

นายชุมพล คำป่า ผู้อำนวยการ สกสค.จ.พะเยา และคณะ
เข้าร่วมพิธีพุทธาภิเษกองค์เทพพระพุทธรูปศักดิ์
เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนา สกสค. (ครบรอบ 10 ปี)
วันอังคารที่ 9 กันยายน 2557 ณ กรุงเทพมหานคร



“ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด
และชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด
ร่วมกันสนับสนุนโครงการออมทรัพย์ ออมความดี
เพื่อเฉลิมพระเกียรติ แด่ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
โดยนายชุมพล คำป่า ประธานกรรมการดำเนินการ
ได้นำสมุดเงินฝากไปมอบให้กับโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ”

“ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด
และชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด
ร่วมกันสนับสนุนโครงการออมทรัพย์ ออมความดี
เพื่อเฉลิมพระเกียรติ แด่ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
โดยนายชุมพล คำป่า ประธานกรรมการดำเนินการ
ได้นำสมุดเงินฝากไปมอบให้กับโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ”



คณะกรรมการเจ้าหน้าที่ และผู้แทนสมาชิก
หน่วย อ.เชียงคำ, อ.จุน, อ.ปง, อ.เชียงม่วน และภูซาง
ศึกษาดูงาน
สหกรณ์ออมทรัพย์ครูพระนครศรีอยุธยา จำกัด
วันที่ 11 - 14 กันยายน 2557

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด

เลขที่ 672 ถ.เชียงใหม่-นครสวรรค์ หมู่ที่ 3 ต.ท่าวังทอง อ.เมือง จ.พะเยา 56000
โทรศัพท์ 054-431994, 054-410185 โทรสาร 054-481501
Website : www.phayaotcl.com E-mail : phayaotcl@hotmail.co.th

ฝ่ายศึกษาและประชาสัมพันธ์

นายอรรถ ไซมงคล, นายสมาน ชันกฤษณ์
นายมงคล จินใจ, นายอินทอง เชียงหา, นายอนุชา อนุสรราชกิจ
ฝ่ายข่าวและวารสาร
โทรศัพท์ 054-431994, 054-410185, โทรสาร 054-481501



สารประชาสัมพันธ์

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด

ปีที่ 13 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน กันยายน - ตุลาคม 2557

www.phayaotel.com

วันปิยมหาราช

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๗



พิธีลงนามความร่วมมือการส่งเสริมการออม โครงการออมทรัพย์ช่วยออมความดี โดยชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด ร่วมกับ ชมรมสหกรณ์ออมทรัพย์ภาคเหนือ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเชียงใหม่ จำกัด และสหกรณ์ออมทรัพย์ครูในภาคเหนือ

ในวันอังคารที่ 23 กันยายน 2557 เวลา 09.00 น.

ณ ห้องประชุม สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเชียงใหม่ จำกัด



คณะกรรมการดำเนินการ ร่วมพิธีลงนามความร่วมมือการส่งเสริมการออม
โครงการออมทรัพย์ ออมความดี โดยชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด
ร่วมกับชมรมสหกรณ์ออมทรัพย์ ภาคเหนือ
ณ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเชียงใหม่ จำกัด
วันอังคารที่ 23 กันยายน 2557



เหรียญกูปบสมาชิก

เรียนสมาชิกผู้เป็นเจ้าของสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด
ที่เคารพทุกท่าน กระผมในนามเหรียญกูปของคณะกรรมการดำเนินการ
สหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด ชุดที่ 37 ขออนุญาตนำเรียนข้อมูลต่างๆ
ที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนสมาชิก สอ.ครูพะเยา ดังนี้

ก็คงเป็นที่ทราบโดยทั่วกันแล้วถึงสถานการณ์ทางการเงินที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นสหกรณ์เล็กจน
ไปถึงสหกรณ์ใหญ่ๆ ทั่วประเทศ ได้ประสบกับสภาวะการเงินฝืดเคือง หรือที่นักเศรษฐศาสตร์เรียกกันว่าเงินตึง
ไม่เว้นแม้กระทั่ง สอ.ครูพะเยาก็ได้ประสบกับปัญหาดังกล่าวเช่นกัน แต่ถึงกระนั้น สหกรณ์ฯ ยังคงมีความคล่องตัว
ในการใช้จ่ายเงินสำหรับการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของสหกรณ์ได้เป็นอย่างดี ถึงแม้จะประสบปัญหาบ้างเกี่ยวกับ
ความล่าช้าในการปล่อยสินเชื่อให้กับสมาชิก แต่สหกรณ์ฯ ก็ยังสามารถบริหารเงินทุนหมุนเวียนเพื่อให้บริการ
สินเชื่อแก่สมาชิกได้อย่างต่อเนื่อง สถานการณ์การเงินดังกล่าวนั้น มีสาเหตุพื้นฐานมาจากการสร้างหนี้สินของระบบ
สหกรณ์ฯ ที่นับวันก็จะพอกพูนหนี้สินเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อันเนื่องมาจาก ความต้องการสินเชื่อของสมาชิกที่นับวันจะ
มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็นประเด็นสำคัญ โดยเงินกู้ยืมที่สหกรณ์ได้ทำสัญญากู้ยืมกับสถาบันการเงินต่างๆ ณ
สิ้นเดือนสิงหาคม ยังมีหนี้สินคงเหลืออยู่ทั้งสิ้น 4,386.21 ล้านบาท นับว่าเป็นภาระหนักมิใช่น้อย ในการที่จะต้อง
แบกรับหนี้สินจำนวนขนาดนี้ ไม่ว่าจะเป็นเงินต้นหรือดอกเบี้ยที่จะต้องชำระในทุกๆ เดือน ในขณะที่ทุนของ
สหกรณ์เองได้แก่ ทุนเรือนหุ้น ทุนสำรองและทุนสะสม มีเพียงแค่ 2,277.50 ล้านบาทเท่านั้น ดังนั้น คงจะถึงเวลา
แล้วที่เราควรจะต้องตระหนักถึงปัญหาหนี้สินให้มากกว่าเดิม โดยในสถานการณ์แบบนี้สมาชิกสหกรณ์รวมถึงตัว
สหกรณ์เองจะต้องมีการปรับตัวครั้งใหญ่โดยสมาชิกต้องมีความระมัดระวังจากการใช้จ่ายเงินให้มากขึ้นสหกรณ์
ก็จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนนโยบายเกี่ยวกับการออมให้มากขึ้น โดยจะรณรงค์การเพิ่มทุนเรือนหุ้นและเงินฝากออมทรัพย์
ให้มากขึ้น

อีกประเด็นหนึ่งก็เป็นประเด็นสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน นั่นคือการปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยเงินกู้ยืมของ
สถาบันการเงินต่างๆ อันส่งผลให้เจ้าหนี้เงินกู้ของสหกรณ์ต่างทยอยปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยโดยทั่วกัน โดยในรอบ
ปีที่ผ่านมาเจ้าหนี้ของสหกรณ์ฯ มีการปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยเฉลี่ยแล้วประมาณ ร้อยละ 0.64 บาทต่อปี จึงทำให้
ต้นทุนในการดำเนินงานของสหกรณ์เพิ่มขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งสหกรณ์ฯ ในภาคเหนือหลายสหกรณ์ฯ ก็ได้
ปรับอัตราดอกเบี้ยเงินกู้ของสมาชิกขึ้นไปแล้ว ได้แก่ สอ.ครูเชียงราย ร้อยละ 7.00 ต่อปี, สอ.ครูแพร่ ร้อยละ 6.50
ต่อปี, สอ.ครูแม่ฮ่องสอน ร้อยละ 6.75 ต่อปี, สอ.ครูลำปาง ร้อยละ 6.75 ต่อปี และสอ.ครูอุตรดิตถ์ ร้อยละ 6.75
ต่อปี ในขณะที่อัตราดอกเบี้ยเงินกู้ยืมของสมาชิก สอ.ครู พะเยา ยังคงเดิมในอัตราร้อยละ 6.25 ต่อปี ซึ่งจะส่ง
ผลให้ผลประโยชน์การต้องตกต่ำกว่าปีที่ผ่านมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน ดังนั้น เรื่องของการปรับอัตราดอกเบี้ย
จึงเป็นกลไกปกติของนโยบายการเงิน นั่นคือ เมื่อต้นทุนลดลงก็ปรับอัตราดอกเบี้ยลง แต่ถ้าต้นทุนเพิ่มขึ้น
ก็ต้องปรับอัตราดอกเบี้ยเพิ่ม ซึ่งการปรับอัตราดอกเบี้ยเงินกู้ถือว่าเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนอย่างยิ่ง โดยเฉพาะ
การปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยจะต้องกระทำด้วยความระมัดระวังเพื่อไม่ให้สมาชิกผู้ที่เป็นหนี้ต้องได้รับความเดือดร้อน
และในขณะเดียวกันก็ต้องสร้างความพึงพอใจให้กับผู้ที่ถือหุ้นด้วย ที่จะได้รับเงินปันผลและเฉลี่ยคืนประจำปีเพื่อ
ให้สมาชิกทั้งสองส่วนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขตามหลักการของสหกรณ์

ด้วยความขอบคุณเป็นอย่างสูง

มงคล แสนหอม
(นายมงคล แสนหอม)
เหรียญกูป

สรุปสถานการณ์ภาพสกรณฯ สิ้นสุด วันที่ 30 กันยายน 2557

รายการ	เดือน กันยายน 2557	เดือน สิงหาคม 2557	เพิ่ม / ลด
จำนวนสมาชิกหลัก	5,919	5,918	1.00
สมาชิกสมทบ	530	528	2.00
สมาชิกที่กู้เงิน	5,056	5,057	-1.00
ทุนเรือนหุ้น (สมทบ)	182,155,310.00	179,618,010.00	2,537,300.00
ทุนเรือนหุ้น	1,900,024,380.00	1,888,576,360.00	11,448,020.00
เงินฝากออมทรัพย์	1,882,284,789.85	1,863,572,304.43	18,712,485.42
เงินฝากออมทรัพย์ธนาคาร	74,968,925.05	71,193,212.05	3,775,713.00
เงินให้กู้แก่สมาชิก	8,539,745,524.00	8,534,748,540.00	4,996,984.00
เงินกู้จากสถาบันการเงินอื่น	4,361,508,868.03	4,386,209,466.78	-24,700,598.75
ดอกเบี้ยรับจากสมาชิก	431,719,320.26	387,512,667.26	44,206,653.00
ดอกเบี้ยรับจากธนาคาร	355,332.56	355,183.05	149.51
ผลตอบแทนจากการลงทุนเหี้ยหุ้น	580,537.90	580,537.90	-
ดอกเบี้ยจ่ายตัวสัญญาให้เงิน	97,927,504.50	84,620,997.65	13,306,506.85
ดอกเบี้ยจ่ายเงินกู้ยืม	92,590,412.42	82,859,535.84	9,730,876.58
ดอกเบี้ยจ่ายเงินเบิกเกินบัญชี	146,252.70	145,575.70	677.00
ดอกเบี้ยจ่ายเงินรับฝาก	47,865,860.45	42,747,831.54	5,118,028.91
ครุภัณฑ์ สำนักรงาน	2,885,725.76	2,885,725.76	-
ค่าใช้จ่ายต่างๆ	50,455,795.21	45,264,884.62	5,190,910.59
เงินสำรอง	193,326,867.77	193,326,867.77	-
กำไรสะสมโดยประมาณ	146,954,576.44	136,090,993.84	10,863,582.60
ทุนดำเนินงานทั้งสิ้น	8,709,020,744.81	8,691,709,987.86	17,310,756.95

จำนวนพืชอับทนต์อดทนนบตรสมาซึก ปรจํำปี 2557

หน่วย	ป.4	จำนวน	ม.1	จำนวน	ม.4	จำนวน	ป.ตรี	จำนวน	ป.โท	จำนวน	ป.เอก	จำนวน	รวม
เมือง 1	8	24,000	8	27,200	11	40,700	12	52,800	6	26,200	-	-	172,900
เมือง 2	7	21,000	6	20,400	12	44,400	13	57,200	6	28,200	-	-	171,200
เมือง 3	1	3,000	1	3,400	1	3,700	2	8,800	2	9,400	-	-	28,300
เมือง 4	9	27,000	11	37,400	12	44,400	14	61,600	2	9,400	-	-	179,800
ภูทกมยาร	1	3,000	4	13,600	5	18,500	6	26,400	4	18,800	-	-	80,300
แม่ใจ	4	12,000	2	6,800	6	22,200	16	70,400	2	9,400	-	-	120,800
ดอกคำใต้ 1	4	12,000	4	13,600	8	29,600	10	44,000	2	9,400	1	5,200	113,800
ดอกคำใต้ 2	2	6,000	3	10,200	5	18,500	6	26,400	3	14,100	1	5,200	80,400
จุน	8	24,000	12	40,800	14	51,800	15	66,000	2	9,400	-	-	192,000
ปง	10	30,000	10	34,000	10	37,000	20	88,000	4	18,800	-	-	207,800
เชียงคำ 1	11	33,000	6	20,400	11	40,700	21	92,400	5	23,500	-	-	210,000
เชียงคำ 2	5	15,000	9	30,600	3	11,100	7	30,800	-	-	1	5,200	92,700
ภูซาง	3	9,000	12	40,800	9	33,300	12	52,800	1	4,700	-	-	140,600
เชียงม่วน	3	9,000	3	10,200	7	25,900	5	22,000	1	4,700	-	-	71,800
พิเศษ		-		-		-		-		-	-	-	-
รวม	76	228,000	91	309,400	114	421,800	159	699,600	40	188,000	3	15,600	1,862,400



การรับสมัครสรรหากรรมการดำเนินการและผู้ตรวจสอบกิจการ ประจำปี 2558

❖ กำหนดวันรับสมัครสรรหากรรมการดำเนินการและผู้ตรวจสอบกิจการ ประจำปี 2558

1. รับสมัครตั้งแต่วันที่ 6 - 10 ตุลาคม 2557 เวลา 08.30 - 16.00 น. (เว้นวันหยุดราชการ)
2. ประกาศรายชื่อผู้สมัคร วันที่ 13 ตุลาคม 2557
3. ตรวจสอบคุณสมบัติ วันที่ 13 ตุลาคม 2557
4. ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์รับการสรรหาในวันที่ 14 ตุลาคม 2557
5. ลงคะแนนสรรหาในวันศุกร์ ที่ 14 พฤศจิกายน 2557 ณ หน่วยสรรหา เวลา 08.00 - 15.00 น.
6. ประกาศรายชื่อผู้ได้รับการสรรหาในวันจันทร์ ที่ 17 พฤศจิกายน 2557

❖ หน่วยที่สรรหากรรมการดำเนินการ

- | | | |
|------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1. หน่วยอำเภอเมือง 1 | 2. หน่วยอำเภอเมือง 2 | 3. หน่วยอำเภอคอกคำใต้ 1 |
| 4. หน่วยอำเภอจุน | 5. หน่วยอำเภอปง | 6. หน่วยอำเภอเชียงคำ 1 |
| 7. หน่วยอำเภอเชียงคำ 2 | 8. หน่วยอำเภอเชียงม่วน | |

❖ คุณสมบัติของผู้สมัครรับการสรรหาเป็นกรรมการดำเนินการ

1. เป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด มาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี นับถึงวันประกาศรับสมัคร
2. ไม่เคยผิดนัดการส่งเงินงวดชำระหนี้ ไม่ว่าจะเป็นเงินต้นหรือดอกเบี้ย เป็นระยะเวลา 2 ปี ทางบัญชีถึงวันเลือกตั้ง เว้นแต่การผิดนัดนั้น มิได้เกิดจากการกระทำของตนเอง
3. ไม่เคยถูกที่ประชุมใหญ่หรือนายทะเบียนสหกรณ์ ถอดถอนออกจากตำแหน่งกรรมการดำเนินการ
4. ไม่เป็นเจ้าหน้าที่หรือลูกจ้าง สหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด
5. ไม่มีคุณสมบัติต้องห้ามตามข้อบังคับสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2550 ข้อ 73
6. ไม่มีลักษณะต้องห้ามตามมาตรา 52 แห่งพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 และพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2553 (ฉบับที่ 2)

❖ หน่วยที่สรรหาผู้ตรวจสอบกิจการ

1. หน่วยสรรหาที่ 1 ประกอบด้วย อำเภอเมืองทุกหน่วย ให้มีการสรรหาผู้ตรวจสอบกิจการได้ 1 คน
2. หน่วยสรรหาที่ 2 ประกอบด้วย อำเภอแม่ใจและอำเภอภูกามยาว ให้มีการสรรหาผู้ตรวจสอบกิจการได้ 1 คน
3. หน่วยสรรหาที่ 3 ประกอบด้วย อำเภอคอกคำใต้ และอำเภอจุน ให้มีการสรรหาผู้ตรวจสอบกิจการได้ 1 คน
4. หน่วยสรรหาที่ 4 ประกอบด้วย อำเภอปง และอำเภอเชียงม่วน ให้มีการสรรหาผู้ตรวจสอบกิจการได้ 1 คน
5. หน่วยสรรหาที่ 5 ประกอบด้วย อำเภอเชียงคำ และอำเภอภูซาง ให้มีการสรรหาผู้ตรวจสอบกิจการได้ 1 คน

❖ คุณสมบัติของผู้สมัครรับการสรรหาเป็นผู้ตรวจสอบกิจการ

1. เป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด มาแล้วไม่น้อยกว่า 2 ปี นับถึงวันประกาศรับสมัคร
2. สมาชิกที่โอนมาจากสหกรณ์อื่นต้องเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด ไม่น้อยกว่า 6 เดือน และรวมกับเวลาที่เป็นสมาชิกสหกรณ์อื่นต้องเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด ไม่น้อยกว่า 6 เดือน
3. ไม่เคยผิดนัดการส่งเงินงวดชำระหนี้ ไม่ว่าจะเป็นเงินต้น หรือดอกเบี้ยใน 1 ปีบัญชี
4. ไม่เคยถูกที่ประชุมใหญ่หรือนายทะเบียนสหกรณ์ ถอดถอนออกจากตำแหน่งผู้ตรวจสอบกิจการ
5. ไม่เป็นกรรมการ เจ้าหน้าที่หรือลูกจ้าง สหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด
6. ไม่มีคุณสมบัติต้องห้ามตามข้อบังคับสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2550 ข้อ 88
7. ไม่มีลักษณะต้องห้ามตามมาตรา 52 แห่งพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 และพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2553 (ฉบับที่ 2)
8. ไม่มีลักษณะต้องห้ามตามระเบียบนายทะเบียนสหกรณ์ ว่าด้วยการตรวจสอบกิจการสหกรณ์ พ.ศ. 2555 ข้อ 8 และระเบียบนายทะเบียนสหกรณ์ ว่าด้วยการตรวจสอบกิจการสหกรณ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2555 ข้อ 5

❖ สถานที่รับสมัคร

สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด

❖ สถานที่ดำเนินการสรรหา

เป็นไปตามประกาศสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด



10 ของ ดำ สุขภาพดี

เชื่อว่าสีดำนับดูมืด ดูลึกกลับน่ากลัว แต่อย่ามัวแต่ดูที่รูปลักษณ์จนมองข้ามคุณสมบัติดีๆ อื่นๆ ไป เพราะของดำบางอย่างก็มีดีซ่อนอยู่ ของดำเหล่านี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายนัก

1. ข้าวกล้องสีนิล

รวมทั้งข้าวกล้องหอมนิล หรือข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่แล้ว ต่างมีเส้นใยอาหารสูงมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำจึงทำให้อ้วนน้อยกว่า ข้าวขาวอีก ทั้งข้าวกล้องนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระแอนโทไซยานินส์ ที่มีคุณสมบัติต้านมะเร็งและลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจด้วย

2. ดอกอัญชัน

ถือว่าเป็นสมุนไพรที่ใช้กันมาช้านานแล้วมีคุณสมบัติ ทั้งต้านอนุมูลอิสระและยังคลายเครียดได้ดี ทำงานเครียดๆ ผ่อนคลายด้วยน้ำอัญชันสักแก้วไหม

3. ข้าวโพดสีม่วง

เป็นพืชเก่าแก่ของชาวเปรู นิยมทั้งรับประทานและนำไปทำสีผสมอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระที่มากกว่าในวิตามินอี ถึง 3.5 เท่า

4. ถั่วดำ

ในบรรดาถั่วทั้งหลายแล้วถั่วดำถือว่าเป็นถั่วที่มีสารต้านอนุมูลอิสระมากที่สุด ยิ่งไปกว่านั้นแล้วถั่วดำยังเป็นแหล่งโปรตีน เส้นใยอาหาร และแร่ธาตุต่างๆ ที่ดีมากอีกด้วย

5. งาดำ

งาดำมีไขมันดีที่จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลมีโปรตีน และเส้นใยอาหารสูงสารอาหารสูงมีประโยชน์ต่อร่างกายแถมยังปรุงได้หลากหลายเมนูด้วยนะจะบอกให้

6. สาหร่าย

เป็นอาหารอีกอย่างที่เหมาะกับคนที่อยากลดความอ้วน หรือคุมน้ำหนักเพราะมีคุณสมบัติช่วยชะลอความเร็วในการย่อยอาหารลงประกบกับเส้นใยอาหารที่สูง จึงทำให้รู้สึกอิ่มได้นาน และยังเป็นสาหร่ายสีน้ำตาลดำแล้วจะก็ยิ่งดีเพราะมีสารที่ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของลำไส้และเป็นอาหารที่ดีของแบคทีเรียดีในลำไส้ด้วย

7. น้ำสลัดบัลซามิก

เป็นน้ำสลัดรสเปรี้ยวที่ได้จากการหมักผลไม้อย่างองุ่น มักอยู่ในอาหารอิตาเลียน มีประโยชน์ดีๆ เช่น ช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแถมใช้แทนไขมันที่ไม่ดีกับสุขภาพและเกลือโซเดียมก็ได้

8. พริกไทยดำ

ของง่ายๆ ที่มากด้วยประโยชน์ทั้งดีเวลาตอนเป็นหวัดหรือตอนไม่เป็นหวัดก็ช่วยเรื่องระบายได้เหมือนกัน

9. องุ่นดำ

องุ่นดำเป็นองุ่นชั้นดีที่ทานสดก็ได้เอาไปหมักก็ดี มีประโยชน์ คือ มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ที่มีส่วนช่วยให้สาว ๆ มีผิวพรรณดี

10. ชาดำ

ชาดำนอกจากจะช่วยในเรื่องความรู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับชาอื่นๆ แล้วชาดำยังมีกรดอะมิโนอยู่มากจึงทำให้มีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจของเราอย่างมากมาย

ผลการประเมินโรงเรียนตามโครงการส่งเสริมกิจกรรมสหกรณ์ต้นแบบในสถานศึกษา ประจำปี 2557 มีโรงเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

- | | | | |
|--------------------------|------------|------------------------|-------------|
| 1. ร.ร.บ้านถ้ำประชาบำรุง | อ.ดอกคำใต้ | 2. ร.ร.บ้านสระ | อ.เชียงม่วน |
| 3. ร.ร.บ้านแม่มาเรือใต้ | อ.เมือง | 4. ร.ร.บ้านร่องปอ | อ.ภูกามยาว |
| 5. ร.ร.บ้านน้ำมิน | อ.เชียงคำ | 6. ร.ร.บ้านวังเต็มใหม่ | อ.เชียงคำ |
| 7. ร.ร.บ้านสะแล้ง | อ.ภูซาง | | |

โรงเรียนทุกโรงเรียนจะได้รับเงินรางวัลฯ ละ 5,000 บาท พร้อมโล่เกียรติคุณ ซึ่งทางสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด

จะได้แจ้งให้ทางโรงเรียนมารับรางวัลในวันประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2557

ณ อาคารหอประชุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา ในเดือน ธันวาคม 2557



สวัสดิการสงเคราะห์ศพสมาชิก

ที่	ชื่อ - สกุล ผู้ตาย	สังกัด	จำนวนเงิน	วันเสียชีวิต
1	นางแสงเพชร ศรีสว่าง	เมือง	600,000	25 ส.ค. 57
2	นายสิงหา อินคำ	บ้านนาญตอกคำใต้	600,000	27 ก.ย. 57
3	นางอุดมลักษณ์ พวงสุวรรณ	เมือง	600,000	27 ก.ย. 57

สมาคมฯ อนุมัติสงเคราะห์ สอ.ครูพะเยา

รายงานจำนวนสมาชิกสมาคมฯ อนุมัติสงเคราะห์ สอ.ครูพะเยา

ประจำเดือน ส.ค. 2557

จำนวนสมาชิกยกยอดมา	5,802 ราย
บวก เข้าใหม่	6 ราย
หัก เสียชีวิต	2 ราย
สมาชิกคงเหลือ ณ 31 ส.ค. 57	5,804 ราย

ประจำเดือน ก.ย. 2557

จำนวนสมาชิกยกยอดมา	5,804 ราย
บวก เข้าใหม่	10 ราย
หัก เสียชีวิต	5 ราย
สมาชิกคงเหลือ ณ 30 ก.ย. 57	5,809 ราย

เดือน ส.ค. เรียกเก็บ 7 ราย

1. น.ส.บัวเหี่ยม ไชยกุล
2. นายประเสริฐ อินต๊ะวงศ์
3. นายเหรียญทอง อินอ้าย
4. นายสุพจน์ สุทธิฐานะวณิช
5. นายทองคำ ใสคำน้อย
6. นายเรณูพรรณ วงศ์แก่นจันทร์
7. นายประภัทร์ บุญงาม

เดือน ก.ย. เรียกเก็บ 5 ราย

1. นางจันทร์จิ่ง สมฤทธิ์
2. นายสว่าง พันธุ์พัฒนกุล
3. ร.ต.ต.สุกิจ สัมพันธ์สิทธิ์
4. นายอิทธิชัย ธิติคำ
5. นายประชัน เร่งเร็ว

- หมายเหตุ : - เสียชีวิตจะได้เงินสงเคราะห์ศพประมาณศพละ 168,120 บาท
- ผู้สมัครเข้าเป็นสมาชิกต้องเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด คู่สมรสหรือบุตรของสมาชิก อายุ 20 - 60 ปี
- สมัคร 100 บาท + บำรุงสมาคมปีละ 20 บาท + สงเคราะห์ล่วงหน้า 500 บาท เงินสงเคราะห์ศพฯ ละ 30 บาท

สมาคมฯ อนุมัติสงเคราะห์ร่วมบุญ

รายงานจำนวนสมาชิกสมาคมฯ อนุมัติสงเคราะห์ร่วมบุญ สอ.ครูพะเยา

ประจำเดือน ส.ค. 2557

จำนวนสมาชิกยกยอดมา	3,496 ราย
บวก เข้าใหม่	4 ราย
หัก เสียชีวิต	9 ราย
สมาชิกคงเหลือ ณ 31 ส.ค. 57	3,491 ราย
หัก เสียชีวิต	4 ราย
สมาชิกคงเหลือ ณ 9 ก.ย. 57	3,487 ราย

ประจำเดือน ก.ย. 2557

จำนวนสมาชิกยกยอดมา	3,487 ราย
บวก เข้าใหม่	9 ราย
หัก เสียชีวิต	4 ราย
สมาชิกคงเหลือ ณ 30 ก.ย. 57	3,492 ราย

เดือน ส.ค. เรียกเก็บ 5 ราย

1. นางคำ ไนแก้ว
2. นายประเสริฐ อินต๊ะวงศ์
3. นางแฝง อินต๊ะสาร
4. นายเหรียญทอง อินอ้าย
5. นางแสงหล้า นามวิชัย

เดือน ก.ย. เรียกเก็บ 8 ราย

1. นางจันทร์จิ่ง สมฤทธิ์
2. นายเอกภักดิ์ สุขจิง
3. นายน้อย ชาวาน
4. นางคำปัน สานะ
5. ร.ต.ต.สุกิจ สัมพันธ์สิทธิ์
6. นายอิทธิชัย ธิติคำ
7. นายแก้ว บุญทา
8. นางจันดี สมฤทธิ์

- หมายเหตุ : - เสียชีวิตจะได้เงินสงเคราะห์ศพประมาณศพละ 104,880 บาท
- ผู้ที่สมัครเข้าเป็นสมาชิกต้องเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัด หรือคู่สมรส หรือบิดาหรือมารดา หรือบุตรหรือเป็นพี่น้องร่วมบิดา หรือมารดาเดียวกัน รับสมัครอายุตั้งแต่ 20 - 65 ปีบริบูรณ์ในวันสมัคร
- กรณีเป็นบุคคลในครอบครัว ต้องมีชื่อปรากฏในทะเบียนบ้านของสมาชิกสมาคม มาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี
- รับสมัครอายุตั้งแต่ 20 - 50 ปีบริบูรณ์ในวันสมัคร
- ค่าสมัคร 50 บาท + บำรุงสมาคมปีละ 20 บาท + สงเคราะห์ล่วงหน้า 500 บาท เงินสงเคราะห์ศพฯ ละ 30 บาท

สมาคมฯ อนุมัติสงเคราะห์สหกรณ์
ศูนย์ประสานงานสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา จำกัดสมาชิก สสอ.ค. ศูนย์สอ.ครูพะเยา จำกัด
ณ วันที่ 31 สิงหาคม 2557

สมาชิก สสอ.ค. ศูนย์ สอ.ครูพะเยา จำกัด	4,889 ราย
สมาชิก สสอ.ค. สอ.ทั่วประเทศ	266,766 ราย
อัตราค่าสงเคราะห์ต่อศพ	2.35 บาท
รับเงินสงเคราะห์ศพประมาณ	600,000 บาท

สมาชิก สส.ชสอ. ศูนย์สอ.ครูพะเยา จำกัด
ณ วันที่ 31 สิงหาคม 2557

สมาชิก สส.ชสอ. ศูนย์สอ.ครูพะเยา จำกัด	3,200 ราย
สมาชิก สส.ชสอ.ทั่วประเทศ	209,900 ราย
อัตราค่าสงเคราะห์ต่อศพ	2.99 บาท
รับเงินสงเคราะห์ศพประมาณ	600,000 บาท