

วารสาร สหกรณ์ มหาไถไทย



ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม - มีนาคม 2558

-
- คณะกรรมการดำเนินการ ประจำปี 2558 2
 - เบอร์โทรศัพท์เจ้าหน้าที่สหกรณ์ฯ มท. 4
 - การส่งคำรุกรายรายเดือนเพิ่ม 5
 - ขอความร่วมมือจัดส่งสำเนาใบคู่มือจดทะเบียนรถ 6
 - อัตราดอกเบี้ยเงินกู้และเงินฝาก 7
 - มุมธรรมะ โดยฝ่ายจัดการ 8
 - 8 วิธีคลายเครียดในออฟฟิศภายใน 3 นาที 10
 - ออมเงินอย่างไรให้ออกง่าย 12
 - “ข้าวโพด” มีดีอะไร 13
 - การดูแลสุขภาพเพื่อรับมือกับหน้าหนาว 14
 - ประมวลภาพ การประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2558 15

คณะกรรมการดำเนินการ ประจำปี 2558 สหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด



นายจรินทร์ จักกะพาก
รองประธานกรรมการ



นายวิบูลย์ สงวนพงศ์
ประธานกรรมการ



นายอภิรักษ์ ชื้อธนาวงศ์
รองประธานกรรมการ



นายวันชัย คงเกษม
กรรมการผู้แทน สป.



นายวุฒิพงศ์ ธนพานิชย์วัฒน์
กรรมการผู้แทน สป.



นายภิรมย์ นิลทยา
กรรมการผู้แทน สป.



นายที มนตรีวัต
กรรมการผู้แทน สป.



นายทองสิน สัตยาพันธ์
กรรมการผู้แทน สป.



นางสาวพรเพ็ญ ไตประเสริฐ
กรรมการผู้แทน สป.



นายอภิชาติ สีดา
กรรมการผู้แทน สท.



นายบุญอำมหิต มะเป็น
กรรมการผู้แทน สท.



นายสาธิต คุ้มพันธ์
กรรมการผู้แทน สท.



นายสยาม เวโรจน์บรรจง
กรรมการผู้แทน สธ./พม.



นายยงศักดิ์ ไทญ่จิ่ง
กรรมการผู้แทน สธ./พม.



นางสุดใจ สุวรรณบุบผา
กรรมการผู้แทน สธ./พม.



เบอร์โทรศัพท์เจ้าหน้าที่ สหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด

หมายเลขโทรศัพท์ **02-622-1451-4** ต่อ

หมายเลข **HOTLINE (สป.) 50650**

ผู้จัดการ (คุณถวิล)	127, 02-2257512
รองผู้จัดการ (คุณกฤษฎี)	128
ตรวจสอบภายใน (คุณนิตยา)	129
ตรวจสอบภายใน (คุณจิระนันท์)	130

หัวหน้าฝ่ายบัญชี (คุณเยาวลักษณ์)	112
คุณทัศนีย์	114
คุณนิสาชล	115
คุณอุมาพรรณ	117
คุณโยฤทธิ	117

หัวหน้าฝ่ายทะเบียน (คุณนงลักษณ์)	102
คุณสุรเชษฐ์	103
คุณปิยะนุช	104
คุณวาสนี	105 , 50643
คุณราศรี	106 , 50646

หัวหน้าฝ่ายการเงิน (คุณมัทนา)	108 , 50640
คุณสง่างค์	109 , 50655
คุณนันทนา	110
คุณวรลักษณ์	111

หัวหน้าฝ่ายสินเชื่อ (คุณพิพัฒน์)	122
คุณยุพา	123
คุณพินิจ	124 , 50645
คุณปรารถนา	125
คุณจันเพ็ญ	126

หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ (คุณพลิษฐ์)	118
คุณศศิธร	119
คุณศรีประภา	120, 50619
คุณพรพรรณ	121

ส่ง FAX 02-6221451 - 4 ต่อ 133 , 02-2257511

การส่งค่าหุ้นรายเดือนเพิ่ม

สมาชิกประสงค์จะถือหุ้นรายเดือนในอัตราที่สูงกว่าที่กำหนด ให้ถือหุ้นรายเดือนได้ไม่เกินร้อยละ 20 ของเงินเดือน แต่ไม่เกิน เดือนละ 5,000 บาท/คน

เงินได้รายเดือน (บาท)	การถือหุ้นรายเดือน (หุ้นละ 10 บาท)	เป็นเงินจำนวน (บาท)
ต่ำกว่า 10,000	50	500
เกินกว่า 10,000 ถึง 20,000	100	1,000
เกินกว่า 20,000 ถึง 30,000	150	1,500
เกินกว่า 30,000 ถึง 40,000	200	2,000
เกินกว่า 40,000	250	2,500

ดาวน์โหลดแบบหนังสือขอเปลี่ยนแปลงอัตราเงินค่าหุ้นรายเดือน

ได้ที่เว็บไซต์สหกรณ์ www.moicoop.com

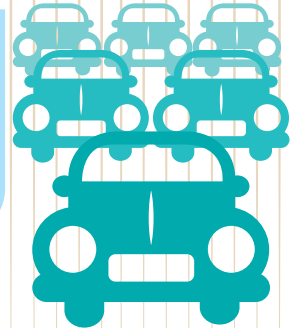
หรือส่งแบบหนังสือขอเปลี่ยนแปลงอัตราค่าหุ้นรายเดือนได้ที่

E - mail : moicoop@hotmail.com

ขอความร่วมมือ

จัดส่งสำเนาใบคู่มือจดทะเบียนรถ

สภรณออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด ให้บริการสินเชื่อเงินกู้พิเศษเพื่อการซื้อรถ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2552 เป็นต้นมา อัตราดอกเบี้ยร้อยละ: 4.50 บาทต่อปี โดยกำหนดให้สมาชิกผู้ได้รับเงินกู้ต้องดำเนินการดังต่อไปนี้



1.

สมาชิกผู้กู้ ต้องส่งสำเนาถูกต้อง ใบคู่มือจดทะเบียนรถให้แก่ สหกรณ์ภายใน 60 วันนับตั้งแต่วันที่จดทะเบียนการโอนกรรมสิทธิ์รถเป็นของผู้กู้

Month	April	May	June
0 10 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26 31	7 14 21 28
0 10 22 29	6 13 20 27	6 13 20 27	8 15 22 29
0 10 22 29	7 14 21 28	8 15 22 29	9 16 23 30
0 10 22 29	8 15 22 29	9 16 23 30	10 17 24 31
0 10 22 29	9 16 23 30	10 17 24 31	11 18 25
0 10 22 29	10 17 24 31	11 18 25 31	12 19 26
0 10 22 29	11 18 25 31	12 19 26 31	1 10 17 24

2.

สมาชิกผู้กู้ ต้องส่งหลักฐานการเสียภาษีรถ (เช่น สำเนาป้ายแสดงการเสียภาษีรถ, สำเนาใบคู่มือจดทะเบียนรถ แสดงรายละเอียดการเสียภาษีรถ เป็นต้น) ให้แก่สหกรณ์ภายใน 30 วัน นับแต่วันที่ถึงกำหนดเสียภาษีรถประจำปี ทุกปี ตลอดไปจนกว่าจะส่งคืนเงินกู้พิเศษครบถ้วน

สำเนา

3.

สมาชิกผู้กู้จำหน่าย จ่ายหรือโอนรถที่กู้เงินสหกรณ์ไปซื้อในระหว่างที่สมาชิกผู้กู้ยังส่งคืนเงินกู้พิเศษไม่ครบถ้วน

หากสมาชิกผู้กู้มิได้ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น สหกรณ์จะคิดดอกเบี้ยในอัตราเท่ากับอัตราดอกเบี้ยเงินกู้สามัญ (อัตราดอกเบี้ย 6.75 บาทต่อปี) ทั้งนี้ การคิดดอกเบี้ยในอัตราเท่ากับอัตราดอกเบี้ยเงินกู้สามัญนั้น ให้งดจ่ายเงินเฉลี่ยคืนแก่สมาชิกผู้กู้

ในการนี้ สหกรณ์ออมทรัพย์ฯ ขอความร่วมมือท่านสมาชิกผู้กู้จัดส่งสำเนารับรองถูกต้องใบคู่มือจดทะเบียนรถ แสดงรายการจดทะเบียนและรายการเสียภาษี ประจำปี 2557 ให้แก่สหกรณ์ออมทรัพย์ฯ ภายในวันที่ 15 ตุลาคม 2557 และทุก ๆ ปี ตลอดไปจนกว่าจะชำระหนี้เงินกู้ครบถ้วน หากพ้นกำหนดเวลาดังกล่าว สหกรณ์ฯ ยังไม่ได้รับเอกสารดังกล่าวจากท่าน สหกรณ์ออมทรัพย์ฯ มีความจำเป็นต้องปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยจาก 4.50 บาทต่อปี เป็นอัตราดอกเบี้ย 6.75 บาทต่อปี ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2557 เป็นต้นไป

6

วารสารสหกรณ์มหาดไทย ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 มกราคม-มีนาคม พ.ศ. 2558

อัตราดอกเบี้ยเงินกู้และเงินฝาก

สหกรณ์ออมทรัพย์กรุงเทพฯขนาดไทย จำกัด

เนื่องจากอัตราดอกเบี้ยเงินกู้และเงินฝากของสถาบันการเงินต่างๆ ได้มีการเปลี่ยนแปลงและเพื่อให้สอดคล้องกับภาวะการตลาดของอัตราดอกเบี้ยปัจจุบัน เพื่อความมั่นคงของสหกรณ์ และกระจายผลประโยชน์ให้แก่กลุ่มสมาชิกทุกกลุ่ม ตามมติของคณะกรรมการดำเนินการ ครั้งที่ 8/2557 เมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2557 สหกรณ์ฯ จึงประกาศอัตราดอกเบี้ยเงินกู้และอัตราดอกเบี้ยเงินฝาก ดังนี้

1. เงินกู้

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

2. เงินให้กู้แก่สหกรณ์อื่น

เงินกู้ระยะปานกลาง (ไม่เกิน 36 เดือน)	อัตราดอกเบี้ย 5.75 %
---------------------------------------	----------------------

3. เงินฝากออมทรัพย์

3.1 ออมทรัพย์	อัตราดอกเบี้ย 2.25 %
3.2 ออมทรัพย์เกษียณมั่นคง 3	
ปีที่ 3 (1 มกราคม 2558 – 31 ธันวาคม 2558)	อัตราดอกเบี้ย 3.50 %
ปีที่ 4 (1 มกราคม 2559 – 31 ธันวาคม 2559)	อัตราดอกเบี้ย 4.60 %
3.3 ออมทรัพย์เกษียณมั่นคง 4	
ปีที่ 1 (1 ตุลาคม 2557 – 30 กันยายน 2558)	อัตราดอกเบี้ย 3.50 %
ปีที่ 2 (1 ตุลาคม 2558 – 30 กันยายน 2559)	อัตราดอกเบี้ย 3.75 %
ปีที่ 3 (1 ตุลาคม 2559 – 30 กันยายน 2560)	อัตราดอกเบี้ย 4.00 %
ปีที่ 4 (1 ตุลาคม 2560 – 30 กันยายน 2561)	อัตราดอกเบี้ย 4.75 %

4. เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ

4.1 ออมทรัพย์พิเศษ (รวมรายเดือน)	อัตราดอกเบี้ย 3.00 %
4.2 ออมทรัพย์พิเศษ มีชัยสต์	อัตราดอกเบี้ย 3.00 %
โดยหักจากเงินได้รายเดือนๆ ละไม่เกิน 5,000 บาท	

5. เงินฝากประจำ

1. เงินฝากประจำ 24 เดือน	อัตราดอกเบี้ย 3.50 %
ยอดเงินรับฝากต่อเดือนสูงสุดไม่เกิน 25,000 บาท	
2. เงินฝากประจำ 36 เดือน	อัตราดอกเบี้ย 3.75 %
ยอดเงินรับฝากต่อเดือนสูงสุดไม่เกิน 16,600 บาท	
3. เงินฝากประจำ 48 เดือน	อัตราดอกเบี้ย 4.25 %
ยอดเงินรับฝากต่อเดือนสูงสุดไม่เกิน 12,500 บาท	

สำหรับเงินฝากออมทรัพย์พิเศษที่มียอดเงินฝาก จำนวน 100,000 บาทขึ้นไป สหกรณ์คิดดอกเบี้ยให้เป็นรายเดือน

มุมมองใหม่



โดย ฝ่ายจัดการ

สวัสดีครับ! ท่านสมาชิกที่เคารพ
คอดัชนี **“มุมมองใหม่”** นี้ เป็นคอดัชนีที่
เปิดตัวเป็นครั้งแรกที่มีการจัดทำวารสาร
สหกรณ์ฯ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะส่งเสริม
และเผยแพร่ในเรื่องศีลธรรม จริยธรรม และ
คุณธรรม ให้จรรโลงอยู่กับพระพุทธศาสนา
และสังคมไทยตลอดไป อีกทั้งเป็นการสนอง
นโยบายของรัฐบาล ในเรื่องค่านิยมหลัก
ของคนไทย 12 ประการ (ข้อ 6) ซึ่งในหลาย
จังหวัดก็มีกิจกรรมในเรื่องดังกล่าวให้เห็นกัน
บ้างแล้ว (ตัวอย่างเช่น หมู่บ้านศีล 5) ในส่วน
ของสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย ก็มี
**โครงการ “วันพฤษหัตถ์สมหมายไทย ร่วมจิต
ทำความดี”** ในทุกวันพฤษหัตถ์ เวลา
12.00 -13.00 น. ณ ห้องประชุมคลังสมอง
สถาบันดำรงราชานุภาพ สป. ชั้น 5
อาคารดำรงราชานุภาพ โดยได้นิมนต์พระ
จากวัดสุทัศน์เทพวราราม มาบรรยายธรรม
นำสวด สหกรณ์ฯ จึงขออนุญาตบอกกล่าว
ประชาสัมพันธ์ให้ท่านสมาชิกได้รับทราบ
และขอเชิญชวนท่านสมาชิกที่สนใจเข้าร่วม

กิจกรรมดังกล่าวมา ณ ที่นี้ (พนักงาน
สหกรณ์ฯ เองก็ไปเข้าร่วมโครงการนี้เป็น
ประจำทุกสัปดาห์ครับ) หรือหากสมาชิก
ท่านใดมีข้อเสนอแนะหรือมีโครงการกิจกรรม
ทำความดีใดๆ อยากให้สหกรณ์ฯ เผยแพร่
ประชาสัมพันธ์ให้เพื่อนๆ สมาชิกได้รับทราบ
ก็ยินดีบริการครับ! ส่งไปที่สหกรณ์ฯ ได้เลย
แต่ต้องส่งเนิ่นๆ นะครับ เพราะวารสาร
สหกรณ์ฯ ของเราจัดทำ 3 เดือน / ครั้ง

ฉบับแรกนี้ จะขอนำเสนอธรรมะ
ในหัวข้อเรื่อง **“สุขอย่างไรในสังคมปัจจุบัน”**
โดย พระครูบาอริยชาติ อริยจิตโต เจ้าอาวาส
วัดแสงแก้วโพธิญาณ จ. เชียงราย ดังนี้

ปัจจุบันนี้มีปัญหาหลายๆ อย่างเกิดขึ้น
ทั้งเรื่องภัยธรรมชาติ เรื่องเศรษฐกิจ เรื่องงาน
บางคนก็มีความเครียดเรื่องครอบครัว ทุกคน
ต่างก็มีปัญหา การที่จะดำรงชีวิตอย่างไร
ให้มีความสุขในโลกปัจจุบันนี้ เราควรใช้
หลักธรรมทางพุทธศาสนาอย่างแรกก็คือ
สติ เวลาเกิดอะไรขึ้นทุกคนต้องมีสติ เอาสติ
นั้นเป็นที่ตั้ง เวลาเกิดเหตุการณ์รุนแรง

หรือว่าจะร้ายแรงขนาดไหนเราต้องมีสติก่อน
สังเกตคุณณี่ปุ่นตอนที่เกิดสึนามิ แผ่นดินไหว
คนณี่ปุ่นมีสติมาก เขาพยายามทำทุกอย่าง
ด้วยสติและก็ผ่านวิกฤตปัญหานั้นได้ คนไทย
ก็เหมือนกัน เวลาเมื่อไรที่ต้องใช้สติในการ
แก้ปัญหา

ต่อมาเมื่อเรามีสติแล้วการที่จะทำให้
เรามีสุขในภาวะปัจจุบันก็คือ **หลักมัชฌิมา
ปฏิบัติ** คือ **ทางสายกลาง** พระพุทธเจ้า
บอกว่าคุณเราถ้าตึงเกินไปก็ไม่ดี ถ้าหย่อน
เกินไปก็ไม่ดี อดยากได้เกินไปก็เป็นทุกข์
มีน้อยเกินไปก็เป็นทุกข์ คนเราทำอะไรก็ทำ
กลางๆ ทำให้พอดี บางทีเราคิดว่าเราต้อง
มีเงิน เราต้องรวย เราต้องเป็นเศรษฐี เราต้อง
ทำงานเยอะๆ ทำงานหนัก ๆ เราถึงจะมี
ความสุข ที่จริงบางทีการมีเงินมากๆ การ
แสวงหาเงินทองเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขนั้น
ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จริงเสมอไป เพราะว่าเงินนั้น
ซื้อความสุขไม่ได้หมดทุกอย่าง บางคนมีเงิน
แต่ว่าสุขภาพไม่ดี บางคนมีเงินแต่ว่าเป็น
โรคตับ โรคไต โรคหัวใจ อัมพฤกษ์อัมพาต
ความดัน เบาหวาน ก็ไม่มีความสุข มีเงิน
แต่ว่าสุขภาพไม่ดี หรือบางทีมีเงินแต่ว่า
บริวารไม่ดี ครอบครัวไม่ดี ญาติมิตรไม่ดี
ก็ไม่มีความสุขเพราะว่าคนรอบตัวเราไม่ดี

เรามีเงินแต่ว่ายืมไม่ได้ หัวเราะไม่ได้
มีความเครียด เรามีเงินไม่ได้ไปไหน ไม่มี
เวลาว่างเป็นของตัวเอง ไม่เคยพักผ่อน
เขาเที่ยวเราไม่ได้เที่ยว เขาหยุดเราไม่ได้หยุด
เราจะมีมีความสุขใหม่ มีแต่ความทุกข์ใจ
และมีเงินต้องมีอายุยืนยาวในการที่จะใช้เงิน

บางคนหามาทั้งชีวิต พยายามแสวงหา
ความสุขทางโลกต้องมีสมบัติเยอะๆ ต้องมี
เงินมากๆ แต่ไม่ได้ใช้เงินนั้น ก็ไม่มีประโยชน์
บางคนลำบากในการหาเงิน ใช้เวลาทำ
แต่งงาน ทำตั้งแต่เด็กจนถึงแก่ ไม่มีเวลาให้
ตัวเองเลย กินข้าวไม่เคยรู้เลยว่าอาหารนั้น
เผ็ดอร่อยมีรสชาติอย่างไร นอนหลับไม่เคยอิม
เพราะว่าต้องไปติดต่อธุระ ต้องไปติดต่อ
การทำงาน บางทีหลับได้สองชั่วโมงสี่ชั่วโมง
ไม่เคยได้มีเวลาให้ครอบครัว ไม่เคยเห็น
หน้าลูก ไม่เคยเห็นหน้าเมีย เพราะต้อง
เดินทางติดต่อกองการงาน ไม่ค่อยมีเวลาให้
ครอบครัว มหาเศรษฐีหลายคนบางคนรวย
เป็นหมื่นๆ ล้าน เป็นแสนๆ ล้าน แต่ว่าได้
ใช้เงินตอนบั้นปลายชีวิตคือใช้เงินใน
โรงพยาบาล ทุกคนก็ไม่อยากเป็นแบบนั้น

ดังนั้น อย่าคิดว่าเรามีเงินแล้วเราจะ
มีสุข ต้องดำรงชีวิตด้วยหลักมัชฌิมาปฏิบัติ
คือความพอเพียง ความพอเพียงนั้นแหละ
เป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดสุขในชีวิตประจำวันได้

อย่างภษิตโบราณบอกว่า

**อยู่เรือนพึงยั้งติกว่ามีทุกข์
ดีกว่าคร่ำครวญเท่าไม่เศร้างหมอง
อนยังดีมีธรรมต่ำประคอง
ดีกว่าปองทุจริตติตร้ารอุย**

ที่มา : หนังสือระเบียบบุญ ตอน ปฏิหาริย์บุญ
สุดยอดธรรมะจากพระอาจารย์ชื่อดังทั่วไป

8 วิธีคลายเครียดในออฟฟิศ ภายใน 3 นาที



การที่คนในวัยทำงาน โดยเฉพาะพนักงานออฟฟิศต้องนั่งอยู่ที่โต๊ะเป็นเวลานานๆ หรือจ้องหน้าจอกอมพิวเตอร์หลายชั่วโมงอาจทำให้เกิดอาการเครียดหรือปวดเมื่อยถึงขั้นเป็นโรค office Syndrome (ออฟฟิศซินโดรม) โดยผลสำรวจจะระบุว่าคนวัยทำงานอายุระหว่าง 16-24 ปี มีความเสี่ยงเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมสูงถึงร้อยละ 55 จึงมีวิธีคลายเครียดในออฟฟิศที่สามารถทำได้ใน 3 นาทีมาให้เอาไปลองใช้กัน..

1. เอาเพื่อคุย

ถ้าทำงานแล้วเครียด ตัน คิดอะไรไม่ออกลองปรึกษากับเพื่อนร่วมงานดูสิ เราอาจจะได้ไอเดียที่แตกต่างและแปลกใหม่ ออกไป หรือจะชวนคุยแลกเปลี่ยนมุขเด็ด ก็เรียกเสียงหัวเราะได้ดี ถ้าคันปากอยากเฝ้าที่ใคร แต่กลัวคนอื่นจะได้ยินก็สามารถใช้ Whisper โหมดกระซิบ ของแอปคุยแชทหาเพื่อนอย่าง BeeTalk ได้ เพราะข้อความจะหายไปโดยอัตโนมัติอย่างรวดเร็วเมื่อหมดเวลาที่ตั้งไว้ รับรองว่าเฝ้าสนุกซิวร์ และไม่ต้องห่วงว่าจะโดนมือบอนแคปไปเปิดเผย เพราะหากมีคนแอบแคปจอก็ BeeTalk จะส่งข้อความมาเตือนด้วยละ !

2. ยืดเส้นยืดสาย

การลุกออกจากที่นั่ง ยืดเส้นยืดสายสัก 2-3 นาทีสามารถลดความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้สมองโปร่งใสพร้อมทำงานต่อ ทีมงานขอแนะนำท่า ยกไหล่ 10 รอบ และส่ายหัวขึ้นลง ซ้ายขวาอย่างช้าๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อที่ไหล่และคอได้ผ่อนคลาย

3. วาดรูปเล่น

วิธีคลายเครียดที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งคือการแสดงออกความรู้สึกผ่านช่องทางต่างๆ เช่น ดนตรีและศิลปะ ไม่เชื่อลองหยิบกระดาษและดินสอมาเขียนรู้น เขียนนี่ วาดรูปเล่นดู และถ้าต้องการแสดงผลงานให้เพื่อนๆ ได้ชื่นชม ลองใช้ฟังก์ชัน Doodle ใน Beetalk วาดรูปบนมือถือและส่งเป็นข้อความหรือโพสต์ลงหน้า Buzz ได้ทันที!



4. ทำความรู้จักเพื่อนใหม่

นอกจากเพื่อนที่ทำงานที่เรารู้จักอยู่แล้ว เราควรพยายามทำความรู้จักกับคนอื่นในออฟฟิศที่เราไม่เคยคุยด้วยเลย เพราะนอกจากจะได้เพื่อนใหม่แล้ว ยังอาจจะได้มุมมองความคิดดีๆ ที่แตกต่างออกไปจากที่คุ้นเคย หรือบางทีการลองคุยกับคนแปลกหน้าที่ไม่ได้ทำงานที่เดียวกันด้วย ก็จะไปอีกแบบ เพราะสามารถบอกเรื่องราวที่อาจจะไม่สบายใจหากต้องเล่าให้คนรู้จัก

5. ทำความสะอาดโต๊ะทำงาน

โต๊ะทำงานที่สะอาดที่เป็นระเบียบ และไม่ได้มีของกองรกหยุกตามากมาย จะช่วยทำให้สมองเราปลอดโปร่งและพร้อมที่จะลุยงานต่อไป

6. เล่นเกม

หากคุณเครียด ลองหาเกมง่าย ๆ สนุกๆ ที่สามารถเล่นได้ไม่ว่าที่ไหนมาลองเล่นดู ยกตัวอย่างเช่น เกมทายชื่อหนังจากรูปวาด ที่เราต้องวาดรูปตามโจทย์ชื่อหนังแล้วเพื่อนๆ ต้องแข่งกันเดาว่าชื่อหนังคืออะไร ใครเดาได้ถูกเป็นคนแรกก็เป็นผู้ชนะในรอบนี้ และต้องเป็นคนวาดรูปไปในรอบถัดไป เกมนี้จะสนุกยิ่งขึ้น (และประหยัดกระดาษรักษาสิ่งแวดล้อมด้วย) หากวาดรูปผ่านฟังก์ชัน Doodle ใน BeeTalk เพราะสามารถเลือกใช้สีและฟุ้งกันได้ไม่ซ้ำ



7. งดโซเชียล

กินขนมเพิ่มพลังกันดีกว่า ถ้าเป็นไปได้ ควรเป็นขนมที่มีประโยชน์และดีต่อสุขภาพ เช่น ถั่วอัลมอนต์หนึ่งกำมือ ซึ่งมีแร่ธาตุแมกนีเซียมสูง ส่งผลให้ระบบประสาทผ่อนคลาย

8. ถ่ายรูปสิ่ง

อีกวิธีง่ายๆ ในการแสดงออกทางความคิด เพื่อคลายเครียดคือการถ่ายรูป หากเราลองมองไปรอบๆ ตั้งใจหามุมมองที่แปลกใหม่ในการถ่ายรูปผ่านมือถือสักช็อต จะพบว่าเมื่อไหร่ที่เรามองเห็นภาพอยู่เสมอ คงทำให้ใครหลายคนประหลาดใจเพราะไม่เคยคิดว่าจะได้รูปสวยๆ จากที่ทำงาน หรือสาว ๆ คนไหนจะถ่าย 'เซลฟี' เช็ครัตตั้งยามบ่ายก็ได้ อย่าลืมแต่งภาพให้สวยยิ่งขึ้นด้วยฟิลเตอร์จากแอปสตูดิโออย่าง Camera 360



ออมเงินอย่างไร



ให้งอกเงย

ทริคง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณออมเงินได้อย่างสบายๆ แต่ได้รับผลตอบแทนที่คุ้มค่า เป็นเคล็ดลับการออมแบบแจ่มๆ Smart Saving เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยสานฝันเรื่องการออมให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน ว่าอยากเก็บเงินให้ได้เท่าไร หรือต้องการเก็บอย่างน้อยเดือนละเท่าไร หรือต้องการเก็บเดือนละเท่าไร เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการออมอีกทั้งควรแยกบัญชีสำหรับการออมออกมาโดยเฉพาะ

รู้จักตนเอง ว่าเป็นคนมีวินัยในการใช้เงินและออมเงินอยู่แล้วหรือไม่ หากไม่ใช่การใช้ตัวช่วยก็จะทำให้เราไปถึงเป้าหมายได้เร็วขึ้น เช่น เลือบบัญชีที่ไม่เอื้ออำนวยให้ถอนเงินง่ายๆ หรือการตัดบัญชีอัตโนมัติเข้าบัญชีการออมทุกเดือนทันทีที่มีเงินเข้ามา

การจดบันทึกรายรับ-รายจ่าย ช่วยให้เรา รู้ความเคลื่อนไหวของเงินเรา และนำบันทึกดังกล่าวมาวิเคราะห์ จะช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมการใช้เงินของตัวเองมากขึ้น ทั้งนี้ สามารถปรับปรุงการใช้จ่ายและลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลงได้

ไม่ว่าจะออมระยะสั้น ออมเพื่อฉุกเฉิน ออมเพื่อลงทุน ควรบริหารเงินออมทุกก้อน ให้ได้รับผลตอบแทนมากที่สุด ในขณะที่มีสภาพคล่องอย่าละเลยเงินก้อนเล็กๆ หรือเงินก้อนที่คิดว่าอีกไม่นานก็จะถอนเพราะระยะสั้นๆ ก็สามารถสร้างผลตอบแทนให้เราได้ จึงไม่ควรเสียโอกาส

สร้างความสนุกให้กับการออม เช่น เลือกเก็บเงินเมื่อได้รับเหรียญ 10 หรือธนบัตรใบใหม่ๆ หรือเมื่อได้รับแบงค์ 50 ฯลฯ ช่วยเพิ่มความสนุกและสร้างวินัยในการออมได้อย่างไม่รู้ตัว

เพียงเคล็ดลับไม่กี่ข้อนี้ เงินก็จะเต็ม กระเป๋า ตอบสนองเป้าหมายการออม ทั้งระยะสั้นและระยะยาวได้แล้ว และเคล็ดลับการออมอย่างคนรุ่นใหม่ คือ ต้องมีวินัย เลือกบริหารจัดการอย่างถูกวิธี ซึ่งจะเห็นหัวให้สำคัญของกรออมให้ประสบผลสำเร็จแบบ Smart Saving



มุมมองสุขภาพ

“ข้าวโพด” มีดีอะไร



‘ข้าวโพด’ ธัญพืชที่หลายคนชื่นชอบ นอกจากเมล็ดที่หวานและกลิ่นเฉพาะตัว ยังประกอบไปด้วยคุณค่าทางอาหารมากมาย ยิ่งในยุคนี้ ข้าวโพด นับเป็นธัญพืชชั้นดีที่ช่วยดูแลสุขภาพ และมีประโยชน์ต่อดวงตา มาดูสารพันประโยชน์ ‘ข้าวโพด’ ที่คุณจะได้รับโดยไม่ต้องจ่ายแพง

ช่วยบำรุงสายตา ข้าวโพดมีสารสีเหลืองที่เป็นของดี คือ สารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มลูทีน และซีแซนทีน จะช่วยป้องกันปัญหาจอประสาทตาเสื่อม เด็ก ๆ และคนที่ใช้สายตาเยอะ นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นาน ๆ ควรรับประทานข้าวโพด เพราะจะช่วยสร้างเซลล์ประสาทที่จอตา

ช่วยในเรื่องของระบบย่อยอาหาร เส้นใยอาหารแบบไม่ละลายน้ำในข้าวโพดจะช่วยให้ดีสำหรับริดสีดวงทวาร จากโรคทางเดินอาหาร หรืออาการท้องผูกทุเลาลง เนื่องจากเส้นใยจะช่วยดูดซับน้ำ และช่วยระบบขับถ่ายให้ดียิ่งขึ้น จึงลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ข้าวโพดจะมีเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำ และไม่ละลายน้ำ ผูกกับใยที่ละลายกับน้ำดีจากโคเลสเตอรอลในตับของเรา ซึ่งจะช่วยให้อินโคเลสเตอรอลในร่างกายสลายไปได้ดีอีกด้วย แถมยังอุดมไปด้วยโฟเลต, วิตามินบี และกรดอะมิโน สามารถทำลายเส้นเลือดที่นำไปสู่หัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมองหรือโรคหลอดเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ลดความดันในร่างกาย

ช่วยบำรุงผิวพรรณ สารต่อต้านอนุมูลอิสระในข้าวโพด ทำให้ผิวพรรณไม่เหี่ยวเหย เปลี่ยนปลั่งดูสดชื่นมีชีวิตชีวา

ช่วยต้านมะเร็ง ข้าวโพดมีสารต้านอนุมูลอิสระตัวที่สำคัญคือ เฟอร์ริก ช่วยป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง

ที่มา : www.สุขภาพไทย.com
หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

การดูแลสุขภาพ เพื่อรับมือกับหน้าหนาว

เข้าสู่ฤดูหนาวแล้ว ในช่วงฤดูหนาวอาจทำให้หลายท่านป่วยเป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ แต่สำหรับบางคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ เมื่อเจออากาศเย็นๆ คงทำให้มีอาการมีแพ้มากขึ้น เช่น จาม น้ำมูกไหล หรือบางคนที่เป็นโรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรังอยู่ก่อนแล้ว ก็อาจมีอาการหอบมากขึ้นได้ โดยเฉพาะยิ่งถ้าติดไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ร่วมด้วย คงแย่แน่เลยครับ เพราะฉะนั้น การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้าสุขภาพดี จะลดโอกาสการเจ็บป่วยลง ลองปฏิบัติตาม 8 วิธี ในการดูแลสุขภาพ เพื่อรับมือกับช่วงหน้าหนาว



1. ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำมากๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ และไม่ควรใช้ของร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม เป็นต้น

3. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในที่แออัด

4. หากเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรมีผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม และไม่คลุกคลีกับผู้อื่นและหมั่นล้างมือบ่อยๆ

5. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่างๆ เนื่องจากอาจทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย

6. ล้างมือบ่อยๆ เนื่องจากเราอาจไปสัมผัสกับเชื้อโรคที่อยู่ตามสิ่งของต่างๆ เช่น รวบบันได ลูกบิด ประตู แก้วน้ำ เป็นต้น โดยล้างมือด้วยสบู่ธรรมดา 15-20 วินาที หรือใช้น้ำยาล้างมืออื่นๆ

7. รักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงฤดูหนาวหรือช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ในที่ที่หนาวมากควรสวมหมวกเพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย

8. ดูแลเรื่องผิวหนัง โดยการทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่ตลอดเวลา ใส่เสื้อผ้าหนาๆ ถ้าอากาศหนาวมาก ไม่อาบน้ำนานๆ ในที่ที่หนาวมาก หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิว ในกรณีที่มีปัญหาริมฝีปากแตก ควรทาด้วยลิปสติกมัน และไม่ควรรีบลีริมฝีปากบ่อยๆ

เราควรหมั่นคอยดูแลสุขภาพตลอดเวลา เพราะจะเป็นการป้องกันโรคที่ดีที่สุด และไม่มีใครรู้ว่าความเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นกับตัวเราเมื่อไหร่ การที่เราสุขภาพที่ดี อาจทำให้เราเจ็บป่วยน้อยลง



อย่าลืมนะว่า
“การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ”

ที่มา : นพ.จิตเวทย์ วรพันธ์กุล อายุรแพทย์ รพ.วิภาวดี

ประมวลภาพ การประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี ๒๕๕๗ วันพฤหัสบดีที่ 13 พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗



สิทธิประโยชน์ของสมาชิก

ประเภท	คุณสมบัติ	สิทธิได้รับ
สวัสดิการสมาชิก กรณีถึงแก่กรรม (ยื่นเรื่องภายใน 90 วัน นับแต่วันที่ถึงแก่กรรม)	เป็นสมาชิก ตั้งแต่ 1 - 5 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 5 - 10 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 10 - 15 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 15 - 20 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 20 ปี เป็นคู่สมรส / บุตรของสมาชิกอายุไม่เกิน 20 ปี	50,000 บาท 75,000 บาท 100,000 บาท 125,000 บาท 150,000 บาท 5,000 บาท
กรณีสมาชิกสมัครใหม่หลังจากเกษียณ หรือลาออกจากราชการ (ยื่นเรื่องภายใน 90 วัน นับแต่วันที่ถึงแก่กรรม) ทุนสาธารณสุขประโยชน์เพื่อสงเคราะห์สมาชิก ประสมภัย (ยื่นเรื่องภายใน 60 วัน)	ข้าราชการ หรือลูกจ้างประจำที่เกษียณหรือ ออกก่อนเกษียณฯ แล้วสมัครเป็นสมาชิก ตั้งแต่วันที่ระเบียนนี้ใช้บังคับและเป็นสมาชิกมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 1 ปี เสียชีวิตภัยอันเกิดจากสาธารณภัย หรืออัคคีภัยและภัยที่เกิดขึ้นเนื่องจากอุบัติเหตุที่ราชการ ในการป้องกันและปราบปรามผู้กระทำผิดกฎหมาย	5,000 บาท (คณะกรรมการพิจารณาเป็นรายๆ ไป)
ทุนการศึกษาบุตร (พิจารณาปีละ 1 ครั้ง)	บุตรสมาชิกขึ้นขอรับการพิจารณาได้ไม่เกิน 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 การถึงแก่กรรมของบิดามารดา การเป็นคนโสด	1,000 บาท 1,000 บาท 2,000 บาท 2,000 บาท
กองทุนช่วยเหลือผู้ค้าประกันฯ กรณีผู้ถึงแก่กรรม (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2553 เริ่มใช้ 1 ก.ย. 2553	จำนวนเงินที่ต้องชำระเข้ากองทุน	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

วารสารสหกรณ์มหาทย วารสารสำหรับสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด

ประธาน นายวิบูลย์ สงวนพงศ์
รองประธาน นายเจริญทร์ จักกะพาก
นายอภิรักษ์ ชื่ออาวุธงค์

กองบรรณาธิการ

นายวันชัย คงเกษม นายทิน มนต์วิธีต์
นายวุฒิพงศ์ ธนาพานิชย์วัฒนา นายทองสิน สัตยาพันธุ์
นายอภิชาติ สีดา นายสยาม เวโรจน์บรรจง
นายกวีล เพ็ชรฤกษ์ นายกฤษฎี สาริกา

วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่ข้อมูลและข่าวสาร สารความรู้ ความเคลื่อนไหว
ของสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ รวมถึงแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
และสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกสหกรณ์มหาทย
เจ้าของ

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