียว ช่วยเสริมการทำงานของสมองได้

ชาเขียวมีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะชาเขียวที่มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่สูง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ แต่ประโยชน์อีกหนึ่งประการที่สำคัญ ก็คือ ชาเขียวช่วยเสริมการทำงานของสมองได้อีกด้วย โดยมีการศึกษาหนึ่งพบว่า คนที่ดื่มชาเขียวเป็นประจำจะช่วยให้มีความจำดีกว่าผู้ที่ไม่เคยดื่มเลย รู้แบบนี้แล้ว ก็รีบหาชาเขียวมาดื่มกันดีกว่านะคะ



สุขภาพร่างกายของเราเป็นสิ่งที่สำคัญ หากเราดูแลสุขภาพอย่างดีก็จะช่วยให้สุขภาพจิตใจดีตามไปด้วย แต่ถ้าหากปล่อยปละละเลยก็อาจจะทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจมีสุขภาพที่แย่ลง ผลที่ตามมาก็คือโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ดังนั้นก่อนที่จะต้องเสียเงิน และเสียเวลาไปกับโรคภัยเหล่านั้น ควรหันมารักสุขภาพตนเองกันให้มาก ๆ นะคะ

สิทธิและผลประโยชน์

- ✓ สามารถเปิดบัญชีเงินฝากได้ทุกประเภท
- ✓ ขอกู้เงินได้ตามระเบียบของสหกรณ์
- ✓ มีสิทธิขอรับทุนการศึกษาบุตร
- ✓ ได้รับเงินช่วยเหลือในกรณี

1 สมาชิกหรือคู่สมรส ของสมาชิก เสียชีวิต

- เป็นสมาชิกเกิน 1 ปี ขึ้นไป ไม่ถึง 3 ปี 3,000 บาท
- เป็นสมาชิกเกิน 3 ปี ไม่ถึง 6 ปี 5,000 บาท
- เป็นสมาชิกเกิน 6 ปีขึ้นไป แต่ไม่เกิน 10 ปี 8,000 บาท
- เป็นสมาชิกเกิน 10 ปี ขึ้นไป 10,000 บาท

(กรณีคู่สมรสของสมาชิกเสียชีวิตจะได้รับเงินช่วยเหลือกึ่งหนึ่ง)

★★ (สามารถยื่นคำร้องขอรับเงินได้ภายใน 90 วัน) ★★

2 ประสพภัยพิบัติ / ประสพอุบัติเหตุ

- กรณีประสพอุบัติเหตุ

ให้สมาชิกยื่นคำขอรับเงินพร้อมด้วยเอกสาร ตามที่คณะกรรมการดำเนินการพิจารณาเห็นสมควร แต่ไม่เกิน 5,000 บาท

★★ (สามารถยื่นคำร้องขอรับเงินได้ภายใน 45 วัน) ★★

- กรณีประสพภัยพิบัติ

ให้สมาชิกยื่นคำขอรับเงินพร้อมด้วยเอกสารหลักฐานเท่าที่มีตามที่คณะกรรมการดำเนินการพิจารณาเห็นสมควร แต่ไม่เกิน 5,000 บาท

- ✓ บิดา มารดา คู่สมรส และบุตร ของสมาชิกสามารถสมัครเป็นสมาชิกสมทบและเปิดบัญชีเงินฝากกับสหกรณ์ได้
- ✓ สำหรับผู้ที่เกษียณอายุราชการ ข้าราชการ/ลูกจ้างประจำ สหกรณ์มอบเช็คของขวัญให้ท่านละ 2,000 บาท

เลขที่บัญชีธนาคาร

สำหรับท่านสมาชิกที่มีความประสงค์โอนเงินชำระหนี้เงินกู้ โอนชำระค่าหุ้น หรือโอนเข้าบัญชีเพื่อฝากเงินกับสหกรณ์ สามารถโอนเข้าบัญชีของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการขนส่งทางบก จำกัด ได้ตามเลขที่บัญชีธนาคารดังนี้

ธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี
กรุงเทพ	อดก.	035-1-30542-4
กรุงเทพ	กรมการขนส่งทางบก	980-4-55985-4
ไทยพาณิชย์	กรมการขนส่งทางบก	279-200752-2
กรุงเทพ	สวนจตุจักร	209-0-76901-5
ธนชาติ	กรมการขนส่งทางบก	156-2-00118-2
ออมสิน	สำนักพลโยธิน	020-0-106516833

ชื่อบัญชี “สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการขนส่งทางบก จำกัด”

โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

นำสำเนาใบนำฝากเงิน ส่งโทรสารพร้อมระบุชื่อ เลขที่สมาชิก

และเหตุผลการโอนเงินมาที่เบอร์โทรสาร 02-272-5353,

02-272-5753, 02-272-6142 ต่อ 104

อัตราดอกเบี้ยเงินกู้

*อัตราดอกเบี้ยร้อยละต่อปี

เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉิน	6.50
เงินกู้สามัญ	6.50
เงินกู้พิเศษ	6.00

อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก

*อัตราดอกเบี้ยร้อยละต่อปี

ออมทรัพย์	1.75
ออมทรัพย์พิเศษ	*(แบบขึ้นบันได)
1 - 2,000,000	2.75
2,000,001 - 5,000,000	3.00
5,000,001 ขึ้นไป	3.125
ออมทรัพย์พิเศษ (เกษียณเปี่ยมสุข)	เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ + 0.50

เพื่อความสะดวก รวดเร็ว ในการติดต่อสื่อสารกับสมาชิก สอบ. กับหลากหลายช่องทาง online



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการขนส่งทางบก จำกัด



dltcoop

วันนี้นัด @ เพิ่ม สอว. เป็นเพื่อนจริงจัง คลิกเลย...

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการขนส่งทางบก จำกัด

1032 (อาคาร 3 ชั้น 1) ถนนพหลโยธิน แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ : 02 272 6142, 02 272 5753 โทรสาร : 02 272 5353 E-mail : DLT_sahakorn@hotmail.com