

วารสาร สหกรณ์ มหาตไทย



ปีที่ 20 ฉบับที่ 3 เดือน กรกฎาคม - กันยายน 2559

- การทำสัญญาเงินกู้ฉุกเฉิน ATM
- การทำบัตร ATM ใหม่ทดแทนใบเดิม
- อัตราดอกเบี้ยเงินกู้และเงินฝาก
- การยื่นคำขอกู้เงินสามัญ
- สมาชิกทุกท่านควรทราบ
- ติดตามข้อมูลข่าวสารทาง FACEBOOK สหกรณ์ฯ มท.
- มุมธรรมะ โดยฝ่ายจัดการ
- ตั้งเป้ารวยก่อนแก่
- 8 วิธี คลายเครียด ทันใจ

2
3
4
6
8
9
10
12
14

การทำสัญญาเงินกู้ฉุกเฉิน ATM

1

สมาชิกติดต่อสาขาธนาคารกรุงศรีฯ เพื่อเปิดบัญชี / ทำบัตร ATM
แจ้งข้อมูลสาขาธนาคารฯ ดังนี้

เปิดบัญชีใหม่ และ ทำบัตร ATM เพื่อผูกระบบสหกรณ์ฯ

รหัสสถาบัน สอ. กระทรวงมหาดไทย : 7032

รหัสสมาชิกสหกรณ์ :

2

สมาชิกส่งสำเนาสมุดบัญชีให้สหกรณ์ฯ
เพื่อเปิดวงเงินกู้ตามเงื่อนไขสหกรณ์ฯ



ค่าธรรมเนียมบริการ

กรณีบัตรใบแรก **ยกเว้น** ค่าธรรมเนียมการจัดทำบัตร ATM (VISA Debit Chip Card)

**ลดค่าธรรมเนียมรายปีบัตรฯ จาก 200 บาท เหลือ 150 บาท/ราย

หมายเหตุ สำหรับเจ้าหน้าที่สาขาธนาคารฯ

- ออกบัตร ATM (VISA Debit Chip Card : Type87) ระบบรหัสสถาบัน 007032 (ตาม Table 502)
- ส่ง รหัสสหกรณ์ / รหัสสมาชิก / เลขบัญชี ผ่าน Lotus Note ถึงหน่วยงาน Cardproduction เพื่อแจ้งผูกบัตรฯ โทร 02-296-2792, 2794, 4385
- รายละเอียดเพิ่มเติมตาม ว.172/2559 ลงวันที่ 15 สิงหาคม 2559 หรือ โทร 3456

Call Center 1572

- ฝ่ายบริการเงินสด ธนาคารกรุงศรีฯ : คุณจันทร์ตน คุณ(ตุ้ม) 02-296-3302 / คุณปัญญาชนิษฐ์ (จิว) 02-296-2000 ต่อ 10225
- สอ.กระทรวงมหาดไทย: 02-622-1451-4 ต่อ 124 คุณพินิจ (อู๊ด)

2

วารสารสหกรณ์มหาดไทย ปีที่ 20 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน พ.ศ. 2559



การกำบัตร ATM ใหม่ทดแทนใบเดิม

1

สมาชิกติดต่อสาขาธนาคารกรุงศรีฯ เพื่อกำบัตร ATM ใหม่ทดแทนใบเดิม แจ้งข้อมูลสาขาธนาคารฯ ดังนี้

สมุดบัญชีธนาคารกรุงศรีที่ต้องการกำบัตร ATM
ผู้กระบบสหกรณ์ฯ

รหัสสถาบัน สอ.กระทรวงมหาดไทย : 7032

รหัสสมาชิกสหกรณ์ :



ค่าธรรมเนียมบริการ

1. กรณีบัตรใบแรก ยกเว้น ค่าธรรมเนียมการจัดทำบัตร ATM (VISA Debit Chip Card)
 2. กรณีเปลี่ยนบัตร / ออกบัตรใหม่ ค่าธรรมเนียมจัดทำบัตรฯ 100 บาท
- ** ลดค่าธรรมเนียมรายปีบัตรฯ จาก 200 บาท เหลือ 150 บาท / ราย

หมายเหตุ สำหรับเจ้าหน้าที่สาขาธนาคารฯ

- ออกบัตร ATM (VISA Debit Chip Card : Type87) ระบุรหัสสถาบัน 007032 (ตาม Table 502)
- ส่ง รหัสสหกรณ์ / รหัสสมาชิก / เลขบัญชี ผ่าน Lotus Note ถึงหน่วยงาน Cardproduction เพื่อแจ้งผูกบัตรฯ โทร 02-296-2792, 2794, 4385
- รายละเอียดเพิ่มเติมตาม ว.172/2559 ลงวันที่ 15 สิงหาคม 2559 หรือ โทร 3456

Call Center 1572

- ฝ่ายบริการเงินสด ธนาคารกรุงศรีฯ : คุณจันทร์รัตน์ คุณ(ตุ้ม) 02-296-3302
คุณปัทมณัฐ (จิว) 02-296-2000 ต่อ 10225
- สอ.กระทรวงมหาดไทย: 02-622-1451-4 ต่อ 124 คุณพีนิ้ง (อู๊ด)

อัตราดอกเบี้ยเงินกู้และเงินฝาก >>>

1. เงินกู้

เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉิน/เงินกู้สามัญ	อัตราดอกเบี้ย 6.75 %
เงินกู้พิเศษเพื่อการเคหะฯ	อัตราดอกเบี้ย 4.50 %
เงินกู้พิเศษเพื่อการซื้อรถยนต์	อัตราดอกเบี้ย 4.50 %
เงินกู้พิเศษเพื่อการส่งเสริมการประกอบอาชีพฯ	อัตราดอกเบี้ย 5.75 %
เงินกู้พิเศษเพื่อป้องกันชีวิตและทรัพย์สิน	อัตราดอกเบี้ย 6.25 %

2. เงินฝากออมทรัพย์

2.1 ออมทรัพย์	อัตราดอกเบี้ย 2.25 %
2.2 ออมทรัพย์เกษียณมั่นคง 4	
ปีที่ 3 (1 ตุลาคม 2559 - 30 กันยายน 2560)	อัตราดอกเบี้ย 4.00 %
ปีที่ 4 (1 ตุลาคม 2560 - 30 กันยายน 2561)	อัตราดอกเบี้ย 4.75 %



สหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด

3. เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| 3.1 ออมทรัพย์พิเศษ | อัตราดอกเบี้ย 3.00 % |
| 3.2 ออมทรัพย์พิเศษ มีรยส์ถ์ รายเดือน | อัตราดอกเบี้ย 4.00 % |
- โดยหักจากเงินได้รายเดือน ๆ ละไม่เกิน 5,000.- บาท

4. เงินฝากประจำ

- | | |
|---|----------------------|
| 4.1 เงินฝากประจำ 24 เดือน | อัตราดอกเบี้ย 3.50 % |
| ยอดเงินรับฝากต่อเดือนสูงสุดไม่เกิน 25,000.- บาท | |
| 4.2 เงินฝากประจำ 36 เดือน | อัตราดอกเบี้ย 3.75 % |
| ยอดเงินรับฝากต่อเดือนสูงสุดไม่เกิน 16,600.- บาท | |
| 4.2 เงินฝากประจำ 48 เดือน | อัตราดอกเบี้ย 4.25 % |
| ยอดเงินรับฝากต่อเดือนสูงสุดไม่เกิน 12,500.- บาท | |

สำหรับเงินฝากออมทรัพย์พิเศษที่มียอดเงินฝาก จำนวน 100,000.- บาทขึ้นไป
สหกรณ์คิดดอกเบี้ยให้เป็นรายเดือน

เรียน ท่านสมาชิกสหกรณ์ฯ มท. การยื่นคำขอกู้เงินสามัญ

เนื่องจากปัจจุบันมีสมาชิกขอกู้เงินสามัญและมีเอกสารหลักฐานประกอบการกู้เงินสามัญที่สหกรณ์ฯ ต้องพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารการกู้เงินสามัญเป็นจำนวนมาก เพื่อประโยชน์สูงสุดในการอนุมัติและจ่ายเงินกู้สามัญ ให้แก่ท่านสมาชิกเป็นไปด้วยความรวดเร็วถูกต้องและเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สหกรณ์ฯ จึงใคร่ขอความกรุณาท่านสมาชิกส่งเอกสารการกู้เงินสามัญ ดังนี้

เงินกู้สามัญรายสัปดาห์

(วงเงินกู้ไม่เกิน 700,000 บาท)

* สมาชิกที่ยื่นกู้เงินสามัญ วงเงินไม่เกิน 700,000 บาท ให้ส่งเอกสารเงินกู้สามัญมาได้ที่ ทำการสหกรณ์ฯ ภายในวันอังคาร โดยถือตามวันและเวลา ลงรับของสหกรณ์ฯ เป็นสำคัญ ทั้งนี้ สหกรณ์ฯ จะพิจารณาอนุมัติและจ่ายเงินกู้ให้แก่สมาชิกภายในวันศุกร์

* หากส่งเอกสารเงินกู้สามัญดังกล่าว มาถึงสหกรณ์ฯ ตั้งแต่วันพุธเป็นต้นไป โดยถือตามวันและเวลา ลงรับของสหกรณ์ฯ เป็นสำคัญ ทั้งนี้ สหกรณ์ฯ จะพิจารณาอนุมัติและจ่ายเงินกู้สามัญแก่ท่าน ในสัปดาห์ถัดไป

เงินกู้สามัธยรายเดือน

(วงเงินเกิน 700,000 บาท ขึ้นไป)

* สมาชิกที่ยื่นกู้เงินสามัธย วงเงินเกิน 700,000 บาท ขึ้นไป ให้ส่งเอกสารเงินกู้สามัธยมาถึงที่ทำการสหกรณ์ฯ ภายในวันที่ 15 ของเดือน โดยถือตามวันและเวลาลงรับของสหกรณ์ฯ เป็นสำคัญ ทั้งนี้ สหกรณ์ฯ พิจารณาอนุมัติและจ่ายเงินกู้สามัธยแก่ท่าน ภายในวันสิ้นเดือน

* หากสมาชิกที่ส่งเอกสารเงินกู้สามัธยมาถึงสหกรณ์ฯ ตั้งแต่วันที่ 16 ของเดือนนั้น เป็นต้นไป โดยถือตามวันและเวลาลงรับของสหกรณ์ฯ เป็นสำคัญ ทั้งนี้ สหกรณ์ฯ จะพิจารณาอนุมัติและจ่ายเงินกู้สามัธยแก่ท่าน ในเดือนถัดไป

ด่วน!

สมาชิกทุกท่านโปรดทราบ

สืบเนื่องจากผู้สอบบัญชี สหกรณ์ออมทรัพย์ฯ มท.
ประจำปี 2559 โดยนายศิลปชัย รักษาพล และคณะ
บริษัทสำนักงานสามสิบสี่ ออดิต จำกัด ได้เข้าทำการตรวจสอบบัญชี
ระหว่างปี เมื่อวันที่ 1-5 สิงหาคม 2559 และได้สรุปผลการตรวจสอบ ข้อสังเกต
และข้อบกพร่องที่ตรวจพบ **ในด้านสินเชื่อ** (การให้กู้เงินแก่สมาชิก) ค่าชอกู้เงิน
สามัญและหนังสือสัญญาเงินกู้พบว่า สัญญาเงินกู้บางฉบับ มีการแก้ไขข้อความ และ/
หรือข้อมูลในสัญญา **ด้วยน้ำยาลบคำผิด** และไม่มีการลงลายมือชื่อกำกับกับการแก้ไข
ดังกล่าว ทั้งนี้ได้เสนอให้สหกรณ์ออมทรัพย์ฯ มท. ดำเนินการแก้ไขข้อบกพร่องดังกล่าว
โดยเร็ว เพื่อความถูกต้องและความสมบูรณ์ของสัญญา

ดังนั้น สหกรณ์ออมทรัพย์ฯ มท. จึงขอแจ้งประชาสัมพันธ์ ให้สมาชิกและผู้ค้าประกัน
ที่ประสงค์จะยื่นขอเงินจากสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ มท. ได้โปรด **อย่าใช้น้ำยาลบคำผิด**
ในการแก้ไขข้อความหรือข้อมูลใดๆ ในเอกสารการกู้เงินทุกประเภท หากมีการแก้ไข
ได้โปรด **ใช้วิธีขีดฆ่าข้อความ** แล้ว **ลงลายมือชื่อ** กำกับกับการแก้ไขดังกล่าวไว้ด้วย
ทุกครั้ง

ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ครับ



สมาชิกสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารของสหกรณ์ฯ
ได้ทาง

FACEBOOK

แฟนเพจ

อีกช่องทางหนึ่งได้แล้ววันนี้..

<http://www.facebook.com/moicoop>



มมธรมะ

โดยฝ่ายจัดการ

อานิสงส์ของการทอดกฐิน

สวัสดิ์ครับ ! ท่านสมาชิกทุกท่าน พบกันฉบับนี้ เป็นช่วงเข้าพรรษาพอดี และเป็นเทศกาลแห่งการ ‘พักดับ’ คือ การงดเหล่าเข้าพรรษานั่นเอง สมาชิกท่านใด งดได้ถึงวันที่ 16 ตุลาคม 2559 (วันออกพรรษา) ก็ขออนุโมทนาด้วยนะครับ แต่ถ้า ‘เลิก’ ได้ก็จะมีดีมากมาย เพราะมันเป็นตัวทำลายตัณหาอย่างมากเลยนะครับ !

ถ้าพูดถึงวันออกพรรษา ก็จะมีเทศกาลบุญอย่างหนึ่งที่ตามมา นั่นก็คือการทอดกฐิน ดังนั้น มมธรรมะในฉบับนี้ จึงขออนุญาตนำเสนอ เรื่อง **อานิสงส์ของการทอดกฐิน** โดย พระศรีธรรมโสภณ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระธาตุนครภูมิจาลำพูน ดังต่อไปนี้ครับ

การทำบุญถวายทานทอดกฐินนั้นต่างจากผ้าป่าทั่วไป เพราะว่าการทำบุญถวายทานทอดผ้ากฐินนั้นทำตามฤดูกาล คือเป็นทานกาลหรือว่าเป็นการทำบุญถวายทานเฉพาะกาล จะทำบุญถวายทานทอดพระกฐินได้นั้นก็หลังจากวันแรมหนึ่งค่ำเดือนสิบเอ็ดไปจนถึงวันเพ็ญเดือนสิบสอง นับระยะเวลาที่เป็นระยะเวลาหนึ่งเดือน เป็นเทศกาลการทอดกฐินหรือว่าเป็นกาลแห่งการทำบุญถวายทานกฐิน ดังนั้นการทำบุญถวายทานกฐินทำได้ในช่วงหลังออกพรรษาหนึ่งเดือนแค่นั้นเอง จึงได้รับอานิสงส์แห่งการทำบุญมากกว่าการทำบุญถวายทานทั่วไป เพราะว่าเป็นการถวายทานเฉพาะกาล

ถ้าเป็นการทำบุญถวายสังฆทานหรือการทำบุญถวายผ้าป่าเราสามารถทำได้ตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะเป็นเวลาไหนเดือนไหน แต่การทอดกฐินนั้นทำได้เฉพาะหนึ่งเดือนหลังจากออกพรรษาแล้ว

อานิสงส์แห่งการทำบุญถวายทานทอดกฐินมีมากจนสามารถทำให้คนไปเกิดเป็นเทพดาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ยกตัวอย่างเช่น นางทศคตท่านหนึ่ง ได้อนุโมทนาร่วมบุญกับมหาเศรษฐี เมื่อตัวเองไม่มีเงินเกิดมาทุกข์ยากลำบาก อยากรจะทำบุญถวายทานกฐิน



ก็ไม่มีปัญญา จึงได้ร่วมอนุโมทนากับเศรษฐีที่ตนเองอยู่เป็นข้าทาสรับใช้ ด้วยการเอาเงินที่ตนเองได้รับวันละเล็กน้อยนั้น ร่วมอนุโมทนาร่วมทำบุญด้วยพร้อมกับอธิษฐานว่า “ชาตินี้ข้าพเจ้ามีบุญน้อยเกิดมาทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญไม่มีปัญญาที่จะทำบุญทอดถวายทานกฐินได้ ก็ขอร่วมอนุโมทนาขออำนาจแห่งกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าได้ร่วมอนุโมทนาในการทอดถวายกฐินกับเศรษฐีครั้งนี้ เกิดมาชาติหน้าขอให้ข้าพเจ้าจงเกิดมาในฐานะของคนมีฐานะร่ำรวยอยู่สุขสบายมีสิริโฉมงดงามชายใดเห็นแล้วหลงใหลในเสน่ห์ความงามของข้าพเจ้าด้วยเถิด”

อันนี้คือแรงจิตอธิษฐาน พอเกิดมาอีกภพหนึ่งชาติหนึ่ง นางทุกคนนั้นก็ก็ได้เกิดมาในตระกูลของมหาเศรษฐี พออายุย่างเข้าสิบหกปีก็มีสิริโฉมงดงามชายใดเห็นก็หลงใหล ความงามของนางนั้นแพร่กระจจักระจายไปทั่วทั้งเมือง จนเจ้าชายจากเมืองต่างๆ ทราบและมาชมสิริโฉมอันงดงามของพระนาง เห็นแล้วก็หลงใหล จนได้ชื่อว่าพระนางอุมตาเทวี คือพระเทวีที่ทำให้คนเห็นแล้วเป็นบ้า นี่คือแรงจิตอธิษฐาน

ปัจจุบันกฐินมีอยู่สามประเภทด้วยกัน คือ

1. **พระกฐินหรือกฐินต้น** เป็นกฐินที่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานทรัพย์สินส่วนพระอณัติให้นำไปหรือว่าเสด็จไปถวายตามวัดต่างๆ ที่พระองค์ท่านมีพระประสงค์อยากจะทำบุญทอดถวาย กฐินต้นเกิดขึ้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 มาจนถึงปัจจุบันนี้

2. **กฐินหลวง** คือกฐินที่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานทรัพย์สิน หรือนำพระราชทรัพย์ของพระองค์นั้นมาทอดถวายตามพระอารามหลวงต่างๆ หรือได้พระราชทานให้คณะบุคคลหรือหน่วยงานองค์กรส่วนใดส่วนหนึ่ง นำผ้าพระกฐินพระราชทานของพระองค์นั้นไปทอดถวายตามวัดต่าง ๆ

3. **กฐินราช** คือกฐินที่ประชาชนทั่วไปหรือว่าพุทธศาสนิกชนทั่วไปสามารถที่จะนำเอาทรัพย์สินของตนเองนั้นมาตั้งเป็นองค์กฐินแล้วก็นำไปซื้อผ้าไปทอดถวายตามวัดต่างๆ รวมไปถึงบริวารกฐินต่างๆ อาจจะเป็นผ้าไตรจีวรหรือเครื่องใช้อื่นๆ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็แต่กำลังศรัทธาหรือว่าความสามารถของผู้ที่จะนำกฐินไปทอดตามวัดอารามต่างๆ เพื่อให้พระสงฆ์ที่อยู่จำพรรษาครบไตรมาสนั้นได้รับอานิสงส์แห่งการอยู่จำพรรษา ได้รับอานิสงส์แห่งกฐิน อันนี้ถือว่าเป็นกฐินราช

ที่มา : หนังสือระเบียบบุญ ตอน ปฎิหาริย์บุญ สดุดยอธรรมะจากพระอาจารย์ชื่อดังทั่วไทย

ตั้งเป้า **รวย** ก่อนแก่

เพราะเรื่องเงินเป็นเรื่องสำคัญ หลายคนพยายามหาแนวทางการลงทุน เพื่อสร้างความมั่งคั่งให้ได้รับผลตอบแทนสูง หรือเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในวัยทำงาน โดยลืมนึกถึงแผนการเงินที่ทุกคนต้องเจอ คือ แผนการเกษียณอายุ ซึ่งปัจจุบันประชากรไทยมีแนวโน้มอายุยืนขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่บางคนอาจจะคิดว่าอีกหลายปีกว่าจะถึงวันเกษียณอายุ ส่วนหลายคนที่กำลังจะเกษียณ จะคิดว่าหากเตรียมตัวเสียแต่เนิ่นๆ ชีวิตคงดีกว่านี้ แล้วจะจัดการอย่างไรให้พอดี มีคำตอบ 3 เรื่องที่ต้องรู้ เพื่อตั้งเป้ารวยก่อนแก่



1. รู้ตัวเลขเพื่อตั้งเป้าก่อนเกษียณ

ก่อนที่จะรู้ตัวเลข เพื่อตั้งเป้าก่อนเกษียณ จะต้องทราบข้อมูลเพื่อใช้กำหนดเป้าหมายทางการเงิน ดังนี้ สิ่งแรกต้องการใช้จ่ายหลังเกษียณต่อเดือนเท่าไร และสิ่งที่สอง จำนวนปีที่จะใช้เงินหลังเกษียณซึ่งเป็นข้อมูลที่คาดการณ์ให้ถูกต้องได้ยาก จากการสำรวจค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ พบว่า ค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ ควรจะมีอย่างน้อย 15,500 บาทต่อเดือน และจากข้อมูลจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2556 พบว่า ประชากรไทยเพศชายมีอายุขัยเฉลี่ย 71.1 ปี ในขณะที่เพศหญิงมีอายุขัยเฉลี่ย 78.1 ปี ดังนั้นแนะนำให้ใช้จำนวนปีที่จะใช้เงินหลังเกษียณ อย่างน้อย 20 ปีขึ้นไป

2. รู้ทางเลือก เพื่อสร้างความมั่นคงก่อน

2.1 ทางเลือกแบบจำเป็น เป็นทางเลือกที่ผู้มีรายได้อาจมีอยู่ แต่ไม่ทราบสิทธิประโยชน์ที่จะได้รับ เช่น กองทุนประกันสังคม เป็นแหล่งเงินออมภาคบังคับสำหรับผู้มีรายได้อาจมีประจำ หรือ กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ/ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการที่สามารถเลือกสัดส่วนการออมเงินได้ที่มี เพื่อสะสมไว้ใช้ในยามเกษียณ

2.2 ทางเลือกแบบแนะนำ เป็นทางเลือกที่ผู้มีรายได้อาจมีประจำหรือเจ้าของกิจการสามารถใช้เป็นทางเลือกในการออมเพื่อเกษียณได้โดยภาครัฐจะใช้มาตรการทางภาษีในการจูงใจให้ออมเงิน เช่น กองทุนเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) ประกันแบบบำนาญ

2.3 ทางเลือกตามสไตส์คุณ เป็นทางเลือกในการออมต่างๆ เช่น กองทุนรวมหุ้นระยะยาว (LTF) หรือ กองทุนรวมทั่วไป

3. รู้ทางลง เพื่อปรับเปลี่ยนแผนพิชิตเป้าหมาย

ข้อควรรู้สุดท้าย คือ รู้ทางเลือก (ในการ) ลง (ทุน) เพื่อปรับเปลี่ยนแผนพิชิตเป้าหมาย หลังจากู้ตัวเลขของเป้าหมายทางการเงิน และรู้ทางเลือกว่าจะมีแหล่งเงินออมจำนวนเท่าใด จะทำให้ทราบว่าเป้าหมายในการออมเพิ่ม จึงมาสู่ขั้นตอนในการจัดสัดส่วนการลงทุนให้เหมาะกับระดับความเสี่ยงของตนเอง และเพื่อกำหนดว่าจะต้องนำไปลงทุนในสัดส่วนเท่าไร และมีโอกาสจะบรรลุเป้าหมายรอยก่อนแก่ได้มากหรือน้อยเพียงใด นอกจากหาแผนปฏิบัติการได้แล้วว่าจะออมเท่าไร และลงทุนเท่าไร สิ่งที่สำคัญอีกประการ คือ การติดตามผล ว่าเมื่อดำเนินการตามที่วางแผนไปแล้ว มีผลตอบแทนเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่ และจะปรับแผนการออมอย่างไรต่อไป เพื่อให้ยังสามารถบรรลุเป้าหมายรอยก่อนแก่ได้เช่นเดิม

8

วิธีคลายเครียด ง่ายๆ

อย่าปล่อยให้ชีวิตต้องจมอยู่กับความเครียด จากการทำงาน อันเร่งรีบและเรียวร้อง ลองใช้วิธีการต่อไปนี้ ที่ได้ชื่อว่าช่วยในการคลายเครียด ให้คุณได้อย่างกับใจ เสมอ

1 **จดบันทึก** การจดบันทึกมีประโยชน์หลายอย่าง เป็นทั้งการทบทวนตัวเอง ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงการสำรวจถึงทางออกที่เป็นไปได้ต่อปัญหาเหล่านี้ สามารถช่วยคุณในการย่อยสลายอารมณ์ความรู้สึกอันยากลำบากต่างๆ และเป็นหนทางในต่อสู้กับความเครียดในอนาคต

2 **การทำสมาธิ** มีหลายวิธีในการทำสมาธิ แต่ไม่ว่าคุณจะเลือกวิธีใดก็ตาม การฝึกทำสมาธิสามารถลดความเครียดได้อย่างมหาศาล และต่อสู้กับปฏิกิริยาในแง่ลบจากความเครียด และเมื่อคุณผ่อนคลาย คำตอบของปัญหาที่ทำให้คุณเครียด ก็จะมาถึงคุณเองในแบบที่ง่ายตาย และชัดเจน

3 **พูดคุยกับเพื่อน** การพูดสิ่งต่างๆ ออกมา กับเพื่อน สามารถกระจายอารมณ์และความตึงเครียดของคุณออกมาได้ และช่วยคุณให้รู้สึกว่าคุณไม่ได้อยู่คนเดียว ในปัญหาของตัวเอง และเพื่อนอาจถามคำถามที่สอดรู้สอดเห็นบางอย่าง ซึ่งจะช่วยให้คุณคิดถึงสถานการณ์ของตัวเอง ในแบบที่แตกต่างออกไป

4 **การพูดกับตัวเอง** การพูดกับตัวเอง ในแง่ลบสามารถทำให้เกิดความเครียดได้มากกว่าที่คนส่วนใหญ่จะรู้ตัว เราหมายถึงเสียงเล็กๆ ในหัวของคุณที่ประเมินสิ่งต่างๆ ในแง่บวกหรือแง่ลบ และบอกคุณเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่คุณพบอยู่ และเกี่ยวกับตัวคุณเอง ลองเปลี่ยนจากการพูดกับตัวเองในแง่ลบ มาเป็นการพูดถึงตัวเองในแง่ดี มันอาจต้องใช้การสำรวจตัวเองเล็กน้อยก่อนจะตัดสินใจเลือกคำพูดที่จะใช้กับตัวเอง แต่ผลที่ได้รับก็คือ ความรู้สึกมั่นใจและความเครียดที่ผ่อนคลายลง



5 **เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ** ถ้าคุณรู้สึกว่าการกำลังทำงานมากเกินไปและเครียดเกินไป มันอาจถึงเวลาที่ คุณจะเรียนรู้วิธีที่จะบอกปฏิเสธกับผู้อื่นที่เรียกร้องเวลาจากคุณ การปฏิเสธจะทำให้คุณรู้สึกว่ามีอำนาจมากขึ้น และคุณสามารถป้องกันไม่ให้คุณชีวิตยุ่งเหยิงเกินไป จนวงจรความเครียดดำเนินไปอย่างไม่หยุดยั้ง คุณสามารถมองเข้าไปในตัวเองเพื่อดูว่าทำไมคุณจึงไม่เคยปฏิเสธใคร และใช้วิธีการใหม่เพื่อที่จะทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น

6 **ฝึกการหายใจ** การหายใจเข้าลึกๆ เป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ง่ายตาย และมีประโยชน์อย่างมากมายต่อร่างกาย รวมถึงการเติมออกซิเจนในเลือดที่ช่วยปลุกสมองให้ตื่นตัว ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และทำให้จิตใจความคิดสงบ การฝึกหายใจสามารถทำได้ทุกหนทุกแห่ง และได้ผลอย่างรวดเร็วจนคุณสามารถคลายเครียดได้ในพริบตา

7 **การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** ด้วยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทั้งหมดทั้งหลายในร่างกาย คุณสามารถผ่อนคลายความตึงเครียด และรู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้นในเวลาไม่กี่นาที โดยไม่ต้องมีการฝึกฝนหรือเครื่องมือพิเศษใดๆ เริ่มด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อทั้งหมดบนใบหน้า แยกเขี้ยวและยิ้มค้างไว้ 10 วินาทีแล้วผ่อนคลาย 10 วินาที

ทำซ้ำกับกล้ามเนื้อคอ ตามด้วยไหล่ และกล้ามเนื้ออื่นๆ คุณสามารถทำแบบนี้ที่ไหนก็ได้ และขณะที่คุณทำ คุณจะพบว่าตัวเองผ่อนคลายได้เร็วกว่าและง่ายกว่า

8 **การออกกำลังกาย** คนจำนวนมากออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักและเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี แต่การออกกำลังกายกับการจัดการความเครียดก็มีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด การออกกำลังกายทำให้เราหันเหความสนใจไปจากสถานการณ์อันตึงเครียด เช่นเดียวกับเป็นทางออกของความหงุดหงิดคับข้องใจ และทำให้คุณขึ้นบานด้วยการหลั่งของเอ็นโดรฟิน



สิทธิประโยชน์ของสมาชิก

ประเภท	คุณสมบัติ	สิทธิได้รับ
สวัสดิการสมาชิก กรณีถึงแก่กรรม (ยื่นเรื่องภายใน 90 วัน นับแต่วันถึงแก่กรรม)	เป็นสมาชิก ตั้งแต่ 1 - 5 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 5 - 10 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 10 - 15 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 15 - 20 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 20 ปี บิดามารดาของสมาชิกถึงแก่กรรม หรือคู่สมรสของสมาชิกซึ่งไม่ได้เป็นสมาชิกถึงแก่กรรม บุตรชอบด้วยกฎหมายที่มีอายุไม่เกิน 20 ปีบริบูรณ์ของสมาชิก ถึงแก่กรรม (ยกเว้นบุตรบุญธรรม)	50,000 บาท 75,000 บาท 100,000 บาท 125,000 บาท 150,000 บาท 5,000 บาท
กรณีสมาชิกสมัครใหม่หลังจากเกษียณ หรือลาออกจากราชการ (ยื่นเรื่องภายใน 120 วัน นับแต่วันถึงแก่กรรม) ทุนสาธารณประโยชน์เพื่อสงเคราะห์สมาชิก ประสบภัย (ยื่นเรื่องภายใน 120 วัน)	ข้าราชการ หรือลูกจ้างประจำที่เกษียณหรือ ออกก่อนเกษียณแล้ว แล้วสมัครเป็นสมาชิก ตั้งแต่วันที่ระเบียบนี้ใช้บังคับและเป็นสมาชิกมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 1 ปี เสียชีวิตด้วยอันเกิดจากสาเหตุวัย หรืออุบัติเหตุและภัยที่เกิดขึ้นเนื่องจากอุบัติเหตุหน้าที่ราชการ ในการป้องกันและปราบปรามผู้กระทำความผิดกฎหมาย	5,000 บาท (คณะกรรมการพิจารณาเป็นรายๆ ไป)
ทุนการศึกษาบุตร (พิจารณาปีละ 1 ครั้ง)	บุตรสมาชิกยื่นขอรับการพิจารณาได้ไม่เกิน 1 ทุน	ระดับ อนุบาล-ประถมศึกษา ทุนละ 2,000 บาท ระดับ มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ทุนละ 2,500 บาท ระดับ อนุปริญญา-ปริญญาตรี ทุนละ 3,000 บาท
กองทุนเกษียณอายุราชการ 1. กรณีสมาชิกเกษียณอายุราชการ (ยื่นเรื่องภายใน 1 ปี นับแต่วันที่ เกษียณอายุราชการ)	เป็นสมาชิก ตั้งแต่ 5 - 10 ปี เป็นสมาชิก เกิน 10 - 15 ปี เป็นสมาชิก เกิน 15 - 20 ปี เป็นสมาชิก เกิน 20 - 25 ปี เป็นสมาชิก เกิน 25 - 30 ปี เป็นสมาชิก เกิน 30 ปี ขึ้นไป	3,000 บาท 10,000 บาท 20,000 บาท 30,000 บาท 40,000 บาท 50,000 บาท
2. กรณีสมาชิกลาออกจากราชการ (ยื่นเรื่องภายใน 1 ปี นับแต่วันที่ลาออก จากราชการ)	เป็นสมาชิก ตั้งแต่ 10 - 20 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 20 - 25 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 25 ปี	20,000 บาท 30,000 บาท 40,000 บาท
เงินสวัสดิการต่างๆ (ยื่นเรื่องภายใน 120 วัน)	การศึกษา / การศาสนา การสมรส / การรับขวัญบุตร การเป็นคนโสด	1,000 บาท 1,000 บาท 2,000 บาท
กองทุนช่วยเหลือผู้ค้าประกันฯ กรณีผู้ถึงแก่กรรม (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2553 เริ่มใช้ 1 ก.ย. 2553	จำนวนเงินที่ต้องชำระเจ้ากองทุน	ได้รับความช่วยเหลือ
เงินกู้ ไม่เกิน 250,000	250	50,000 บาท
เงินกู้ ตั้งแต่ 250,001 - 500,000	500	100,000 บาท
เงินกู้ ตั้งแต่ 500,001 - 750,000	1,000	200,000 บาท
เงินกู้ ตั้งแต่ 750,001 - 1,000,000	1,500	300,000 บาท
เงินกู้ ตั้งแต่ 1,000,001 - 1,250,000	2,000	400,000 บาท
เงินกู้ ตั้งแต่ 1,250,001 - 1,500,000	2,500	500,000 บาท
เงินกู้ ตั้งแต่ 1,500,001 - ขึ้นไป	3,000	600,000 บาท

ข่าวสารสภครณบัณฑิตไทย ข่าวสารสำหรับสมาชิกสภครณบัณฑิตไทย ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด

ประธาน นายกฤษฏา บุญราช
รองประธาน นายณัฐพงศ์ ศิริชนะ
นายชยพล ธิติศักดิ์

กองบรรณาธิการ

นายวันชัย คงเกษม นายনী มนตรีวัต
นายวุฒิพงศ์ ธนพานิชย์วัฒน์ นายทองสิน สัตยาพันธ์
นายสาธิต หมั่นพันธ์ นางสุดใจ สุวรรณบุผผา
นายถวิล เพ็ชรฤทธิ์ นายกฤษฏี สาริกา

วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่ข้อมูลและข่าวสาร สู่ระนาสู่ ความเคลื่อนไหว
ของสภครณออมทรัพย์ฯ รวมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
และสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกสภครณมหาดไทย
เจ้าของ

สภครณออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด
กระทรวงมหาดไทย อาคารดำรงราชานุภาพ ชั้น 4
ถนนอัญญางค์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
โทร. 0-2622-1451-4 แฟกซ์. 0-2225-7511
สีสอ สป. 50650-3