

สื่อสัมพันธ์สมาชิก

ประจำเดือนพฤษภาคม 2568

NEWS



สภากาชาดไทย
โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ จำกัด

สารจากประธานคณะกรรมการศึกษาฯ สหกรณ์ฯ

สวัสดีท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ จำกัดทุกท่าน

หน้าร้อนนี้ นอกจากจะต้องระวังอากาศที่ร้อนจัดแล้ว เราดูแลสุขภาพ ว่าด้วยเรื่องของการลดน้ำหนัก และโรค NCDs กันครับ การลดน้ำหนักสามารถทำได้หลากหลายวิธี หนึ่งในวิธีที่จะนำมาฝากสมาชิกทุกท่านคือ การ Low Carb หรือ Low Carbohydrate เป็นแนวทางการเลือกกินอาหารแบบลดปริมาณคาร์โบไฮเดรต ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นขนมปัง มันฝรั่ง ข้าว พาสต้า เค้ก ขนมต่างๆ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมมากที่สุด โดยแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะเริ่มต้น(2 สัปดาห์แรก) เป็นช่วงที่ลดการกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ให้เหลือเพียงวันละ 20 กรัม และให้เน้นกินโปรตีนในปริมาณที่มากขึ้น ทั้งโปรตีนจากนม ถั่ว และปลา หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ และให้กินผัก เช่น ผักขม บร็อคโคลี่ และมะเขือเทศ ในระยะนี้ จะสามารถลดน้ำหนักได้มากและรวดเร็วที่สุด

ระยะที่ 2 (สัปดาห์ที่ 3) เริ่มกินแป้งเพิ่มขึ้นทีละน้อย จนถึงสัปดาห์ที่ 4 ให้กินคาร์โบไฮเดรตให้ได้ วันละ 30 - 35 กรัมต่อวัน จนน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์คงที่ แต่ไม่ให้ต่ำกว่า 5 - 10 กรัมต่อมื้ออาหาร

ระยะที่ 3 จะเป็นการรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ โดยสามารถการกินคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น 10 กรัม ต่อสัปดาห์ แต่น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น

ระยะที่ 4 ช่วงสุดท้าย จะสามารถกินอาหารได้หลากหลาย แต่ต้องควบคุมปริมาณคาร์โบไฮเดรตในแต่ละวันเพื่อให้ น้ำหนักตัวคงที่ในระดับที่พอใจ ควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการลดน้ำหนัก และการป้องกันการสลายกล้ามเนื้อได้มากขึ้น

นายวิทยา กาพิน

ประธานคณะกรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์ ชุดที่ 19

ทุนการศึกษาสมาชิก หรือบุตรสมาชิก

ประจำปี 2568

สมาชิกสหกรณ์ฯ ที่ประสงค์ขอทุนการศึกษาฯ สามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้ที่ www.uttssavings.com หรือขอรับที่สำนักงาน

สหกรณ์ฯ และยื่นใบขอทุนการศึกษาฯ ประจำปี 2568

ตั้งแต่วันที่ 2 - 30 พฤษภาคม 2568 ในวันและเวลาทำการที่สำนักงานสหกรณ์ฯ

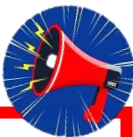
หมายเหตุ : เอกสารประกอบที่ยังไม่ครบถ้วน สามารถนำมาเพิ่มเติมภายในวันที่ **10 มิถุนายน 2568** หากพ้นกำหนดถือว่าเอกสารไม่ครบถ้วน ไม่ตรงตามเกณฑ์ที่สหกรณ์ฯ กำหนด

รายละเอียด : ประกาศสหกรณ์ฯ ที่ 25/2568 เรื่อง ขอรับทุนการศึกษา ปี 2568

สามารถขอทุนได้ทั้งสมาชิกสามัญ และสมาชิกสมทบ



HIGHLIGHT



- ทุนการศึกษาสมาชิก หรือบุตรสมาชิก ปี 2568 (หน้า 1)

วันหยุดให้บริการสมาชิก

- วันพฤหัสบดีที่ 1 พฤษภาคม 2568
วันแรงงานแห่งชาติ (ธนาคารหยุดให้บริการ)
- วันจันทร์ที่ 5 พฤษภาคม 2568
วันหยุดชดเชยวันฉัตรมงคล
- วันศุกร์ที่ 9 พฤษภาคม 2568
วันพืชมงคล
- วันจันทร์ที่ 12 พฤษภาคม 2568
วันหยุดชดเชยวันวิสาขบูชา

การให้บริการด้านสินเชื่อ

ประจำเดือนพฤษภาคม 2568 วันที่ 2-15 พฤษภาคม 2568

โดยนำสลิปเงินเดือน (ล่าสุด) ให้การเงินเซ็นรับรอง

ประเภทเงินกู้	วันที่รับเอกสาร	วันที่จ่ายเงินกู้
สามัญใช้ทุนเป็นเกณฑ์	วันที่ 2-8 พ.ค.68	วันที่ 16 พ.ค.68
สามัญทุกประเภทและพิเศษ	วันที่ 2-15 พ.ค.68	วันที่ 28 พ.ค.68

จำนวนสมาชิกสหกรณ์ฯ

ข้อมูล ณ เดือนมีนาคม 2568

จำนวนสมาชิกสหกรณ์ฯ	1,688 ราย
จำนวนสมาชิกสามัญ	1,150 ราย
จำนวนสมาชิกสมทบ	538 ราย

รับสมัครสมาชิกสหกรณ์

ตั้งแต่วันที่ 1 - 15 ของทุกเดือน

เวลา 09.00 - 15.00 น. (ในวันทำการ)

ณ สำนักงานสหกรณ์ฯ

ช่องทางการติดต่อ

โทรศัพท์ 089-6441921

เบอร์ภายใน 2007 (การเงิน, กู้ ฉุกเฉิน) / 2008 (ธุรการ, สินเชื่อ)

ไลน์สหกรณ์ฯ ค้นหาเพื่อน เบอร์ 089-6441921

ภัยพิบัติ ที่น่าสนใจ

ควรรับมืออย่างไร?
เมื่อเกิด “พายุฤดูร้อน”

พายุฤดูร้อน
คืออะไร?

- ✓ พายุฝนฟ้าคะนองในช่วงฤดูร้อน (มี.ค.-เม.ย.)
- ✓ เกิดจากมวลอากาศที่ยกตัวขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ✓ มีลมกระโชกแรง ฟ้าแลบ ฟ้าร้อง อาจมีฟ้าผ่า และลูกเห็บตก
- ✓ ส่วนมากจะมีฝนตกประมาณ 1-2 ซม. และอากาศจะค่อย ๆ คีขึ้น

เตรียมตัวให้พร้อม



ติดตาม
พยากรณ์อากาศ



ตรวจสอบบ้านเรือน
ให้ปลอดภัยมั่นคงเสมอ



จัดเก็บสิ่งของ
ให้มิดชิด



ตัดแต่งกิ่งไม้
และต้นไม้

วิธีรับมือและป้องกัน

อยู่ในอาคาร

- ไม่อยู่บนคาบฟ้า
- ไม่อยู่ใกล้ประตูหรือหน้าต่าง
- ป้องกันอันตรายจากลูกเห็บ
- งดใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า ป้องกันฟ้าผ่า
- ปิดประตูหรือหน้าต่างให้มิดชิด

อยู่กลางแจ้ง

- ไม่หลบใต้ต้นไม้ใหญ่
- ป้ายโฆษณา เสาไฟฟ้า
- ไม่สวมใส่เครื่องประดับนำไฟฟ้า
- งดใช้เครื่องมือสื่อสาร
- รีบเข้าไปหลบภายในอาคาร

รายการย่อแสดงสินทรัพย์และหนี้สิน ณ วันที่ 31 มีนาคม 2568

หน่วย : บาท			หน่วย : บาท		
สินทรัพย์	มีนาคม	กุมภาพันธ์	ทุนของสหกรณ์	มีนาคม	กุมภาพันธ์
เงินสดและเงินฝากธนาคาร	23,605,205.82	15,147,512.53	ทุนเรือนหุ้น	588,683,340.00	586,967,940.00
เงินฝากสหกรณ์อื่น	48,031,872.63	48,031,872.63	ทุนสำรอง	73,246,814.83	73,246,814.83
เงินลงทุน	14,766,500.00	14,766,500.00	ทุนสะสมตามข้อบังคับ ระเบียบและอื่นๆ	14,620,692.92	14,738,597.92
เงินกู้ยืมแก่สมาชิก	1,582,143,926.71	1,582,942,343.96	กำไรสะสม	19,803,645.57	14,761,801.58
เงินให้กู้สหกรณ์อื่น	18,333,320.00	19,166,660.00	กำไรสุทธิประจำปี	5,619,194.18	5,041,843.99
ที่ดิน อาคารและอุปกรณ์ - สุทธิ	6,542,276.81	6,542,276.81	รวมทุนของสหกรณ์	701,973,687.50	694,756,998.32
สินทรัพย์อื่น	271,820.72	287,851.88	รวมหนี้สินและทุนของสหกรณ์	1,693,694,922.69	1,686,885,017.81
รวมสินทรัพย์	1,693,694,922.69	1,686,885,017.81			
หนี้สิน					
เงินรับฝาก	967,625,106.21	968,274,199.21			
หนี้สินหมุนเวียนอื่น	20,014,341.97	19,782,773.96			
หนี้สินไม่หมุนเวียนอื่น	4,081,787.01	4,071,046.32			
รวมหนี้สิน	991,721,235.19	992,128,019.49			

ผลการดำเนินงานสหกรณ์ เดือนมีนาคม 2568

	มีนาคม	กุมภาพันธ์
รายได้ดอกเบี้ย	7,655,945.63	6,890,485.16
หัก ค่าใช้จ่ายดอกเบี้ยและเงินลงทุน	1,815,980.87	1,637,478.17
คงเหลือรายได้ดอกเบี้ย	5,839,964.76	5,253,006.99
รายได้อื่นๆ	200.00	510.00
รวมรายได้	5,840,164.76	5,253,516.99
ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน		
ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่	175,652.69	170,410.08
ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาคารสถานที่และอุปกรณ์	6,000.00	6,080.00
ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสมาชิก	0.00	0.00
ค่าใช้จ่ายดำเนินงานอื่น	39,317.89	35,182.92
รวมค่าใช้จ่าย	220,970.58	211,673.00
กำไรสุทธิประจำปี	5,619,194.18	5,041,843.99

การรับสมัครสมาชิกตามแผนกิจสงเคราะห์

สมาชิกสามารถสมัครได้ด้วยตนเอง วันที่ 2 - 15 พฤษภาคม 2568

เวลา 09.00 - 14.00 น. ณ สำนักงานสหกรณ์ฯ

☒ สสรท. รอบ 8/2568

รับอายุไม่เกิน 54 ปี คุ่มครอง 1 พฤษภาคม 2570

5,640.-

☒ สส.ชสอ. รอบ 7/2568

รับอายุไม่เกิน 55 ปี คุ่มครอง 1 กรกฎาคม 2568

3,600.-

☒ กสรท. (ลำนที่ 2) รอบ 6/2568

รับอายุ 20 - 59 ปี คุ่มครอง 1 มิถุนายน 2571

ต้องเป็นสมาชิก สสรท.

5,000.-

☒ กสรท. (ลำนที่ 3) รอบ 6/2568

รับอายุ 20 - 64 ปี คุ่มครอง 1 มิถุนายน 2571

ต้องเป็นสมาชิก กสรท. (ลำนที่ 2)

2,100.-

☒ กสรท. (ลำนที่ 4) รอบ 6/2568

รับอายุ 20 - 64 ปี คุ่มครอง 1 มิถุนายน 2571

ต้องเป็นสมาชิก กสรท. (ลำนที่ 2) และกสรท. (ลำนที่ 3)

1,700.-

+ ค่าส่งเอกสาร 40 บาท

+ ค่าส่งเอกสาร 40 บาท