



วารสาร ประจำเดือนสิงหาคม ปี 2569

สกรนอัมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด

สหกรณ์ที่มีผลงานดีเด่นระดับภาคกลาง
อันดับ 3 ประจำปี 2569



Scan Me!



ทักษาทายสมาชิก

เรียน สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด ทุกท่าน

สิทธิประโยชน์ของสหกรณ์ คือ ประโยชน์ของสมาชิก เพราะการเป็นสมาชิกสหกรณ์ ไม่ได้มีเพียงเงินฝาก เงินกู้ หรือเงินปันผล แต่ยังมีสิทธิประโยชน์ที่กฎหมายมอบให้สหกรณ์ เพื่อช่วยลดภาระและสร้างความมั่นคงให้แก่สมาชิก

หนึ่งในสิทธิประโยชน์ที่สมาชิกอาจมองข้าม คือ **การได้รับยกเว้นค่าธรรมเนียมในการจดทะเบียนจำนองที่ดิน** เมื่อสหกรณ์รับที่ดินเป็นหลักประกันการกู้เงิน ตามสิทธิที่กฎหมายกำหนดไว้ในมาตรา 6 แห่งพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 สิทธิประโยชน์นี้อาจดูเหมือนเป็นเรื่องของสหกรณ์ แต่ในความเป็นจริง ผู้ที่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงคือสมาชิก เมื่อสมาชิกมีความจำเป็นต้องกู้เงินและนำที่ดินมาเป็นหลักประกัน การจดทะเบียนจำนองโดยทั่วไปย่อมมีค่าใช้จ่าย **แต่เมื่อสหกรณ์ได้รับสิทธิยกเว้นค่าธรรมเนียมตามกฎหมาย ภาระค่าใช้จ่ายในส่วนนี้จึงลดลงหรือไม่เกิดขึ้น**ตามหลักเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด

นั่นหมายความว่า...

เงินที่สมาชิกประหยัดได้ ไม่ใช่เงินจำนวนเล็กน้อยในความหมายของครอบครัวที่กำลังมีความจำเป็น อาจเป็นเงินที่นำไปเป็นค่าเล่าเรียนของลูก อาจเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล อาจเป็นเงินทุนสำหรับประกอบอาชีพ หรืออาจเป็นเงินที่ช่วยให้ครอบครัวผ่านช่วงเวลาที่กำลังลำบากไปได้

นี่คือความหมายที่แท้จริงของคำว่า **“สหกรณ์เพื่อสมาชิก”** สหกรณ์ไม่ได้มีหน้าที่เพียงนำเงินของสมาชิกมาบริหาร แต่ยังมีหน้าที่ใช้สิทธิและโอกาสที่กฎหมายมอบให้ **เพื่อรักษาผลประโยชน์ของสมาชิกให้มากที่สุด**

ดังนั้น ทุกครั้งที่สมาชิกใช้บริการสินเชื่อของสหกรณ์ และได้รับประโยชน์จากสิทธิยกเว้นค่าธรรมเนียมตามกฎหมาย ขอให้ตระหนักว่า สิทธิประโยชน์ที่สหกรณ์ได้รับ คือ **สิทธิประโยชน์ที่สหกรณ์นำกลับมาดูแลสมาชิก** การเป็นสมาชิกสหกรณ์จึงไม่ใช่เพียงการมีชื่ออยู่ในทะเบียนสมาชิก แต่คือการเป็นเจ้าของร่วม เป็นผู้มีส่วนร่วม และเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากระบบสหกรณ์

สหกรณ์เข้มแข็ง สมาชิกก็มั่นคง...สมาชิกได้รับประโยชน์ สหกรณ์ก็มีความหมาย และนี่คือเหตุผลสำคัญที่ว่า **“การเป็นสมาชิกสหกรณ์ มีคุณค่ามากกว่าที่เราคิด”**



นายพงศา สำราญพงษ์
ที่ปรึกษา
สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด

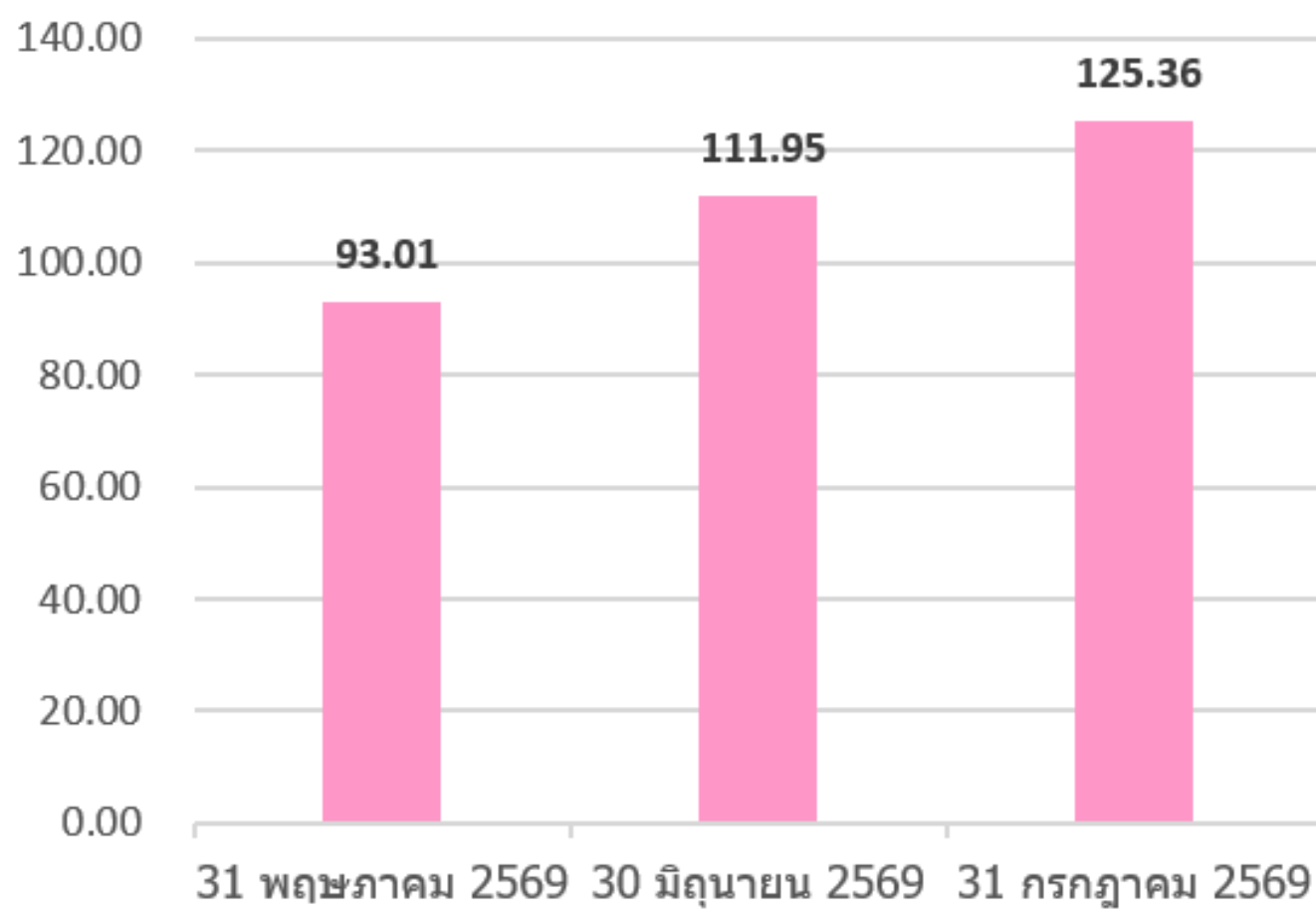


ผลประกอบการ



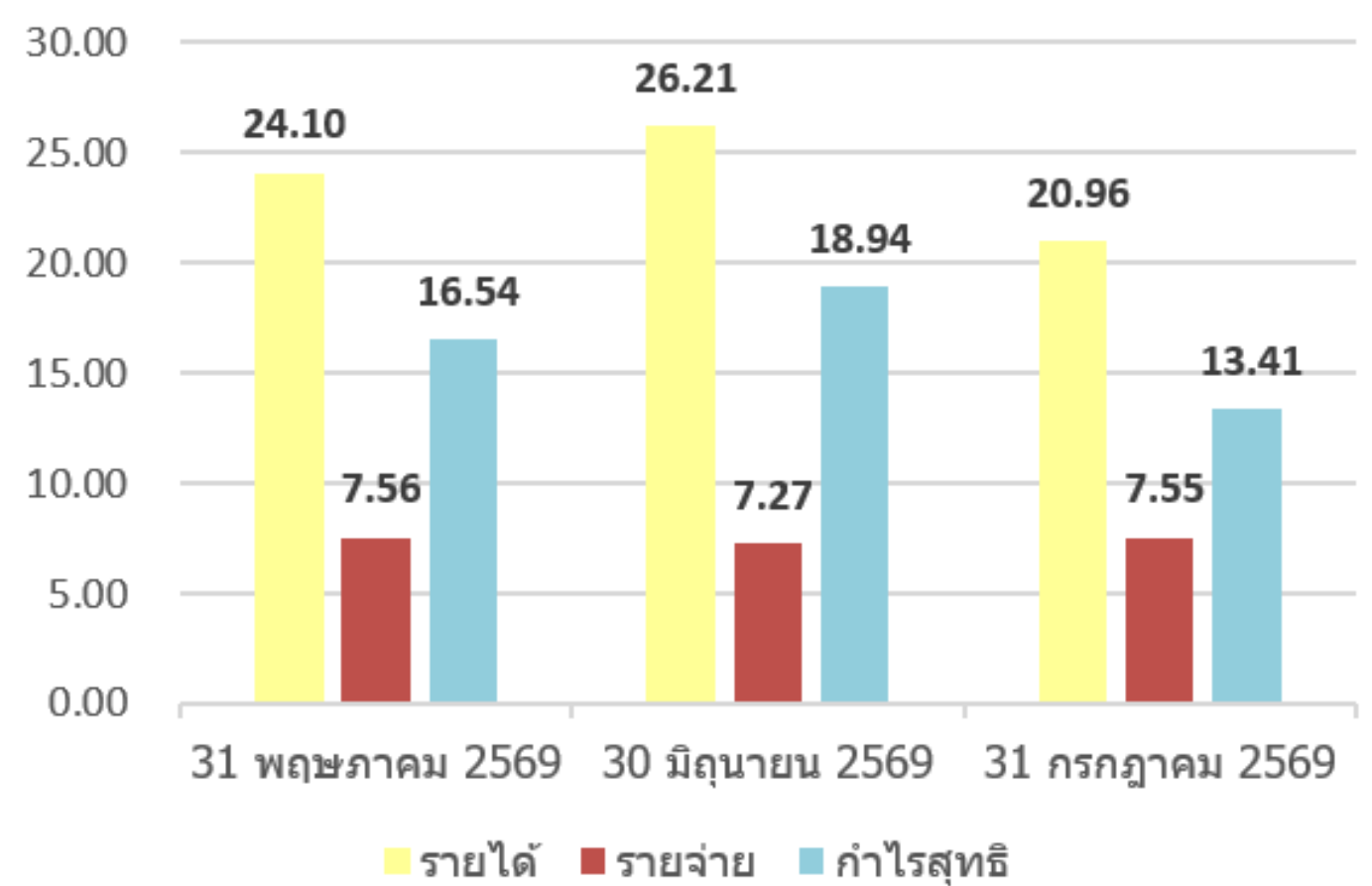
หน่วย : ล้านบาท

กำไรสะสม



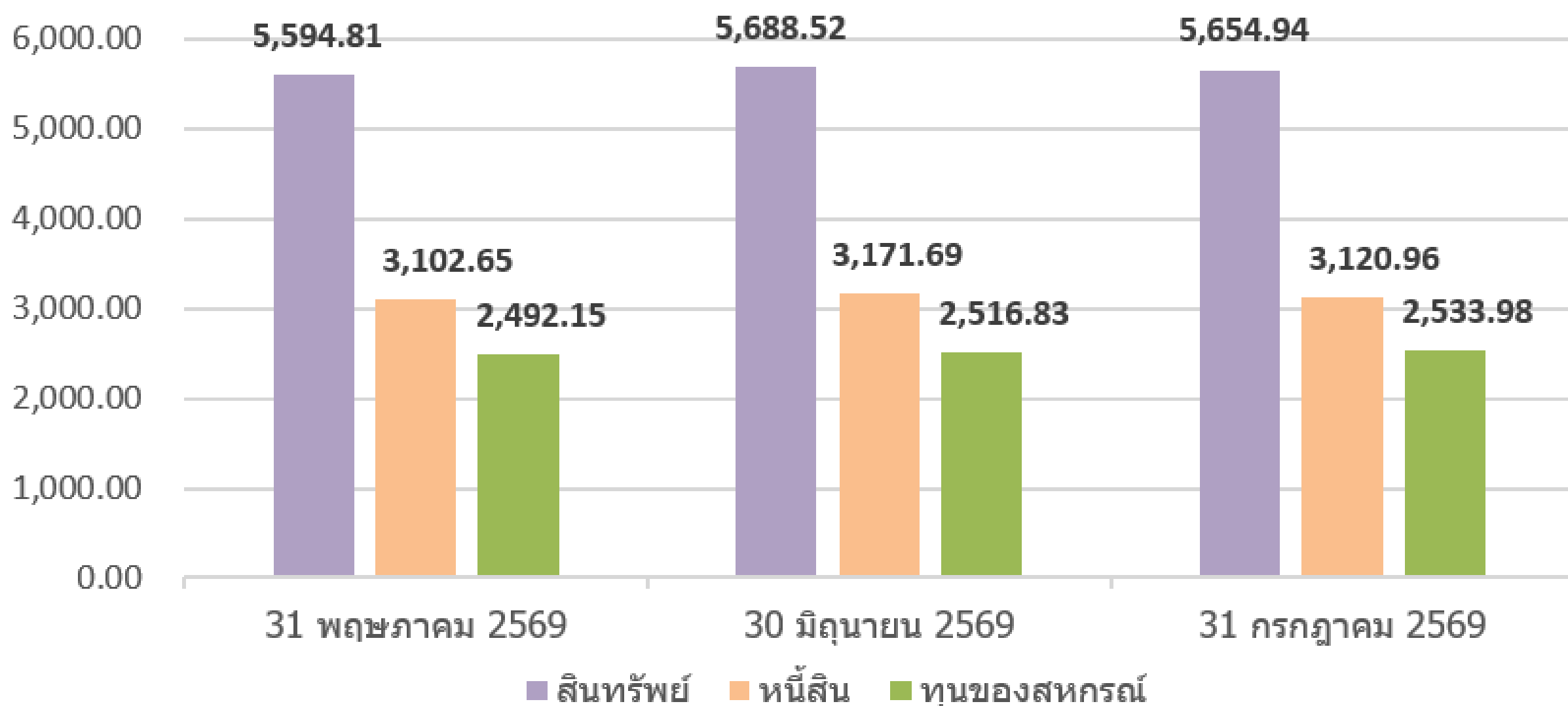
หน่วย : ล้านบาท

รายได้ รายจ่าย กำไรสุทธิ



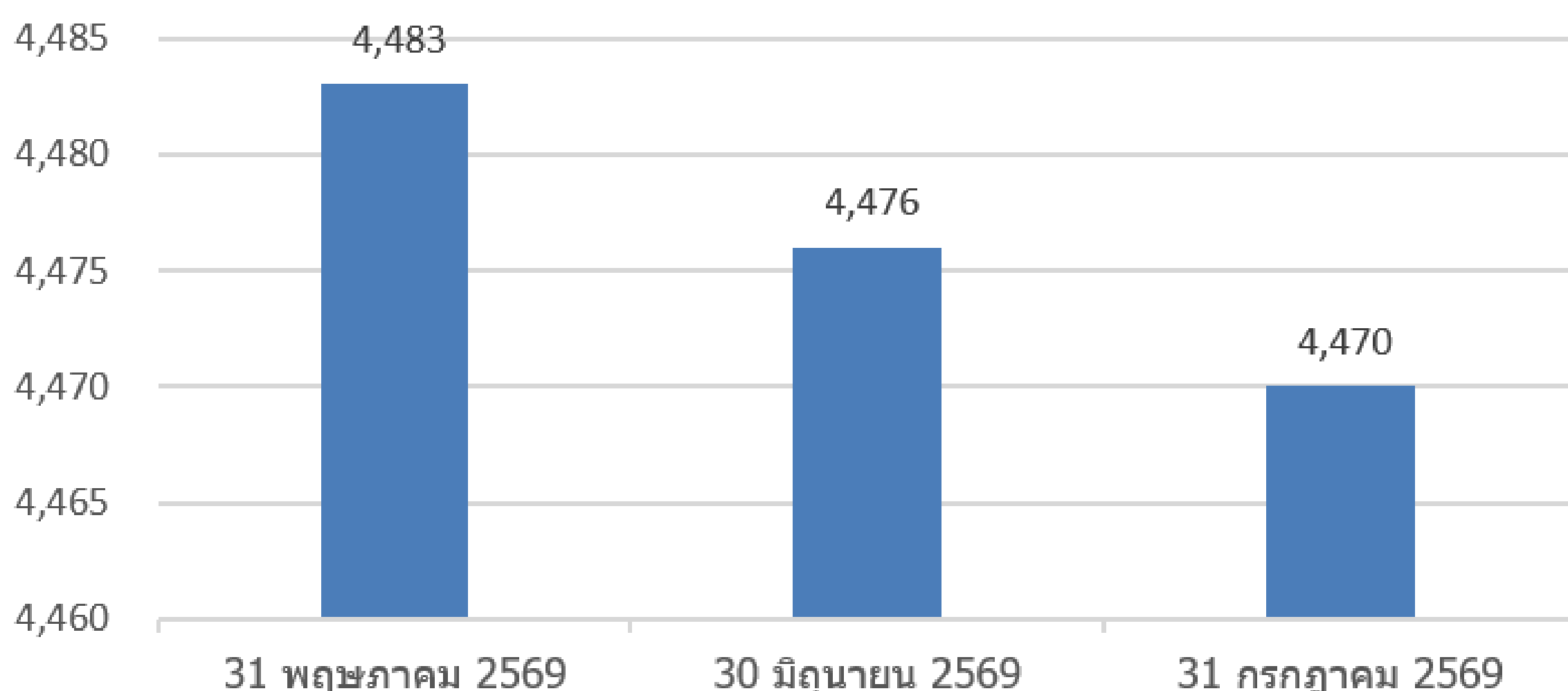
หน่วย : ล้านบาท

สินทรัพย์ หนี้สิน และทุนของสหกรณ์



หน่วย : คน

จำนวนสมาชิก



ประกาศสิ้นสุดการรับ

ของขวัญปีใหม่ ประจำปี 2567

โดยสมาชิกสามารถติดต่อขอรับ
นาฬิกา Smart Watch ได้ที่สำนักงานสหกรณ์

ภายในวันที่ **31 ตุลาคม 2569**

หากสมาชิกไม่ติดต่อรับในช่วงเวลาที่กำหนด
สหกรณ์ขอสงวนสิทธิ์ดำเนินการ
นำไปใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่อไป

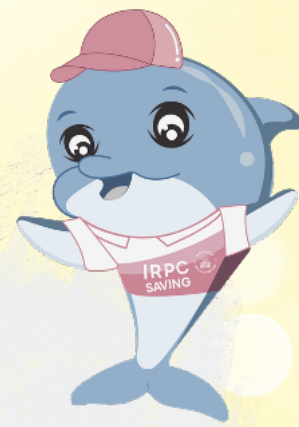
นาฬิกา
SMARTWATCH



ประกาศ

ขอเชิญสมาชิกร่วมบริจาค

ลอตเตอรี่



เพื่อนำไปมอบให้ศูนย์สาธารณ
สงเคราะห์เด็กพิเศษวัดห้วยหม จ.ราชบุรี

สามารถบริจาคได้ตั้งแต่วันนี้
ถึง 30 กันยายน 2569



ทางศูนย์จะนำวัสดุเหล่านี้ไปสอนประดิษฐ์พวงหรีด ดอกไม้จันทน์ หรืออื่นๆ
เป็นการนำวัสดุเหลือใช้กลับมาใช้ซ้ำให้เกิดประโยชน์โดยไม่ต้องทิ้ง

จุดวางกล่องบริจาค : ทางเข้าโรงอาหารฝั่งอาคารแอดมิน



แนะนำ สินเชื่อ

โครงการ
เงินกู้สวัสดิการเพื่อช่วยเหลือค่าครองชีพจากภาวะเศรษฐกิจ

อัตรา **6.00%**
ลดต้นลดดอก

ไม่มีเงิน
เจอลียคิน

วงเงินกู้สูงสุด **500,000** บาท

- ระยะเวลาผ่อนชำระสูงสุด 20 ปี
- คนค้ำประกัน 1 คน

ยื่นกู้ได้ตั้งแต่วันที่ 10 ก.พ. - 31 ส.ค. 2569

☎ 038-921-333 ต่อ 1190 , 2394 📞 086-330-4363 📠 @251qoraa



โครงการ
เงินกู้สวัสดิการพิเศษเพื่อช่วยเหลือสมาชิก

ไม่ต้องใช้
ผู้ค้ำประกัน!

อัตรา **6.00%**
ลดต้นลดดอก

ไม่มีเงิน
เจอลียคิน

วงเงินกู้สูงสุด
ไม่เกิน **500,000** บาท

- วงเงินกู้ 5 เท่าของเงินได้รายเดือน แต่ไม่เกิน 2 เท่าของทุนเรือนหุ้นสะสม
- ระยะเวลาผ่อนชำระสูงสุด 10 ปี

ยื่นกู้ได้ตั้งแต่วันที่ 10 ก.พ. - 31 ส.ค. 2569

☎ 038-921-333 ต่อ 1190 , 2394 📞 086-330-4363 📠 @251qoraa



โครงการ
เงินกู้สวัสดิการแก้ไขปัญหานี้สินและการดำรงชีพ

ผ่อนสบาย
2,XXX.-

อัตรา **4.75%**
ลดต้นลดดอก
ตามนโยบายภาครัฐ

ไม่มีเงิน
เจอลียคิน

วงเงินกู้สูงสุด **350,000** บาท

- ระยะเวลาผ่อนชำระสูงสุด 10 ปี
- คนค้ำประกัน 1 คน หรือ ใช้ทุนเรือนหุ้นค้ำประกัน

ยื่นกู้ได้ตั้งแต่วันที่ 10 ก.พ. - 31 ส.ค. 2569

☎ 038-921-333 ต่อ 1190 , 2394 📞 086-330-4363 📠 @251qoraa



อัตราดอกเบี้ย พิเศษ!



ประมวลภาพกิจกรรม

โครงการสัมมนาสร้างอาชีพเสริม เพิ่มรายได้แก่สมาชิก

เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2569 นายนิพนธ์ วัฒนชัย ประธานกรรมการ สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด พร้อมด้วยคณะกรรมการ ที่ปรึกษา ผู้ตรวจสอบกิจการ ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่ จัดกิจกรรมสัมมนาสมาชิก ประจำปี 2569 โครงการสร้างอาชีพเสริมเพิ่มรายได้แก่สมาชิก หัวข้อ “การเพาะเลี้ยงและแปรรูปชันโรง” ณ วิสาหกิจชุมชนเพาะเลี้ยงและแปรรูปชันโรงบางน้ำผึ้ง จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รับความรู้ ทักษะทั้งภาคทฤษฎี และการปฏิบัติ รวมถึงมีแนวทางในการประกอบอาชีพที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เช่น การทำอาหาร การแปรรูปสินค้า การทำงานฝีมือ หรือการขายสินค้าออนไลน์ ซึ่งสามารถต่อยอดเป็นรายได้เสริมและสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้กับครอบครัวและชุมชนได้

สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ที่ 3 ยกระดับศักยภาพ และเพิ่มการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการดำเนินธุรกิจ และกิจกรรมต่างๆ ของสหกรณ์

กลยุทธ์ เพิ่มการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการดำเนินธุรกิจและกิจกรรมต่างๆ ของสหกรณ์



ประมวลภาพกิจกรรม

กิจกรรม CSR ปล่อยปูคืนสู่ธรรมชาติ

เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2569 นายนิพนธ์ วัฒนชัย ประธานกรรมการ สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด พร้อมด้วยตัวแทนคณะกรรมการดำเนินการ ที่ปรึกษา ผู้จัดการ เจ้าหน้าที่ และสมาชิก จำนวน 90 คน ร่วมกันทำกิจกรรม CSR ปล่อยปูคืนสู่ธรรมชาติ เพื่อการฟื้นฟูระบบนิเวศทางธรรมชาติให้มีความอุดมสมบูรณ์ รักษาสมดุลและเพิ่มจำนวนปูในพื้นที่ป่าชายเลน ณ ศูนย์ศึกษาธรรมชาติกองทัพบก เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษามหาราชนี บางปู จังหวัดสมุทรปราการ

สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ที่ 4 สร้างความร่วมมือเชื่อมโยงกับภาคีเครือข่ายสหกรณ์ และส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสังคม และสิ่งแวดล้อม

กลยุทธ์ เชื่อมโยงเครือข่ายพันธมิตรทางธุรกิจ แบ่งปัน และช่วยเหลือสังคม



ประมวลภาพกิจกรรม

ร่วมการแข่งขันกีฬาเปตองสัมพันธ์ สันนิบาตสหกรณ์จังหวัดระยอง

เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2569 นายนิพนธ์ วัฒนชัย ประธานกรรมการ สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด มอบหมายให้ตัวแทนสมาชิก จากชมรมกีฬาเปตองไออาร์พีซี ร่วมการแข่งขันกีฬาเปตองสัมพันธ์ สันนิบาตสหกรณ์ จังหวัดระยอง จัดโดยสันนิบาตสหกรณ์จังหวัดระยอง จำนวน 5 คน ดังรายชื่อต่อไปนี้

1. นายราชนันท์ เกาพันธ์
2. นายสมพงษ์ ตันสติยคุณ
3. น.ส.ศศิธรรัช ธาราจิราสวัสดิ์
4. น.ส.พัชรภรณ์ ช่วยปลอด
5. น.ส.เจนจิรา อดทน

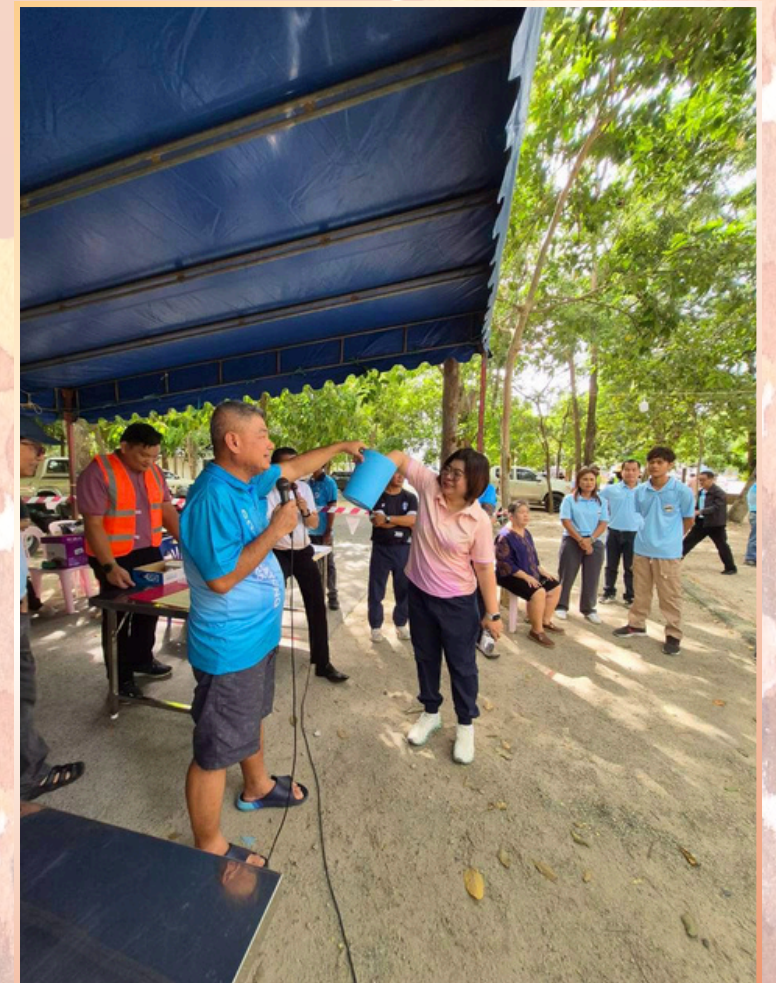
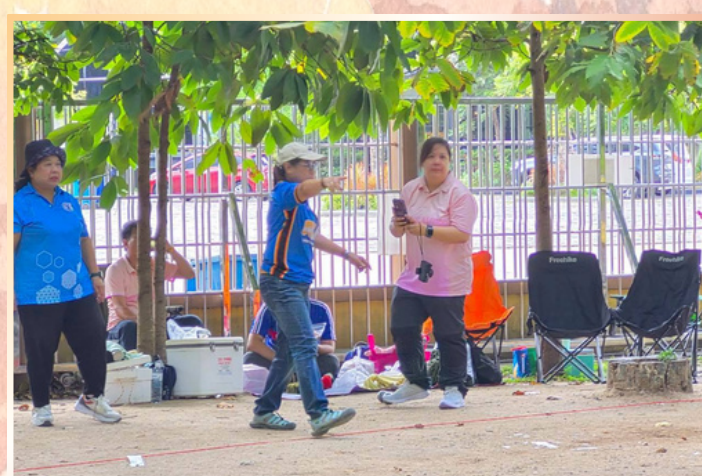
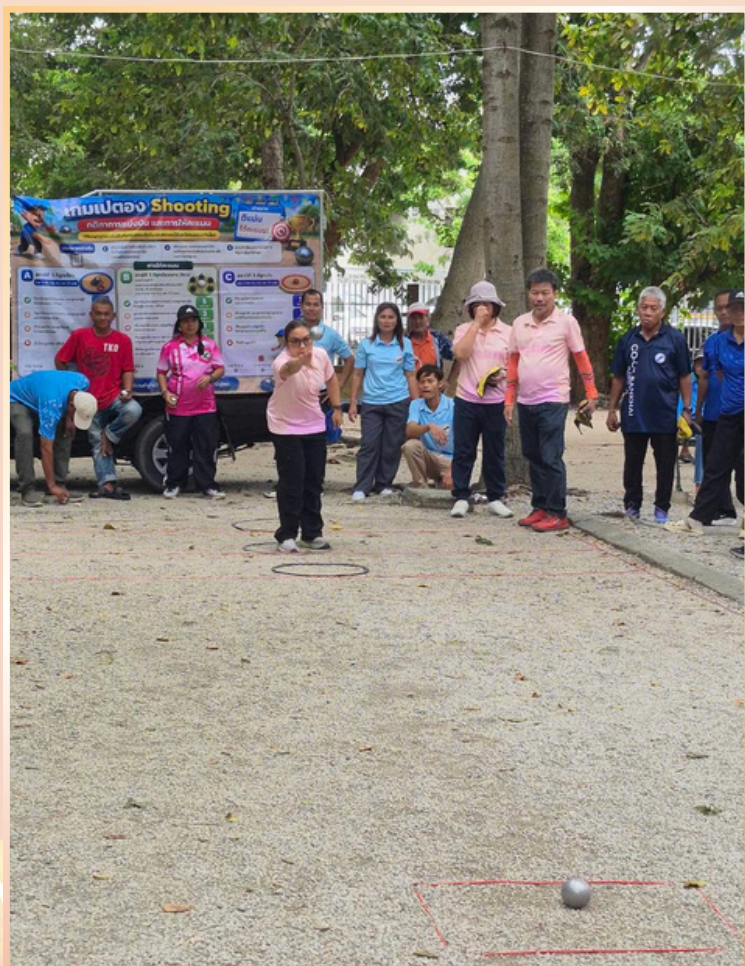
เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรของสหกรณ์ทุกประเภท และหน่วยงานราชการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับวงการสหกรณ์ในจังหวัดระยอง ณ สวนป่า วัดมาบตาพุด จังหวัดระยอง โดยในปีนี้มีทีมนักกีฬาจากหน่วยงานราชการ และสหกรณ์ในจังหวัดระยองเข้าร่วมการแข่งขัน จำนวนทั้งสิ้น 16 ทีม

สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ที่ 3 ยกระดับศักยภาพและเพิ่มการมีส่วนร่วมของสมาชิก

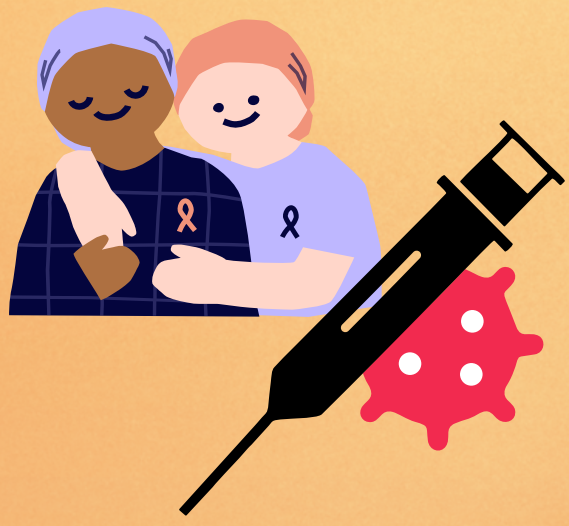
กลยุทธ์ พัฒนาศักยภาพและเพิ่มการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการดำเนินธุรกิจและกิจกรรมต่างๆ ของสหกรณ์

สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ที่ 4 สร้างความร่วมมือเชื่อมโยงกับภาคีเครือข่ายสหกรณ์ และส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสังคม และสิ่งแวดล้อม

กลยุทธ์ เชื่อมโยงเครือข่ายพันธมิตรทางธุรกิจ แบ่งปัน และช่วยเหลือสังคม



10สวัสดิการ ที่สมาชิกควรรู้



1

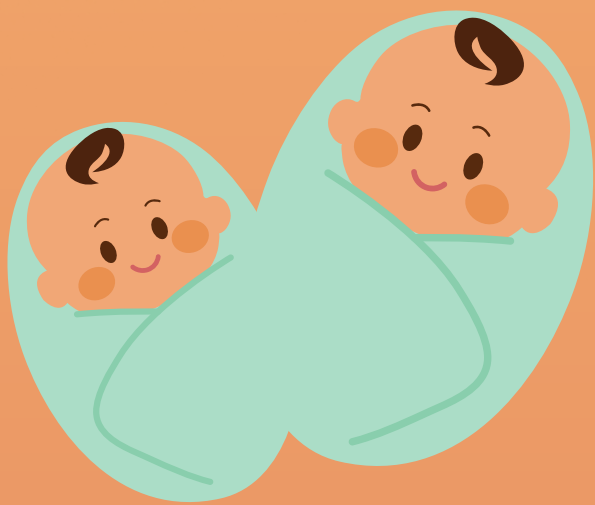
สวัสดิการสำหรับสมาชิกเป็นโรคมะเร็ง
ต้องมีอายุสมาชิก 2 ปีขึ้นไป (ช่วยเหลือครั้งเดียว)
มอบเงินช่วยเหลือ 10,000 บาท

การส่งเคราะห์กรณีสมาชิกเจ็บป่วย
(นอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลอย่างน้อย 3 วัน 2 คืน)
มอบเงินช่วยเหลือ 1,500 บาท

2



การส่งเคราะห์กรณีครอบครัวสมาชิกคลอดบุตร
มอบเงินช่วยเหลือ 1,500 บาท



3

สวัสดิการมงคลสมรส
มอบเงินช่วยเหลือ 1,500 บาท

4



5

การส่งเคราะห์สมาชิกโสด
(อายุ 50 ปีขึ้นไป ไม่เคยสมรสหรือมีบุตร)
มอบเงินช่วยเหลือ 2,500 บาท



6

การส่งเคราะห์กรณีครอบครัวสมาชิกตาย
มอบเงินช่วยเหลือ 4,000 บาท



10 สวัสดิการ ที่สมาชิกควรรู้

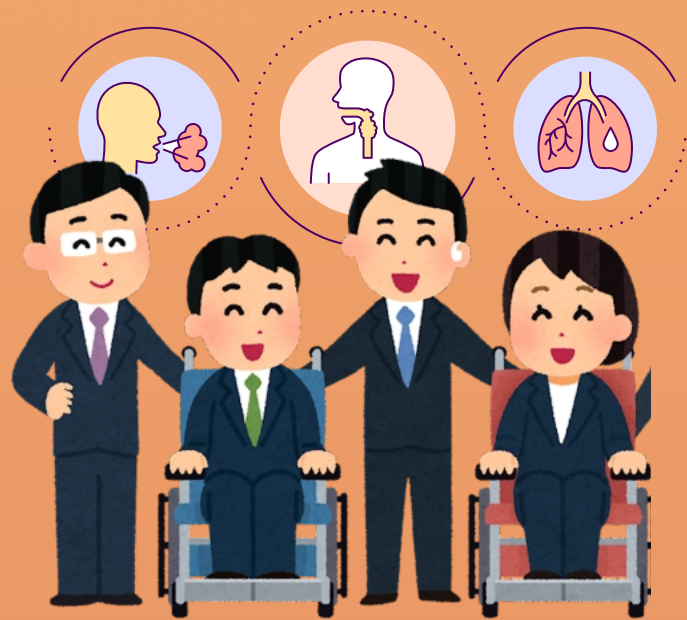


7

สวัสดิการสำหรับสมาชิกที่ประสบภัยพิบัติ
มอบเงินช่วยเหลือ 3,000 บาท

การสงเคราะห์กรณีสมาชิกเกษียณอายุ
ต้องมีอายุสมาชิก 5 ปีขึ้นไป (วงเงินช่วยเหลือตามอายุสมาชิก)
มอบเงินช่วยเหลือ 5,000-22,000 บาท

8



9

การสงเคราะห์กรณีสมาชิกทุพพลภาพ/
โรคร้ายแรงเป็นผลให้ต้องออกจากการทำงาน
(วงเงินช่วยเหลือตามอายุสมาชิก)
มอบเงินช่วยเหลือ 15,000-350,000 บาท

การสงเคราะห์กรณีสมาชิกตาย
(วงเงินช่วยเหลือตามอายุสมาชิก)
มอบเงินช่วยเหลือ 15,000-350,000 บาท

10



เงื่อนไขการขอรับสวัสดิการ

ต้องเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ ๔
ตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป

ยื่นเรื่องขอรับสวัสดิการได้

ภายใน 180 วัน

นับจากวันที่เกิดเหตุการณ์

อัตราดอกเบี้ยเงินกู้

เงินกู้สามัญ



สามารถกู้ได้เมื่อมีอายุสมาชิก 6 เดือนขึ้นไป



ประเภทเงินกู้	ดอกเบี้ย ต่อปี	ผ่อนชำระ	เงินเฉลี่ยคืน	
			มี	ไม่มี
เงินกู้สามัญเพื่อผู้ประสบภัยพิบัติ	5.80%	60 เดือน	✓	
เงินกู้สามัญสร้างอาชีพเสริมเพิ่มรายได้	5.05%	180 เดือน	✓	
เงินกู้สามัญใช้หนี้สะสมค้ำประกัน/สามัญผ่านระบบ ATM	5.35%	240 เดือน	✓	
เงินกู้สามัญเพื่อการศึกษาตนเอง	6.30%	60 เดือน	✓	
เงินกู้สามัญเพื่อการศึกษาบุตร	5.65%	60 เดือน	✓	
เงินกู้สามัญปกติ	6.75%	240 เดือน	✓	
เงินกู้สามัญเพื่อชำระหนี้บัตรเครดิต	6.75%	240 เดือน	✓	
เงินกู้สามัญเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	6.75%	120 เดือน	✓	
เงินกู้สามัญเพื่อส่งเสริมสภาพคล่อง	6.75%	240 เดือน	✓	
เงินกู้สามัญเอนกประสงค์	^{**คงที่**} 4.99%	240 เดือน	✓	
เงินกู้สามัญเพื่อชำระหนี้สถาบันการเงินอื่น	^{**คงที่**} 4.99%	360 เดือน	✓	
เงินกู้สามัญเพื่อแก้ไขปัญหาหนี้สินครัวเรือน	^{**คงที่**} 4.99%	240 เดือน	✓	
เงินกู้สามัญเพื่อปรับโครงสร้างหนี้	^{**คงที่**} 3.75%	240 เดือน		✓
เงินกู้สวัสดิการแก้ไขปัญหาหนี้สินและการดำรงชีพ	4.75%	120 เดือน		✓
เงินกู้สวัสดิการช่วยเหลือค่าครองชีพฯ	6.00%	240 เดือน		✓
เงินกู้สวัสดิการพิเศษเพื่อช่วยเหลือสมาชิก	6.00%	240 เดือน		✓

อัตราดอกเบี้ยเงินกู้

เงินกู้ฉุกเฉิน 

สามารถกู้ได้เมื่อมีอายุสมาชิก 3 เดือนขึ้นไป



ประเภทเงินกู้	ดอกเบี้ย ต่อปี	ผ่อนชำระ	เงินเฉลี่ยคืน	
			มี	ไม่มี
เงินกู้ฉุกเฉิน	5.35%	10 เดือน	✓	
เงินกู้ฉุกเฉิน ผ่านระบบATM	5.35%	10 เดือน	✓	
เงินกู้ฉุกเฉินเพื่อการศึกษาบุตร	5.60%	6 เดือน	✓	



เงินกู้พิเศษ

สามารถกู้ได้เมื่อมีอายุสมาชิก 6 เดือนขึ้นไป
ทุนเรือนหุ้นสะสม 50,000 บาทขึ้นไป

ประเภทเงินกู้	ดอกเบี้ย ต่อปี	ผ่อนชำระ	เงินเฉลี่ยคืน	
			มี	ไม่มี
เงินกู้พิเศษเพื่อการเคหะสงเคราะห์(บ้านใหม่)ปีแรก	3.75%	360 เดือน		✓
เงินกู้พิเศษเพื่อการเคหะสงเคราะห์	4.75	360 เดือน		✓
เงินกู้สามัญเพื่อจำนอง	5.35%	240 เดือน	✓	
เงินกู้พิเศษเพื่อซื้อ/ จำนอง ที่ดินเปล่า	6.75%	180 เดือน		✓
เงินกู้พิเศษเพื่อการลงทุนประกอบอาชีพ	6.75%	120 เดือน	✓	
เงินกู้พิเศษเพื่อการอื่น	6.30%	360 เดือน		✓

อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก

เปิดบัญชี

เงื่อนไขการฝาก

เงื่อนไขการถอน

การจ่ายดอกเบี้ย

ออมทรัพย์

ดอกเบี้ย
1.75%
ต่อปี

ขั้นต่ำ
100 บาท

ขั้นต่ำ
100 บาท
ไม่จำกัดจำนวนครั้ง

ไม่จำกัดจำนวนครั้ง

ออมทรัพย์พิเศษ

ดอกเบี้ย
2.00%
ต่อปี

ขั้นต่ำ
1,000 บาท

ขั้นต่ำ
500 บาท
ไม่จำกัดจำนวนครั้ง

ถอนได้เดือนละ 1 ครั้ง

ทุกวันที่
30 เม.ย.
และวันที่
31 ต.ค.

ออมทรัพย์เพิ่มทุน

ดอกเบี้ย
2.50%
ต่อปี

ขั้นต่ำ
5,000 บาท

ขั้นต่ำ
1,000 บาท
ไม่จำกัดจำนวนครั้ง

3 เดือนถอนได้
1 ครั้ง นับจากวันที่
ถอนล่าสุด

ประจำปลอดภาษี

ดอกเบี้ย
3.00%
ต่อปี

ขั้นต่ำ
1,000 บาท
สูงสุด
25,000 บาท

ฝากเท่ากับยอดที่
เปิดบัญชีครั้งแรก
ติดต่อกันเป็นเวลา
24 เดือน

ไม่สามารถแบ่งยอดถอน
บางส่วนได้
ปิดบัญชีเมื่อครบกำหนด

เมื่อครบกำหนด

ฝากเงินกับสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ
✓ ได้ดอกเบี้ยสูงมาก !!



ถอนเงินตั้งแต่ **100,000 บาทขึ้นไป** แจ้งล่วงหน้า **อย่างน้อย 1 วัน**

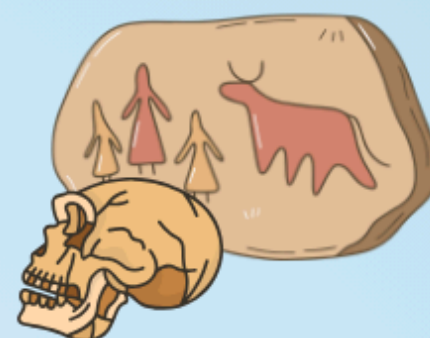
ถอนเงินตั้งแต่ **5,000,000 บาทขึ้นไป** แจ้งล่วงหน้า **อย่างน้อย 3 วัน**

ถอนเงินตั้งแต่ **10,000,000 บาทขึ้นไป** แจ้งล่วงหน้า **อย่างน้อย 5 วัน**



“การเลือกนมและผลิตภัณฑ์ของนม”

นม เป็นอาหารที่มนุษย์รู้จักและบริโภคมาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ โดยมีหลักฐานจากการพบโปรตีน *beta-lactoglobulin* ในฟันมนุษย์เมื่อประมาณ 6,000 ปีก่อนในประเทศอังกฤษ ซึ่งถือเป็นหลักฐานเก่าแก่ที่สุดที่บ่งชี้ถึงการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นมอย่างชัดเจน ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์จากนมให้เลือกหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นชีส เนย โยเกิร์ต หรือนมข้นหวาน โดยแต่ละชนิดมีคุณสมบัติและการใช้งานที่แตกต่างกัน ดังนั้นการเลือกบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นมจึงควรพิจารณาจากหลายปัจจัย



1 การถนอมและกระบวนการผลิต

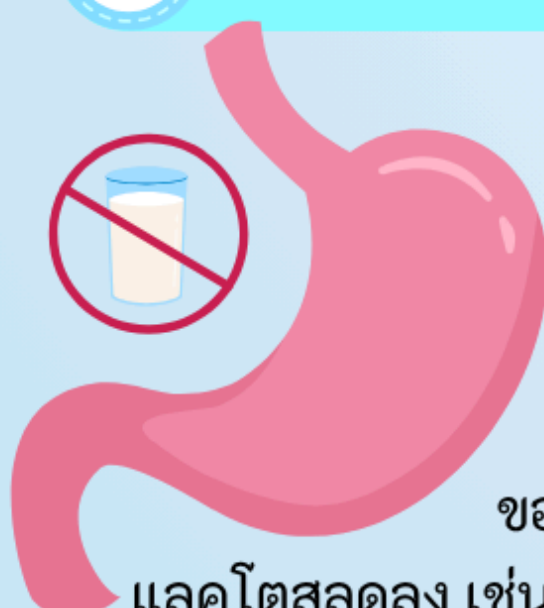


ซึ่งมีผลต่อคุณค่าทางโภชนาการ และอายุการเก็บรักษาของผลิตภัณฑ์ นมพาสเจอร์ไรซ์ (pasteurized milk) เป็นนมที่ผ่านความร้อนระดับปานกลาง (72–75°C ประมาณ 15 วินาที) เพื่อฆ่าเชื้อบางส่วน ต้องเก็บในตู้เย็นและมีอายุสั้น ขณะที่นมสเตอริไลซ์ (sterilized milk) ใช้ความร้อนสูงกว่า (110–120°C เป็นเวลานาน 20–40 นาที) ทำให้ฆ่าเชื้อได้เกือบทั้งหมดและสามารถเก็บได้นาน

โดยไม่ต้องแช่เย็น แต่สารอาหารบางชนิดอาจลดลง ส่วนนมยูเอชที (ultra-high temperature, UHT) ใช้ความร้อนสูงถึง 135–145°C ในระยะเวลาเพียง 2–4 วินาที สามารถคงรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการไว้ได้ดี และเก็บได้นานถึง 6–9 เดือนโดยไม่ต้องแช่เย็น



2 แลคโตสในนมและผลิตภัณฑ์นม



แลคโตส เป็นน้ำตาลธรรมชาติในนม ในคนไทย ผู้ใหญ่มากมีภาวะย่อยแลคโตสไม่ได้หรือ *lactose intolerance* ซึ่งพบสูงถึง 51–100% โดยหลังดื่มนมที่มีแลคโตส อาจเกิดอาการท้องอืด แน่นท้อง หรือท้องเสีย ภาวะนี้ไม่ใช่การแพ้อาหาร แต่เกิดจากการที่น้ำย่อยแลคเตสซึ่งทำหน้าที่ย่อยแลคโตสนั้นลดลง

ดังนั้นผู้ที่มีภาวะนี้อาจเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีแลคโตสน้อยลง หรือไม่มีเลยตามความรุนแรงของอาการ โดยนมวัว 1 แก้ว (250 ml) มีแลคโตสประมาณ 12 กรัม ผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาล

แลคโตสลดลง เช่น นมแพะ 1 แก้ว มีแลคโตสประมาณ 9 กรัม โยเกิร์ตซึ่งจะมีการย่อยแลคโตสโดยจุลินทรีย์ไปบางส่วน โยเกิร์ต 100 กรัม จะมีแลคโตสประมาณ 4–6 กรัม โดยกรีก (Greek) โยเกิร์ตจะมีน้ำตาลแลคโตสน้อยกว่าโยเกิร์ตทั่วไป คือ ประมาณ 3–4 กรัม/100 กรัม ชีส (cheese) โดยชีสสด (fresh cheese) เช่น ricotta, cream cheese, cottage cheese จะมีน้ำตาลแลคโตสมากที่สุด ประมาณ 3 กรัม/100 กรัม ส่วนชีสชนิดอื่นๆ ทั้งชีสอ่อนและแข็ง จะมีแลคโตสน้อยกว่า 1 กรัม/100 กรัม เนยซึ่งเป็นส่วนไขมันนมจะมีแลคโตสน้อยมาก สำหรับผู้ที่มีอาการมาก สามารถเลือกผลิตภัณฑ์นมที่ไม่มีน้ำตาลแลคโตส (lactose-free) ซึ่งมีทั้งผลิตภัณฑ์นม โยเกิร์ต โดยสังเกตได้จากฉลาก หรือเลือกเป็นนมพืชซึ่งจะไม่มีน้ำตาลแลคโตสทดแทนได้





3 ไขมันและไขมันทรานส์ในนม

ไขมันในนมส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว (saturated fat) ดังนั้นในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ อาจเลือกนมที่มีไขมันลดลง ได้แก่ นมพร่องมันเนย (1-2% ไขมัน) หรือนมขาดมันเนย (0% ไขมัน)

ในนมและผลิตภัณฑ์นมจะมีไขมันทรานส์ (trans fat) ตามธรรมชาติในปริมาณเล็กน้อย ซึ่งจะแตกต่างจากไขมันทรานส์ที่เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจน

ในอุตสาหกรรมอาหาร เช่น เนยเทียม ขนมน ซึ่งชนิดหลังจะมีผลเสียต่อสุขภาพที่ชัดเจน เนื่องจากไขมันทรานส์ในนมมีปริมาณน้อยมาก คือประมาณ 0.07 - 0.1 กรัม/100 กรัม (ฉลากอาหารในประเทศไทยกำหนดอาหารมีไขมันทรานส์น้อยกว่า 0.5 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ถือว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีไขมันทรานส์) และผลเสียของไขมันทรานส์ตามธรรมชาติยังมีไม่ชัดเจน นมและผลิตภัณฑ์นมจึงสามารถบริโภคได้โดยไม่ต้องกังวลถึงไขมันทรานส์



“โดยสรุป นมและผลิตภัณฑ์นมเป็นแหล่งโปรตีนและแคลเซียมที่ดี และสามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัย”

ผู้ที่มีภาวะย่อยแลคโตสไม่ได้ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีแลคโตสน้อยหรือไม่มีเลย ขณะที่ผู้ที่ต้องควบคุมปริมาณไขมันควรเลือกสูตรไขมันต่ำ ส่วนไขมันทรานส์ในนมตามธรรมชาตินี้มีอยู่เพียงเล็กน้อยและไม่เป็นอันตรายในการบริโภคตามปกติ



สอ.ชวนรักษ์โลก



รักษ์โลกลดการใช้ หยิบใช้กระดาษแต่พอดี

“ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมช่วยโลก ลดการตัดต้นไม้”

ใช้เพียง **3** แผ่น/ครั้ง
ก็เพียงพอแล้ว

ขวดพลาสติก ที่เก็บได้มากกว่า **ขวด**



กระถางต้นไม้



แจกัน



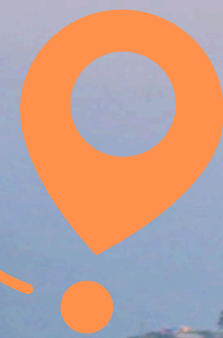
ที่ใส่อาหารนก

เพชรบูรณ์

4

1๕ ไร่ที่ปลูกข้าวผลัด

ดินแดนแห่งสายลมอก ท=เลภูเขา และดอกไม้ป่า



ทุ่งกังหันลม

จุดชมวิวกวทัศน์กว้างไกล พร้อมถ่ายรูป
กับทุ่งดอกไม้และกังหันลมยักษ์



เมืองโบราณศรีเทพ

มรดกโลกแห่งใหม่ของไทย
ชมความยิ่งใหญ่ของปราสาทหินโบราณ
และเขาคลังนก



ภูทับเบิก

สัมผัสทะเลหมอกยามเช้า
และอากาศหนาวเย็นตลอดปี
ไร่กะหล่ำปลีขนาดยักษ์
ตามไหล่เขาแบบขั้นบันได



วัดพระธาตุผาซ่อนแก้ว

วัดสวยที่มีเจดีย์และวิหาร
ประดับด้วยกระเบื้องสีสันทันและเบญจรงค์
งดงามท่ามกลางขุนเขา



ทำไม?



ถึงต้องแต่งตั้ง ผู้รับโอนประโยชน์



การตั้งผู้รับโอนประโยชน์

ตามข้อบังคับสหกรณ์ออมทรัพย์ ข้อ 37 การตั้งผู้รับโอนประโยชน์ของสมาชิก สมาชิกอาจทำหนังสือตั้งบุคคลหนึ่งหรือหลายคนเป็นผู้รับโอนประโยชน์ในเงินค่าหุ้น เงินฝาก หรือเงินอื่นใดจากสหกรณ์เมื่อตนถึงแก่ความตาย โดยมอบไว้แก่สหกรณ์เป็นหลักฐาน หนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ดังว่านี้ให้ทำตามแบบที่สหกรณ์กำหนด

ถ้าสมาชิกประสงค์จะเพิกถอน หรือเปลี่ยนแปลงการตั้งผู้รับโอนประโยชน์ที่ได้ทำไว้แล้วก็ต้องทำเป็นหนังสือตามแบบในวรรคก่อนมอบให้สหกรณ์ถือไว้

เมื่อสมาชิกตาย ให้สหกรณ์แจ้งให้ผู้รับโอนประโยชน์ตามความในวรรคก่อนทราบ สหกรณ์จะจ่ายค่าหุ้น เงินฝาก หรือเงินอื่นใดที่สมาชิกนั้นมีอยู่ในสหกรณ์คืนให้แก่ผู้รับโอนประโยชน์ที่ได้ตั้งไว้ หรือถ้ามิได้ตั้งไว้ก็คืนให้แก่บุคคลที่ได้นำหลักฐานมาแสดงให้เป็นที่ยอมรับและเชื่อถือได้ คณะกรรมการดำเนินการว่าเป็นทายาทของผู้มีสิทธิได้รับเงินจำนวนดังกล่าวนั้น

ขอให้สมาชิกทุกท่านจัดทำเอกสารผู้รับโอนประโยชน์ สามารถขอรับแบบฟอร์มได้ที่ LINE OA

แบบฟอร์มที่ 1

- แบบฟอร์มหนังสือแต่งตั้งผู้รับโอนประโยชน์ ได้แก่ ค่าหุ้น หรือ เงินอื่นใดจากสหกรณ์ (สำหรับสมาชิกทุกท่าน)

แบบฟอร์มที่ 2

- แบบฟอร์มหนังสือแต่งตั้งผู้รับโอนประโยชน์ ได้แก่ บัญชีเงินฝากของสหกรณ์ (สำหรับสมาชิกที่มีบัญชีเงินฝาก)



เคยเขียนหนังสือแต่งตั้งแล้ว ต้องเขียนอีกไหม?



หากยังไม่เคยอัปเดตข้อมูลให้เป็นแบบฟอร์มปัจจุบัน rev.5

จำเป็นอย่างมากที่จะต้องอัปเดตใหม่

เพื่อให้เป็นไปตามมาตรา 42/2 แห่งพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 และตามข้อบังคับข้อ 37 ของสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด ซึ่งให้มีผลทางกฎหมาย

เพื่อประโยชน์ของตัวเอง

อย่าลืมอัปเดตหนังสือแต่งตั้งผู้รับโอนประโยชน์ใหม่นะคะ



สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด

หนังสือแต่งตั้งผู้รับโอนประโยชน์

หุ้นสะสม

หนังสือแต่งตั้งผู้รับโอนประโยชน์ฉบับนี้ ทำขึ้นที่ สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด เมื่อวันที่.....
เพื่อแสดงว่าข้าพเจ้า.....เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน.....
สมาชิกเลขทะเบียน.....รหัสพนักงาน.....ตำแหน่ง.....บริษัท.....
สังกัด.....อยู่บ้านเลขที่..... ซอย..... หมู่..... ถนน.....
ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....

ขอมอบผลประโยชน์ต่างๆ อันพึงมีพึงได้จาก สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด ตามมาตรา 42/2 แห่งพระราชบัญญัติ
สหกรณ์ พ.ศ. 2542 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติสหกรณ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2553 และตามความในข้อ 37 แห่งข้อบังคับของสหกรณ์
ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด ได้แก่ ค่าหุ้น เงินปันผล เงินเฉลี่ยคืน เงินสวัสดิการ ดอกเบี้ยอื่นๆ หรือเงินอื่นใดจากสหกรณ์ที่เกิดขึ้น
ในฐานะที่ข้าพเจ้าเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด ในกรณีที่ข้าพเจ้าถึงแก่ความตาย โดยมอบให้แก่บุคคล
ดังต่อไปนี้หลังจากหักภาระหนี้ที่ข้าพเจ้ามีต่อสหกรณ์ครบถ้วนแล้ว (ระบุได้มากกว่า 1 คน แต่ต้องกำหนดสัดส่วนให้ชัดเจน)

1. ชื่อ-สกุล.....เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน.....
ความสัมพันธ์.....ที่อยู่.....
เบอร์โทรศัพท์มือถือ..... ในอัตราส่วนร้อยละ..... ของผลประโยชน์ทั้งหมด
2. ชื่อ-สกุล.....เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน.....
ความสัมพันธ์.....ที่อยู่.....
เบอร์โทรศัพท์มือถือ..... ในอัตราส่วนร้อยละ..... ของผลประโยชน์ทั้งหมด
3. ชื่อ-สกุล.....เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน.....
ความสัมพันธ์.....ที่อยู่.....
เบอร์โทรศัพท์มือถือ..... ในอัตราส่วนร้อยละ..... ของผลประโยชน์ทั้งหมด
4. ชื่อ-สกุล.....เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน.....
ความสัมพันธ์.....ที่อยู่.....
เบอร์โทรศัพท์มือถือ..... ในอัตราส่วนร้อยละ..... ของผลประโยชน์ทั้งหมด

ขณะข้าพเจ้าทำหนังสือฉบับนี้ ข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะ ครบถ้วน

ลงชื่อ..... สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด
(.....)

ลงชื่อ..... พยาน
(.....)

ลงชื่อ..... พยาน
(.....)



สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด

หนังสือแต่งตั้งผู้รับโอนประโยชน์

บัญชีเงินฝาก

(กรอกเอกสาร 1 ฉบับ ต่อ 1 บัญชีเงินฝาก)

หนังสือแต่งตั้งผู้รับโอนประโยชน์ฉบับนี้ ทำขึ้นที่ สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด เมื่อวันที่.....
เพื่อแสดงว่าข้าพเจ้า.....เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน.....
สมาชิกเลขทะเบียน.....รหัสพนักงาน.....ตำแหน่ง.....บริษัท.....
สังกัด.....อยู่บ้านเลขที่.....ซอย.....หมู่.....ถนน.....
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....

ขอมอบผลประโยชน์ต่างๆ อันพึงมีพึงได้จาก สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด ตามมาตรา 42/2 แห่งพระราชบัญญัติ
สหกรณ์ พ.ศ. 2542 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติสหกรณ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2553 และตามความในข้อ 37 แห่งข้อบังคับของสหกรณ์ออม
ทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด ได้แก่ เงินฝากสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ และดอกเบี้ยเงินฝาก ประเภท.....
เลขที่..... ที่เกิดขึ้นในฐานะที่ข้าพเจ้าเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด ในกรณีที่ข้าพเจ้า
ถึงแก่ความตาย โดยมอบให้แก่บุคคลดังต่อไปนี้หลังจากหักภาระหนี้ที่ข้าพเจ้ามีต่อสหกรณ์ครบถ้วนแล้ว (ระบุได้มากกว่า 1 คน แต่ต้อง
กำหนดสัดส่วนให้ชัดเจน)

1. ชื่อ-สกุล.....เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน.....
ความสัมพันธ์.....ที่อยู่.....
เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....ในอัตราส่วนร้อยละ.....ของผลประโยชน์ทั้งหมด
2. ชื่อ-สกุล.....เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน.....
ความสัมพันธ์.....ที่อยู่.....
เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....ในอัตราส่วนร้อยละ.....ของผลประโยชน์ทั้งหมด
3. ชื่อ-สกุล.....เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน.....
ความสัมพันธ์.....ที่อยู่.....
เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....ในอัตราส่วนร้อยละ.....ของผลประโยชน์ทั้งหมด
4. ชื่อ-สกุล.....เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน.....
ความสัมพันธ์.....ที่อยู่.....
เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....ในอัตราส่วนร้อยละ.....ของผลประโยชน์ทั้งหมด

ขณะข้าพเจ้าทำหนังสือฉบับนี้ ข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะ ครบถ้วน

ลงชื่อ.....สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด
(.....)

ลงชื่อ.....พยาน
(.....)

ลงชื่อ.....พยาน
(.....)

เอกสารแนบ : สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนผู้แต่งตั้งผู้รับโอนผลประโยชน์ และผู้รับโอนผลประโยชน์ทุกคน พร้อมลงลายมือชื่อรับรองสำเนา



ช่องทางติดต่อ

สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานไออาร์พีซี จำกัด



Facebook



Line OA



Instagram



Youtube



Tiktok



Website IRPC SAVING



<https://irpc-saving.or.th>

โทร : 1190,2394 มือถือ 086-3304363

อ่านดีดี มีรางวัล



SCAN
ME!

สแกนเพื่อตอบคำถาม

รายชื่อผู้ได้รับรางวัล

ประจำเดือนกรกฎาคม 2569

1. นางชยารรณ วิสาชะ
2. น.ส.อรทัย ขาวนวล
3. นายพีรณัฐ อมรมงคลชัย
4. นายสิทธิศักดิ์ ศรีสวัสดิ์
5. นายเพทาย อมรมงคลชัย

