



วารสาร



สหกรณ์มหาดไทย

ปีที่ 16 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม พ.ศ. 2555

ขอเชิญประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2555

วันพฤหัสบดีที่ 15 พฤศจิกายน 2555 เวลา 09.00 น.

และสรรหากรรมการสหกรณ์ฯ มท.

ชงโศกเก็บเลือดและเพลชไตร์ หลายรางวัล

เพียงสมาชิกใช้บริการฝากเงิน/ถอนเงินที่ฝากไว้กับสหกรณ์ มท.ผ่าน ธ.กรุงศรีฯ ทุกสาขา รวมถึงการชำระหนี้เพิ่มเติมให้กับสหกรณ์ฯ ผ่าน ธ.กรุงศรีฯ ตั้งแต่วันที่ตุลาคม 2555 – มกราคม 2556 ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัลภายในเดือนกุมภาพันธ์ 2556 ดูรายละเอียด... หน้า 7

ในเล่ม

- | | | | |
|---|--------|--|--------|
| - ผู้สมัครเข้ารับการสรรหากรรมการสหกรณ์ฯ ประจำปี 2556 ตัวแทน สป.มท. และ สท. | หน้า 2 | - วิธีการและทางเลือกของการออมทรัพย์ | หน้า 4 |
| - เงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืน | หน้า 3 | - การบริหารการระดมทุน | หน้า 5 |
| - การปรับปรุงสวัสดิการกรณีสมาชิกลาออกจากราชการ | หน้า 3 | - ระเบียบฯ การติดตามหนี้ค้างชำระฯ | หน้า 5 |
| - การเลือกตั้งกรรมการสหกรณ์ มท./การจ่ายเงินค่าของชำระ 400 บาท/การให้ชื่อหุ้นเพิ่ม | หน้า 4 | - รักษาสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว | หน้า 6 |
| | | - 7 เมนู ที่ควรหลีกเลี่ยง ยามท้องว่าง | หน้า 6 |
| | | - รายละเอียด ชงโศกเก็บเลือดและเพลชไตร์ | หน้า 7 |
| | | - หนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ | หน้า 8 |

ในวันที่ 15 พฤศจิกายน 2555 สหกรณ์ มท. กำหนดให้มีการประชุมใหญ่ประจำปี เพื่อจ่ายเงินปันผล-เฉลี่ยคืน ให้สมาชิกพร้อมกับการเลือกตั้งกรรมการใหม่แทนกรรมการเดิมที่ครบวาระ โดยในปีนี้เป็นส่วนของ สป.มท. จะเลือกกรรมการใหม่ ได้ไม่เกิน 4 คน และกรมราชทัณฑ์จะเลือกกรรมการใหม่ได้ไม่เกิน 3 คน ซึ่งมีผู้สมัคร ดังนี้

ผู้สมัครเข้ารับการสรรหากรรมการสหกรณ์ฯ ประจำปี 2556 ตัวแทน สป.มท.

- | | | | | |
|---|--|---|--|--|
| เบอร์
1

นายทองสิน สัตยาพันธุ์
ผ.ส่วนยุทธศาสตร์สารสนเทศฯ ศส.สป. | เบอร์
2

นายสุเทพ สีละตานนท์
ผ.ส่วนกฎหมาย สกต.สป. | เบอร์
3

นายภิรมย์ นิลทยา
ผ.ส่วนยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาชุมชน
สพ.ส.ป. | เบอร์
4

นายเสมีย์ สัมเชียวหวาน
หัวหน้ากลุ่มงานอำนวยการ สนจ.ปทุมธานี | เบอร์
5

นายจิตต์ ศรีสุข
พนักงานขับรถยนต์ กค.สป. |
| เบอร์
6

นายจิตรภาณุ สุขหอม
นายช่างไฟฟ้า กค.สป. | เบอร์
7

นายนที มนตรีวิวัฒน์
หัวหน้ากลุ่มงานบรรจุแต่งตั้งฯ กจ.สป. | เบอร์
8

นายอุทัยพงศ์ ธนพานิชย์วัฒนา
ผ.ส่วนมาตรฐานการบริหารงานบุคคล สกต.สป. | เบอร์
9

นายอรรถพล งามดี
พนักงานขับรถยนต์ ศส.สป. | เบอร์
10

นายสุวิทย์ ศรีสัตยกุล
เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กค.สป. |
| เบอร์
11

นายภิรติ บุญการณ
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ สกต.สป. | เบอร์
12

นายวินิชย์ ปิยะเมธาง
ผ.สำนักตรวจราชการและเรื่องราวร้องทุกข์ สป. | เบอร์
13

นางสาวสุรีย์ อนเนกพิพัฒน์
บวค. นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ สนจ.พระนครศรีอยุธยา | | |

ลงคะแนนพหุสับดีที่ 15 พฤศจิกายน 2555 ได้เพียง 4 คน

ผู้สมัครเข้ารับการสรรหากรรมการสหกรณ์ฯ ประจำปี 2556 ตัวแทน สท.

- | | | |
|--|--|---|
| เบอร์
1

นายอภิชาติ สีดา
นักวิชาการอบรมฯ ชำนาญการ จง.พิเศษกรุงเทพฯ | เบอร์
2

นายไพโรจน์ โลมเพชร
นักวิชาการอบรมฯ ชำนาญการ จง.พิเศษมีนบุรี | เบอร์
3

นายสายัณ ทมื่นพันธ์
นักวิชาการอบรมฯ ชำนาญการ จง.พิเศษมีนบุรี |
| เบอร์
4

นายปรีชา กวีไธ
นักทันตวิทยาชำนาญการ จง.พิเศษธนบุรี | เบอร์
5

นางสมศรี พัฒนโชติ
เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน สำนักผู้ตรวจราชการกรม | เบอร์
6

นายสาธิต เอกอุฒิพล
นักทันตวิทยาชำนาญการพิเศษ จง.พิเศษธนบุรี |

ลงคะแนนพหุสับดีที่ 15 พฤศจิกายน 2555 ได้เพียง 3 คน

เงินปันผล และเงินเฉลี่ยคืน

เมื่อเลือกที่จะเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์สิ่งหนึ่งที่ต้องรู้และเข้าใจคือ เป็นสมาชิกแล้วได้อะไร มิใช่เห็นเขาเป็นและว่าดีก็เป็นบ้าง ดังนั้น วารสารสหกรณ์ มท.ฉบับนี้จึงใคร่นำเสนอศัพท์ 2 คำที่สมาชิกควรต้องรู้ คือ

1. เงินปันผล คือ ผลตอบแทนจากการลงทุนที่สมาชิกได้ร่วมทำธุรกิจกับสหกรณ์ออมทรัพย์ โดยคิดคำนวณจากเงินของสมาชิกที่ลงทุนถือหุ้นในสหกรณ์ออมทรัพย์ในอัตราร้อยละตามที่ที่ประชุมใหญ่ฯ กำหนด

วิธีคำนวณปันผล

เงินปันผลสามารถแบ่งคำนวณออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 คำนวณจากยอดยกมาของทุนเรือนหุ้นสมาชิก คูณ อัตราเงินปันผล (ตามประกาศสหกรณ์)

ส่วนที่ 2 คำนวณจาก (ยอดส่งหุ้นเป็นรายเดือน คูณ อัตราเงินปันผล) คูณ จำนวนเดือนที่ส่งค่าหุ้นเรือนเดือนในรอบปีดำเนินการ แล้วหารด้วย 12

ส่วนที่ 1 + ส่วนที่ 2 = เงินปันผลที่ได้รับในปีนั้น

สมมติ

สหกรณ์ประกาศจ่ายปันผลในอัตรา 7 %

นาย ก. มีทุนเรือนหุ้น ณ วันสิ้นปีดำเนินการที่แล้ว

31 ส.ค. ปีที่แล้ว) 100,000 บาท และ ส่งหุ้นรายเดือน ๆ ละ 1,000 บาท

คำนวณปันผล ได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 คำนวณจากหุ้นยกมา

$$100,000 \times 7 / 100 = 7,000 \text{ บาท}$$

ส่วนที่ 2 คำนวณจากหุ้นรายเดือนที่ส่ง

$$\text{ก.ย. } 54 (1,000 \times 7\%) \times 12/12 = 69.99$$

$$\text{ต.ค. } 54 (1,000 \times 7\%) \times 11/12 = 64.17$$

$$\text{พ.ย. } 54 (1,000 \times 7\%) \times 10/12 = 58.33$$

$$\text{ธ.ค. } 54 (1,000 \times 7\%) \times 9/12 = 52.50$$

$$\text{ม.ค. } 55 (1,000 \times 7\%) \times 8/12 = 46.67$$

$$\text{ก.พ. } 55 (1,000 \times 7\%) \times 7/12 = 40.83$$

$$\text{มี.ค. } 55 (1,000 \times 7\%) \times 6/12 = 35.00$$

$$\text{เม.ย. } 55 (1,000 \times 7\%) \times 5/12 = 29.17$$

$$\text{พ.ค. } 55 (1,000 \times 7\%) \times 4/12 = 23.33$$

$$\text{มิ.ย. } 55 (1,000 \times 7\%) \times 3/12 = 17.50$$

$$\text{ก.ค. } 55 (1,000 \times 7\%) \times 2/12 = 11.67$$

$$\text{ส.ค. } 55 (1,000 \times 7\%) \times 1/12 = 5.83$$

รวม 455.00

ส่วนที่ 1 + ส่วนที่ 2 = 7,000+455 = 7,455.00 บาท

2. เงินเฉลี่ยคืน

เงินเฉลี่ยคืน คือ เงินที่คืนให้แก่สมาชิกที่กู้เงินสามัญหรือฉุกเฉินหรือกู้หุ้นตนเองกับสหกรณ์ในรอบปีบัญชี โดยคิดจากดอกเบี้ยที่สะสมทุกสัญญาเงินกู้รวมกันแล้วคูณด้วยอัตราเฉลี่ยคืนตามที่ที่ประชุมใหญ่ฯ กำหนด สมมติ

นาย ก. กู้เงินจากสหกรณ์โดยมีดอกเบี้ยสะสม 45,007.75 สหกรณ์ประกาศจ่ายเฉลี่ยคืน 8.25 %

นาย ก. จะได้รับเฉลี่ยคืน = $45,007.75 \times 8.25/100 = 3,713.00$ บาท

การปรับปรุงสวัสดิการกรณีสมาชิกลาออกราชการ

มติที่ประชุม คกก.ดำเนินการฯ เมื่อเดือนสิงหาคม 2555 ให้มีการปรับปรุงการให้เงินสวัสดิการกรณีสมาชิกลาออกให้มากขึ้นกว่าเดิม โดยเงินสวัสดิการที่กำหนดใหม่เป็นดังนี้

สวัสดิการลาออกราชการ			
(เดิม)		(ปรับปรุงใหม่)	
- เป็นสมาชิก เกิน 10 -15 ปี	7,500 บาท	- เป็นสมาชิก เกิน 15 - 20 ปี	20,000 บาท
- เป็นสมาชิก เกิน 15 - 20 ปี	15,000 บาท	- เป็นสมาชิก เกิน 20 - 25 ปี	30,000 บาท
- เป็นสมาชิก เกิน 20 - 25 ปี	22,500 บาท	- เป็นสมาชิก เกิน 25 ขึ้นไป	40,000 บาท
- เป็นสมาชิก เกิน 25 ขึ้นไป	30,000 บาท		

การเลือกตั้งกรรมการสหกรณ์ มท./การจ่ายเงินค่าของชำร่วย 400 บาท/การให้ซื้อหุ้นเพิ่ม

สหกรณ์ออมทรัพย์มีผู้กำหนดนโยบาย เรียกว่า คณะกรรมการ ดำเนินการ หมายถึง คณะกรรมการ 15 ท่าน ประกอบด้วย ประธาน รองประธาน เหนียวิน ซึ่งในส่วนของสหกรณ์ มท.กำหนดให้เลือกตั้ง จากที่ประชุมใหญ่ ด้วยการเสนอชื่อและโหวตในที่ประชุมฯ ส่วน กรรมการที่เหลืออีก 12 ท่าน ได้มาจากการเลือกตั้งในทางลับโดยการ ลงคะแนน

หย่อนบัตรในคูหา โดยแบ่งเป็นกรรมการ ผู้แทน สป.มท. 5 ท่าน ผู้แทนกรมราชทัณฑ์ 4 ท่าน ผู้แทนกรมโยธาธิการและผังเมือง 3 ท่าน ในแต่ละปีจะมีกรรมการครบวาระครึ่งหนึ่ง กรรมการทุกท่านมีวาระ 2 ปี (ห้ามเป็นกรรมการเกิน 2 วาระติดกัน)

สำหรับปีนี้จะมีการเลือกตั้งเฉพาะในส่วนของกรรมการผู้แทน สป.มท. ที่ว่าง 4 ท่าน และผู้แทนกรมราชทัณฑ์ที่ว่าง 3 ท่าน การลง

คะแนนกำหนดให้เลือกกรรมการได้ไม่เกินจำนวนกรรมการที่ว่าง เช่น สมาชิก สป.มท. ในปีนี้จะเลือกลงคะแนนได้ไม่เกิน 4 เบอร์ ทั้งนี้ เลือกน้อยกว่าได้บัตรไม่เสีย แต่ถ้าเลือกเกินจำนวน 4 เบอร์ จะเป็นบัตร เสียทันที

ในวันเลือกตั้ง กกก.ดำเนินการฯ กำหนดให้จ่ายเงินให้กับสมาชิก ที่ใช้สิทธิเลือกตั้งท่านละ 100 บาท และกำหนดให้จ่ายเงินค่าของ ชำร่วยให้กับสมาชิกท่านละ 400 บาท (โอนเงินส่วนนี้ให้สมาชิกพร้อม เงินปันผล)

ในส่วนของการกำหนดให้ซื้อหุ้นเพิ่ม โดยสมาชิกที่ได้รับเงินปันผล และเงินเฉลี่ยคืนในวันที่ 15 พฤศจิกายน 2555 กกก.ดำเนินการฯ กำหนดให้ท่านสามารถนำเงินนั้นไปซื้อหุ้นเพิ่มได้ไม่เกิน 15,000 บาท

วิธีการและทางเลือกของการออมทรัพย์

ช่วงนี้อยากแนะนำและรณรงค์ให้สมาชิกของสหกรณ์ฯ หันมาออมเงินกันมากกว่าที่เป็นอยู่ เพราะเราพบว่าสมาชิกสหกรณ์ มท. ส่วนใหญ่เป็นมีหนี้กันถ้วนทั่วแต่มีการออมเงินค่อนข้างน้อย วิธีการและ ทางเลือกของการออมทรัพย์ก็จะแนะนำ มีวิธีการปฏิบัติดังนี้.

1. การจัดสรรเงินด้วยตนเอง

เป็นการวางแผนการเงินที่ได้มาควรจัดสรรเงินส่วนหนึ่งไว้เป็น เงินออม โดยไม่ต้องคิดตลอดเวลาว่าเงินที่ออมไว้สำหรับความจำเป็นใน อนาคต และจะต้องไม่นำเงินออมที่เก็บไว้ไปใช้จ่ายในสิ่งฟุ่มเฟือย และ ไม่ได้ประโยชน์

2. การวางแผนการใช้จ่ายเงินในชีวิตประจำวัน

คนส่วนใหญ่เมื่อพูดถึงเรื่องการออมมักจะเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไม่ สามารถทำได้ โดยให้เหตุผลที่แตกต่างกันไป แต่มักสรุปได้ว่า จะออมได้ อย่างไม่รู้ แต่ใช้จ่ายก็ไม่มีเงินเพียงพอแล้ว

ดังนั้น ในการเริ่มต้นในการออม จึงมีเครื่องมือที่สำคัญ 3 ประการที่จำเป็น ต้องมีการพิจารณา ได้แก่

2.1 ทักษะคิด ผู้ที่คิดเริ่มต้นที่จะเก็บเงินออม ต้องมีความคิดที่ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง เห็นความสำคัญของตนเอง มีความเชื่อมั่น ว่าตนเองสามารถทำได้

2.2 อุปนิสัย ต้องเป็นผู้ที่มีวินัยในตนเอง ไม่จำเป็นต้องเก็บให้ ได้ครั้งละมากๆ อาจเริ่มเก็บเพียงทีละเล็กทีละน้อย แต่ต้องมีความ สม่ำเสมอ

2.3 จุดมุ่งหมาย หรือเป้าหมายในการออม ต้องมีการกำหนด เป้าหมายว่า ออมไปเพื่ออะไร เช่น เพื่อซื้อหนังสือ เพื่อเป็นทุนการศึกษา เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

3. การออมโดยการฝากเงินกับสถาบันการเงิน

เป็นการออมเงินที่คนส่วนใหญ่รู้จัก และคุ้นเคยที่สุด มีความ สะดวกและมีความมั่นคง แต่การฝากธนาคารส่วนใหญ่ผลตอบแทนที่ได้ (ดอกเบี้ย) จากการฝากเงินค่อนข้างต่ำ ดังนั้น จึงอยากเชิญชวนให้หันมา ออมเงินกับสหกรณ์ออมทรัพย์ที่ให้ผลตอบแทนมากกว่า และสามารถเบิก ถอนมาใช้ได้สะดวกในเวลาที่ต้องการ

เคล็ดลับในการออม

1. เริ่มต้นออมแต่เนิ่นๆ เวลาออมยังมีมากเท่าไรยิ่งทำให้ดอกเบี่ย และเงินต้นมีโอกาสสะสมมากขึ้นเท่านั้น
2. จัดสรรเงินสำหรับการออม จัดสรรเงินที่จะเก็บไว้เป็นส่วนหนึ่ง ของการจ่ายประจำวันที่มีความสำคัญเหมือนกับรายจ่ายอื่นๆ
3. ออมอย่างสม่ำเสมอ การออมเงินอย่างมีวินัยจะทำให้สามารถ วางแผนทางการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. การทำประกันชีวิต

การทำประกันชีวิต เป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างเสริมนิสัยการ ออม ด้วยการจัดสรรเงินส่วนหนึ่งมาชำระเบี้ยประกันภัยให้แก่บริษัท ประกันชีวิตตามจำนวนและระยะเวลาในการชำระเบี้ยประกันภัยที่ กำหนดไว้ในสัญญาเมื่อครบกำหนดสัญญา บริษัทประกันชีวิต ก็จะจ่าย เงินให้แก่ผู้เอาประกันชีวิตตามจำนวน และตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ใน สัญญาเมื่อผู้เอาประกันชีวิตยังคงมีชีวิตอยู่ ซึ่งจะเป็นการออมอีกลักษณะ หนึ่งเพื่อเก็บเงินไว้ใช้จ่ายในอนาคต นอกจากนั้น การทำประกันชีวิตยัง เป็นการสร้างหลักประกันความมั่นคง และความอุ่นใจให้แก่ตนเองและ ครอบครัว ในกรณีผู้เอาประกันภัยเสียชีวิตก่อนเวลาอันควรบริษัทประกัน ชีวิตก็จะจ่ายเงินให้แก่ผู้รับประโยชน์หรือทายาทตามจำนวนที่กำหนดไว้ ในสัญญา เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการศึกษา หรือเก็บไว้ใช้จ่ายเพื่อความ จำเป็นต่างๆ นอกจากนี้การทำประกันชีวิตสามารถช่วยให้ผู้เอาประกันภัย ไม่ต้องนำเงินที่ตนเองสะสมไว้มากำจ่ายในยามเดือดร้อน เช่น กรณีที่เจ็บ ป่วยต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล ถ้าผู้เอาประกันภัยซื้อความ คุ้มครองการประกันสุขภาพไว้ด้วย บริษัทประกันชีวิตก็จะจ่ายเงินเป็นค่า รักษาพยาบาลตามจำนวนเงินที่ระบุไว้ในสัญญา โดยไม่ต้องนำเงินที่ตนเอง สะสมไว้มากำจ่ายเป็นค่ารักษา เป็นต้น



การบริหารภาระทางการเงิน

ในช่วงเวลาอันท้าทายของภาวะเศรษฐกิจ การเข้าใจวิธีบริหารหนี้สินถือเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาความมั่นคงทางการเงินของท่าน ซึ่งบางครั้งอาจเป็นภาระอันหนักสำหรับท่าน หากท่านกำลังรู้สึกอย่างนั้น โปรดระลึกไว้เสมอว่าท่านยังคงมีที่พึ่งพา การบริหารจัดการหนี้สินนั้นมีอยู่หลากหลายวิธี หากแต่ท่านต้องใช้เวลาในการปลดหนี้สินเหล่านั้น

ด้านล่างนี้คือคำแนะนำที่จะช่วยในการจัดการและลดภาระหนี้สินของท่าน

- จัดทำบัญชีรายจ่ายและใช้จ่ายภายในงบ บัญชีรายจ่ายจะช่วยให้ท่านสามารถควบคุมหนี้สินรวมทั้งจัดการรายจ่ายในอนาคตของท่าน
- จัดลำดับรายการยอดใช้จ่ายคงค้างของท่านโดยใช้ดอกเบี้ยเป็นเกณฑ์ ชำระรายการยอดใช้จ่ายคงค้างที่คิดอัตราดอกเบี้ยสูงที่สุดเป็นอันดับแรก และต้องไม่ลืมที่จะชำระยอดใช้จ่ายคงค้างอื่นๆ ในจำนวนขั้นต่ำเป็นอย่างน้อย
- เลือกการรวมยอดใช้จ่ายเข้าไว้ด้วยกัน โดยเลือกวิธีที่ท่านสามารถชำระยอดใช้จ่ายได้สะดวก หรือท่านอาจเลือกรวมยอดใช้จ่ายค้างชำระไปยังวิธีที่คิดดอกเบี้ยในอัตราที่ต่ำกว่า เพื่อเป็นการลดดอกเบี้ยที่ต้องชำระ
- พิจารณานานทางอื่นๆ ที่ช่วยลดภาระหนี้สินของท่าน ท่านอาจลองพิจารณาการลดหนี้สินโดยใช้เงินฝากจากบัญชีสะสมทรัพย์ของท่าน หรือทางเลือกอื่นที่จะช่วยลดหนี้สินของท่าน
- ค้นหาทางเลือกอื่นในการชำระหนี้สิน ผู้ให้กู้บางรายอาจให้ทางเลือกหลายหลายวิธีในการชำระหนี้ ท่านควรพิจารณาวิธีที่จะช่วยให้ท่านสามารถชำระหนี้สินได้ตามกำหนดเวลามากที่สุด
- เลือกใช้บริการเสริม อาทิ การแจ้งเตือนสถานะทางบัญชี เพื่อช่วยให้ท่านไม่ลืมวันครบกำหนดชำระและทราบปริมาณการใช้จ่าย
- พูดคุยกับผู้ให้กู้ หากท่านมีปัญหาในการชำระเงิน ท่านไม่ควรเลี่ยงการชำระ เพราะนั่นจะยิ่งทำให้สถานการณ์ภาระหนี้สินของท่านแย่ลง และส่งผลกระทบต่อระดับเครดิตของท่าน ในหลายกรณีผู้ให้กู้มักพร้อมให้ความช่วยเหลือท่านในการแก้ปัญหา

ระเบียบฯ การติดตามหนี้ค้างชำระฯ

เมื่อเดือนกันยายน 2555 สหกรณ์ มท.ได้กำหนดระเบียบว่าด้วยการติดตามหนี้ค้างชำระและบทลงโทษกรณีสมาชิกนำเอกสารหลักฐานประกอบการกู้เงินไม่ตรงกับความเป็นจริง ซึ่งสาระสำคัญของระเบียบจะอยู่ที่ข้อ 6 - 8 ดังนี้

ข้อ 6 มาตรการติดตามหนี้ค้างชำระ

- (1) สมาชิกขาดส่งเงินงวดชำระหนี้ 1 เดือน ให้แจ้งเตือนเป็นหนังสือแก่ผู้กู้
- (2) สมาชิกขาดส่งเงินงวดชำระหนี้ 2 เดือน ให้แจ้งเตือนเป็นหนังสือแก่ผู้กู้และผู้ค้ำประกัน
- (3) สมาชิกที่ถูกให้ออกจากสหกรณ์ตามข้อบังคับและสหกรณ์แจ้งเตือนเป็นหนังสือแก่ผู้กู้และผู้ค้ำประกันให้ชำระหนี้ภายใน 30 วัน นับแต่วันที่แจ้งเตือน หากไม่ชำระให้สหกรณ์เรียกเก็บหนี้ค้างชำระของสมาชิกจากผู้ค้ำประกัน

ข้อ 7 เมื่อสิ้นปีทางบัญชีสมาชิกที่เป็นลูกหนี้ค้างชำระสหกรณ์ไม่ว่าต้นเงินหรือดอกเบี้ย สหกรณ์จะหักเงินปันผลและเฉลี่ยคืนที่ได้รับจากสหกรณ์

ข้อ 8 สหกรณ์กำหนดบทลงโทษสำหรับสมาชิกที่ยื่นเอกสารหลักฐานประกอบการกู้เงินไม่ตรงกับความเป็นจริงดังต่อไปนี้

- (1) งดให้เงินกู้ทุกประเภทเป็นเวลา 6 เดือน สำหรับความผิดครั้งแรก
- (2) งดให้เงินกู้ทุกประเภทเป็นเวลา 12 เดือน สำหรับความผิดครั้งที่สอง
- (3) ถูกให้ออกจากสหกรณ์ตามข้อบังคับ สำหรับความผิดครั้งที่สาม

รักษาสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว

อย่าลืมนึกถึงตัวเองว่าในทุกวันนี้ คุณกำลังทุ่มเทให้งานเพียงอย่างเดียวจนไม่คิดถึงชีวิตส่วนตัวหรือไม่ ซึ่งคุณควรตระหนักถึงการรักษาสมดุลให้ชีวิตระหว่างงานกับเรื่องส่วนตัวก่อนที่จะสายเกินแก้

จัดตารางงานกับครอบครัว

คุณควรจัดสรรเวลาให้คุณได้อยู่กับครอบครัวบ้าง อย่าลืมนึกว่าคนที่คุณรักนั้นต้องการให้คุณดูแลตัวเองใส่ใจ และคอยรับฟังเมื่อเขามีปัญหารวมทั้งทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน อย่ามัวแต่ก้มหน้าก้มตาทำงานจนลืมเวลากลับบ้านล่ะ

วางแผน แต่รู้จักยืดหยุ่น

เป็นเรื่องดีที่คุณจะวางแผนการทำงานในแต่ละวัน รวมถึงสิ่งอื่นๆ ที่คุณตั้งใจจะทำ แต่หากมีเหตุจำเป็นให้คุณต้องปรับเปลี่ยนแผนการที่วางไว้ เพื่อให้ทำธุระที่บ้านหรือเรื่องอะไรก็แล้วแต่ คุณก็ควรที่จะยอมรับว่าแผนการทุกอย่างย่อมมีเปลี่ยนแปลงได้ และทำในสิ่งที่คุณจำเป็นต้องจัดการให้เรียบร้อยก่อน

พักผ่อนบ้าง

อาจเริ่มจากการออกจากที่ทำงานเร็วๆ ตามเวลาเลิกงานสักหนึ่งวันต่อสัปดาห์ จากที่อยู่ยาวหลังเลิกงานแทบทุกวัน และเพื่อไม่ให้เคร่งเครียดกับการทำงานมากเกินไปควรหาเวลาออกกำลังกายบ้าง

อย่าปล่อยให้งานเข้ามาครอบครองเนื้อที่ในชีวิตคุณกว่า 80% เลย

เพราะมันอาจจะทำให้ชีวิตส่วนตัวคุณสั่นคลอนได้



มุมมองสุขภาพ

7 เมนู ที่ควรหลีกเลี่ยง จามที่อ้วก

เมื่อคนมันหิว อะไรใกล้มือก็มักจะคว้าเข้าปากกันไปก่อน ใครมีนิสัยอย่างนี้ขอให้ลอง

ปรับตัวเสียใหม่ เพราะอาหารบางอย่างอาจเป็นเมนูที่ไม่ค่อยเหมาะกับร่างกายในยามนั้นได้สำหรับอาหาร 7 อย่าง ที่คุณควรหลีกเลี่ยงเวลาท้องว่างเห็นจะหนีไม่พ้น

- 1. เหล้า กระเทียม** เพราะจะยิ่งไปกระตุ้นเยื่อบุกระเพาะอาหาร ส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ และเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้
- 2. น้ำตาล หรืออาหารหวาน** เช่น น้ำอัดลม ลูกอม ช็อกโกแลต เพราะจะทำให้โปรตีนรวมตัวกับน้ำตาล ซึ่งจะส่งผลต่อการดูดซึมโปรตีนทุกชนิด และลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือด รวมถึงไต
- 3. ชาแก่** จะทำให้กรดเกลือของน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง เกิดอาการใจสั่น เวียนศีรษะ มือเท้าไม่มีแรง
- 4. ลูกพลับ** เป็นตัวกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลังกรดเกลือออกมา มาก ทำให้เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร
- 5. กลัวย** เพราะจะเพิ่มธาตุแมกนีเซียมในเลือดให้สูงขึ้น ทำให้สูญเสียสัดส่วนของแคลเซียม และแมกนีเซียม เป็นการยับยั้งการทำงานของหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก

6. ผัก เพราะหากรับประทานผักอย่างเดียวขณะท้องว่างจะทำให้ท้องอืด

7. นมและถั่วเหลือง แม้จะอุดมด้วยโปรตีน แต่จะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อกระเพาะอาหารมีสารประเภทแป้งอยู่

อย่างไรก็ตาม แถมท้ายอีกนิดว่า ขณะท้องว่างไม่ควรอาบน้ำ และออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดอาการช็อกได้ง่าย เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำ



ที่มา <http://www.thaihealth.or.th>

“ชิงโชคแท็บเล็ตและแฟลชไดร์ หลายรางวัล”

เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับสมาชิกที่อยู่ต่างจังหวัด หรือสมาชิกใน กทม.ที่ไม่ต้องการเดินทางไปสำนักงานสหกรณ์ มท. แต่ต้องการทำธุรกรรมทางการเงินกับสหกรณ์ มท. คกก.ดำเนินการฯ จึงได้จัดทำระบบ BILL PAYMENT ร่วมกับธนาคารกรุงศรีอยุธยาฯ ซึ่งสมาชิกจะสามารถทำรายการฝากหรือถอนเงินที่ฝากไว้กับสหกรณ์ มท.ผ่านระบบดังกล่าว ณ เคาน์เตอร์ ธ.กรุงศรีฯ สาขาใดก็ได้ หรือแม้แต่สมาชิกประสงค์จะชำระหนี้เพิ่มเติมจากการชำระรายเดือนให้กับสหกรณ์ก็สามารถดำเนินการผ่านระบบดังกล่าวได้เช่นกัน

วิธีการ คือ สมาชิกต้องเขียนแบบฟอร์มตามที่สหกรณ์ฯ กำหนด (ส่งพิมพ์แบบฟอร์มได้ที่เว็บไซต์สหกรณ์ www.moicoop.com) แล้วไปยื่นที่เคาน์เตอร์ธนาคารกรุงศรีฯ สาขาใดก็ได้ โดยระบุรายละเอียดในแบบฟอร์มว่าประสงค์จะทำธุรกรรมทางการเงินประเภทใดกับสหกรณ์ฯ ระบบดังกล่าวก็จะดำเนินการให้ได้ตามความประสงค์อย่างรวดเร็ว (บริการนี้สามารถฝากเงินกับสหกรณ์ฯ ได้รายการละไม่เกิน 300,000 บาท ใน 1 วันและถอนจากเงินฝากที่ฝากไว้กับสหกรณ์ฯ ได้ครั้งละไม่เกิน 30,000 บาท โดยจะเสียค่าธรรมเนียมการทำรายการครั้งละ 10 บาท **ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่คำอธิบายในเว็บไซต์สหกรณ์ www.moicoop.com**)

ในการนี้ เพื่อตอบแทนสมาชิกที่ได้กรุณาใช้บริการระบบ BILL PAYMENT ดังกล่าว สหกรณ์ มท. ร่วมกับธนาคารกรุงศรีฯ จัดชิงโชคแท็บเล็ตและแฟลชไดร์ หลายรางวัล สำหรับสมาชิกที่ใช้บริการระบบดังกล่าว

เพียงแต่สมาชิกใช้บริการระบบ BILL PAYMENT ผ่านเคาน์เตอร์ธนาคารกรุงศรีอยุธยาฯ สาขาใดก็ได้ ไม่ว่าจะทำรายการธุรกรรมทางการเงินประเภทใดในระหว่างเดือนตุลาคม 2555 – มกราคม 2556 ซึ่งระบบฯ จะรายงาน



รายชื่อผู้ใช้บริการนี้ให้สหกรณ์ฯ ทราบโดยอัตโนมัติในแต่ละวัน และสหกรณ์ฯ จะนำรายชื่อผู้ใช้บริการในแต่ละวันที่ได้รับไปจับสลากเพื่อชิงโชคแท็บเล็ตและแฟลชไดร์ โดยใช้วิธีให้คณะกรรมการดำเนินการฯ จับสลากจากกล่องชิงโชคในเดือนกุมภาพันธ์ 2556 ซึ่งสมาชิกท่านใด ใช้บริการหลายครั้งก็จะมีชื่อชิงโชคเท่าจำนวนครั้งที่ใช้บริการ อย่างไรก็ตาม กรรมการและเจ้าหน้าที่ของสหกรณ์ฯ ไม่มีสิทธิได้รับรางวัลดังกล่าว

สหกรณ์ฯ จะประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัลทางเว็บไซต์ของสหกรณ์ฯ ภายในเดือนกุมภาพันธ์ 2556 สอบถามรายละเอียดได้ที่สหกรณ์ มท. โทร.02-6221451-5 หรือ hotline มท. 50650-3 ต่อ 0

สมาชิกท่านใดที่มีความประสงค์จะเปลี่ยนแปลงการตั้งผู้รับประโยชน์ สามารถดาวน์โหลดแบบ
ฟอร์มได้ที่เว็บไซต์ ของสหกรณ์ มท. www.moicoop.com
หรือสงสัยติดต่อได้ที่ 0-2222-1451-4 ต่อ 122



หนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์

ทะเบียนรับเลขที่.....
วันที่.....

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี เลขประจำตัวประชาชน

□-□□□□-□□□□□-□□-□ เป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด

เลขทะเบียนที่.....อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ปัจจุบันเป็น (ข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงานราชการ)ตำแหน่ง.....สังกัด.....โทรศัพท์.....

โดยหนังสือฉบับนี้ ข้าพเจ้าขอแสดงเจตนาตั้งผู้รับโอนประโยชน์ มอบให้ไว้กับสหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด ว่าในกรณี
ที่ข้าพเจ้าถึงแก่ความตายในระหว่างเป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ นี้ ข้าพเจ้าให้สิทธิแก่สหกรณ์ฯ จ่ายเงินค้ำหุ้น เงินปันผล เงินเฉลี่ยคืน เงินฝาก และ/หรือ
เงินอื่นใด ที่ข้าพเจ้าพึงมีสิทธิได้รับจากสหกรณ์ฯ ภายหลังจากที่สหกรณ์ฯ ได้หักชำระหนี้และ/หรือภาระผูกพันใดๆ ตามกฎหมายที่ข้าพเจ้า
มีต่อสหกรณ์ฯ ครบถ้วนแล้ว ให้แก่ผู้รับโอนประโยชน์ ตามที่ข้าพเจ้าได้ตั้งไว้ดังต่อไปนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล ผู้รับโอนประโยชน์	ความสัมพันธ์และสัดส่วนที่ได้รับ
1.	ชื่อ-สกุล.....เลขประจำตัวประชาชน..... ที่อยู่.....โทรศัพท์.....	เกี่ยวข้องเป็น..... ให้ได้รับร้อยละ(%).
2.	ชื่อ-สกุล.....เลขประจำตัวประชาชน..... ที่อยู่.....โทรศัพท์.....	เกี่ยวข้องเป็น..... ให้ได้รับร้อยละ(%).
3.	ชื่อ-สกุล.....เลขประจำตัวประชาชน..... ที่อยู่.....โทรศัพท์.....	เกี่ยวข้องเป็น..... ให้ได้รับร้อยละ(%).
4.	ชื่อ-สกุล.....เลขประจำตัวประชาชน..... ที่อยู่.....โทรศัพท์.....	เกี่ยวข้องเป็น..... ให้ได้รับร้อยละ(%).
5.	ชื่อ-สกุล.....เลขประจำตัวประชาชน..... ที่อยู่.....โทรศัพท์.....	เกี่ยวข้องเป็น..... ให้ได้รับร้อยละ(%).

ในกรณีข้าพเจ้ามีใคร่ประสงค์ส่วนที่จะได้รับในกรณีผู้รับโอนประโยชน์หลายคน ให้ถือว่าผู้รับโอนประโยชน์ทุกคนได้รับส่วนแบ่งคนละเท่า ๆ กัน

ข้าพเจ้าขอยกเลิกหนังสือแสดงเจตนาการตั้งผู้รับโอนผลประโยชน์ที่ข้าพเจ้าทำไว้กับสหกรณ์ฯ ก่อนหน้านี้ทั้งหมดและให้ใช้ฉบับนี้แทนตั้งแต่นี้
เป็นต้นไป

เพื่อเป็นหลักฐานในการนี้ ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานต่อหน้าพยาน

(ลงชื่อ).....ผู้ทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์และผู้เขียน

(.....)

ข้าพเจ้าผู้มีรายนามข้างท้ายนี้ ขอรับรองว่าผู้ทำหนังสือได้แสดงเจตนาตั้งผู้รับประโยชน์ต่อหน้าข้าพเจ้า และได้ทำหนังสือฉบับนี้
ในขณะที่สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ทุกประการ ข้าพเจ้าจึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นพยานในหนังสือฉบับนี้

(ลงชื่อ).....พยาน (ลงชื่อ).....พยาน

(.....) (.....)

- หมายเหตุ**
- ผู้ทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์และพยาน ต้องแนบสำเนาบัตรประจำตัวประชาชนหรือสำเนาบัตรข้าราชการ
พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง
 - ห้ามขาด ลบ ตก เต็ม หรือแก้ไขเปลี่ยนแปลงข้อความในหนังสือนี้ หากประสงค์จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงข้อความใดๆ
ให้ทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ฉบับใหม่แทน
 - ห้ามมิให้ผู้รับโอนประโยชน์ลงลายมือชื่อเป็นพยานในหนังสือนี้ หากผู้รับโอนประโยชน์ลงลายมือชื่อเป็นพยานในหนังสือนี้
ไม่มีสิทธิได้รับประโยชน์ตามหนังสือนี้

สหกรณ์มหาดไทย วารสารสำหรับสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด

วัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลและข่าวสารสาระน่ารู้ ความเคลื่อนไหว
ของสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ รวมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
และสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกสหกรณ์ มท.

ประธาน นายพระนาย สุวรรณรัฐ

รองประธาน นายประชา เตรีตัน

กองบรรณาธิการ นางสาวพรเพ็ญ โตประเสริฐ นายเสนีย์ สัมเขียวหวาน
นายไพโรจน์ โสมเพชร นายมุขอำมหิต มะแป้น
นายสยาม เวโรจน์บรรจง นางกรรณิกา เกิดศิริวัฒน์
นายถวิล เพ็ชรฤทธิ

เจ้าของ สหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด
กระทรวงมหาดไทย อาคารดำรงราชานุภาพ ชั้น 4
ถนนอัษฎางค์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
โทร. 0-2622-1451-4 แฟกซ์:0-2225-7511 สื่อสาร สป. 50650-3