

วารสาร สหกรณ์ มหาตไทย



ปีที่ 18 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - กันยายน 2557

- สหกรณ์ ๑ มก. กำหนดประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2557 **2**
- เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ **3**
- โครงการเงินฝากเกษียณมั่นคง 4 **4**
- การให้เงินกู้แก่สมาชิกสมทบที่เป็นพนักงานราชการ **6**
- แก่ไขระเบียนว่าด้วยกองทุนช่วยเหลือผู้ค้าประกัน ๖ **7**
- ขอความร่วมมือหักเงินเดือนเพื่อชำระหนี้ฯ เป็นลำดับแรกก่อนเจ้าหนี้รายอื่น **8**
- ติดตามข้อมูลข่าวสารของสหกรณ์ ๑ ทาง facebook แฟนเพจ **10**
- บริหารการเงิน.. เพื่อชีวิตที่พอเพียง **11**
- อาหารบำรุงสมอง **12**
- หลากเทคนิคพิชิตโรคภัยด้วยวันจันทร์ **14**
- สัมมนาสมาชิกภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ภาคอีสาน) **15**

สหกรณ์ ๑ มก. กำหนดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2557

วันพฤหัสบดีที่ 13 พฤศจิกายน พ.ศ.2557

เพื่อจ่ายเงินปันผล - เฉลี่ยคืน ให้สมาชิกและเลือกตั้งกรรมการชุดใหม่

สหกรณ์ ฯ มท. กำหนดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2557

วันพฤหัสบดีที่ 13 พฤศจิกายน พ.ศ.2557

เพื่อจ่ายเงินปันผล – เฉลี่ยคืนให้สมาชิก

และเลือกตั้งกรรมการชุดใหม่



กรรมการที่ต้องเลือกตั้งใหม่ ประกอบด้วย

1. กรรมการดำเนินการ (บริหาร) เลือกตั้งโดยวิธีเปิดเผย
ในที่ประชุมใหญ่สามัญจำนวน 2 คน

- ประธานกรรมการ
- รองประธานกรรมการ

2. กรรมการดำเนินการผู้แทนหน่วยงาน จำนวน 7 คน เลือกตั้ง
โดยวิธีลับ (ลงคะแนนบัตรเลือกตั้ง)

1. สป.มท. จำนวน 5 คน
2. กรมราชทัณฑ์ จำนวน 2 คน

ทั้งนี้กรรมการที่ดำรงตำแหน่งครบวาระ ได้แก่

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| 1. นายวิบูลย์ สงวนพงศ์ | ประธานกรรมการ |
| 2. นายประกาศ บุญยิณีดี | รองประธานกรรมการ |
| 3. นายภิรมย์ นิลทยา | กรรมการผู้แทน สป. |
| 4. นายนที มนตรีวัต | กรรมการผู้แทน สป. |
| 5. นายวุฒิพงศ์ ธนพานิชย์วัฒนา | กรรมการผู้แทน สป. |
| 6. นายเสนีย์ สัมเขียวหวาน | กรรมการผู้แทน สป. |
| 7. นายไพโรจน์ โสมเพชร | กรรมการผู้แทน รท. |
| 8. นายอภิชาติ สีดา | กรรมการผู้แทน รท. |
| 9. นายสายัณห์ หมั่นพันธ์ | กรรมการผู้แทน รท. |



เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ

อัตราดอกเบี้ยร้อยละ 3.00 % ต่อปี



เพื่อ เป็นทางเลือกใน

การออมให้กับสมาชิก ซึ่งเป็นข้าราชการ ลูกจ้าง ในสังกัดกระทรวงมหาดไทย ซึ่งเป็นบุคคลทั่วไป และสมาชิกสมทบ ท่านสามารถเปิดบัญชีออมทรัพย์พิเศษโดยฝากเงินขั้นต่ำ 500 บาท ยอดเงินฝากตั้งแต่ 100,000 บาทขึ้นไป สหกรณ์ฯ มท. จะคิดดอกเบี้ยให้เป็นรายเดือน และได้สิทธิประโยชน์ในการยกเว้นภาษี ทั้งนี้ สมาชิกสามารถให้สหกรณ์ฯ หักเงินเดือน ณ ที่จ่ายเพื่อฝากเงินประเภทนี้เป็นรายเดือนก็ได้

การ ถอนเงินฝากออมทรัพย์พิเศษสมาชิกสามารถถอนได้เดือนละ 1 ครั้ง โดยไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียม หากถอนมากกว่า 1 ครั้ง สหกรณ์จะคิดค่าธรรมเนียมการถอนครั้งที่ 2 และครั้งต่อไป ในอัตราร้อยละ 1 ของจำนวนเงินที่ถอน แต่ต้องไม่ต่ำกว่า 300 บาท

สนใจติดต่อ

คุณมัทนา 089-7790289
คุณนันทนา 089-1644077
คุณสอางค์ 089-8102728



โครงการเงินฝากเกษียณมั่นคง 4

คณะกรรมการมีมติเมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2557 เปิดรับเงินฝากในโครงการเกษียณมั่นคง 4 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. วัตถุประสงค์

เพื่อเพิ่มทางเลือกในการออมเงินให้กับสมาชิก ซึ่งเป็นข้าราชการ ลูกจ้างในสังกัดกระทรวงมหาดไทย และสมาชิกสมทบ ซึ่งเป็นบุคคลทั่วไป ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้ใกล้วัยเกษียณสามารถจัดสรรเงินไว้ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โครงการเงินฝากเกษียณมั่นคง 4 เริ่มตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2557 – 30 กันยายน 2561 ระยะเวลา 4 ปี วงเงิน 800 ล้านบาท เฉลี่ยอัตราดอกเบี้ย 4.00 บาทต่อปี ซึ่งดอกเบี้ยเงินฝากที่ได้รับไม่ต้องเสียภาษีเงินได้

2. คุณสมบัติผู้ฝากเงิน

1. ผู้มีสิทธิเปิดบัญชี ได้แก่ สมาชิกสหกรณ์กระทรวงมหาดไทย และสมาชิกสมทบ ซึ่งเป็นบุคคลทั่วไป ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป
2. ข้าราชการเกษียณอายุราชการสังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่ประสงค์สมัครเป็นสมาชิก หรือสมาชิกสมทบ

3. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2557 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2561 (4 ปี)

อัตราดอกเบี้ย

- ปีที่ 1 (1 ตุลาคม 2557 - 30 กันยายน 2558) ร้อยละ 3.50 ต่อปี
 - ปีที่ 2 (1 ตุลาคม 2558 - 30 กันยายน 2559) ร้อยละ 3.75 ต่อปี
 - ปีที่ 3 (1 ตุลาคม 2559 - 30 กันยายน 2560) ร้อยละ 4.00 ต่อปี
 - ปีที่ 4 (1 ตุลาคม 2560 - 30 กันยายน 2561) ร้อยละ 4.75 ต่อปี
- เฉลี่ยอัตราดอกเบี้ย ร้อยละ 4.00 ต่อปี

การฝากบัญชีเงินฝาก

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2557 จนกว่าวงเงินครบ 800 ล้านบาท

- ผู้ฝากเงินตามโครงการนี้จะเปิดบัญชีต้องไม่ต่ำกว่า 100,000 บาท และต้องมีบัญชีเงินฝากออมทรัพย์พิเศษอีก 1 บัญชี เพื่อรองรับดอกเบี้ยรายเดือนเงินฝากตามโครงการที่ครบกำหนด ปี 2561

การถอนเงินฝากและปิดบัญชีเงินฝาก

- กรณีถอนเมื่อครบกำหนด ลูกค้าจะถอนได้ภายในวันทำการแรก หลังจากวันที่ครบกำหนดโครงการ

กรณีถอนก่อนครบกำหนด

- ถอนเงินต้นบางส่วนหรือปิดบัญชีก่อนครบกำหนด สอ.มท. จะเก็บค่าธรรมเนียมการถอนในอัตราร้อยละ 1 ของต้นเงินที่ถอนแต่ต้องไม่ต่ำกว่า 500 บาท

- ถอนหรือปิดบัญชีก่อนครบกำหนด สอ.มท. จะไม่จ่ายดอกเบี้ยเดือนที่สมาชิกถอนปิดบัญชี

สนใจติดต่อ

คุณมัทนา 089-7790289

คุณนันทนา 089-1644077

คุณสอางค์ 089-8102728

การให้เงินกู้แก่สมาชิกสหบท ที่เป็นพนักงานราชการ

มติที่ประชุมคณะกรรมการดำเนินการ ครั้งที่ 6/2557 เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2557 กำหนดหลักเกณฑ์การกู้เงินสำหรับสมาชิกที่เป็นพนักงานราชการ ดังนี้

1. เงินกู้ฉุกเฉินกระแสรายวัน ให้กู้ได้ 2 เท่า ของเงินได้รายเดือนแต่ไม่เกิน 30,000 บาท ผ่อนชำระ 18 งวด

2. เงินกู้สามัญ กำหนดให้เงินกู้ดังนี้

(ก) ผู้กู้เป็นสมาชิกตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป แต่ไม่ถึง 4 ปี กู้ได้ 5 เท่าของเงินได้รายเดือน รวมกับร้อยละ 80 ของค่าหุ้น แล้วไม่เกิน 100,000 บาท ผ่อนชำระ 60 งวด

(ข) ผู้กู้เป็นสมาชิกตั้งแต่ 4 ปีขึ้นไป กู้ได้ 10 เท่าของเงินได้รายเดือนรวมกับร้อยละ 80 ของค่าหุ้น แล้วไม่เกิน 150,000 บาท ผ่อนชำระ 60 งวด

(ค) กรณีผู้กู้มีหุ้นในสหกรณ์ตั้งแต่ 150,000 บาท ขึ้นไป กู้ได้ไม่เกิน 250,000 บาท ผ่อนชำระ 60 งวด

3. เงินกู้สามัญตามข้อ 2. มีผู้ค้ำประกันเงินกู้ ดังนี้

(ก) กู้ไม่เกิน 50,000 บาท มีผู้ค้ำประกัน 2 คน

(ข) กู้ตั้งแต่ 50,000 บาทแต่ไม่เกิน 150,000 บาท มีผู้ค้ำประกัน 3 คน

(ค) กู้ตั้งแต่ 150,000 บาทถึง 250,000 บาท มีผู้ค้ำประกัน 4 คน

ทั้งนี้ผู้ค้ำประกันตาม (ก) ถึง (ค) ต้องเป็นข้าราชการหรือลูกจ้างประจำ จำนวน 1 คน



สหกรณ์ ๑ มท. แก้ไขระเบียบว่าด้วย กองทุนช่วยเหลือผู้ค้าประกันเงินกู้สามัญ กรณีผู้กู้ถึงแก่กรรม

ข้อความเดิม	ข้อความใหม่	หมายเหตุ
<p>“ข้อ 9 สมาชิกผู้มีหนี้เงินกู้สามัญที่ใช้สมาชิกค้าประกันทุกราย ต้องชำระเงินเข้ากองทุนตามจำนวนเงินที่กู้และหากสมาชิกผู้กู้เงินสามัญนั้นถึงแก่กรรม ให้สหกรณ์จ่ายเงินกองทุนเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกผู้ค้าประกันเงินกู้สามัญในอัตราต่อไปนี้</p>	<p>“ข้อ 9 สมาชิกผู้มีหนี้เงินกู้สามัญที่ใช้สมาชิกค้าประกันทุกราย ต้องชำระเงินเข้ากองทุนตามจำนวนเงินที่กู้และหากสมาชิกผู้กู้เงินสามัญนั้นถึงแก่กรรม <u>ภายในอายุ 60 ปี</u> ให้สหกรณ์จ่ายเงินกองทุนเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกผู้ค้าประกันเงินกู้สามัญในอัตราต่อไปนี้</p>	<p>เพื่อให้สอดคล้องกับออกประกาศโครงการช่วยเหลือ “รวมหนี้ที่เดียว”</p>



การขอความร่วมมือหักเงินเดือนเพื่อชำระหนี้ หรือการระงับผูกพันของสมาชิกที่มีต่อสหกรณ์ฯ เป็นลำดับแรกก่อนเจ้าหนี้รายอื่นๆ ตามพระราชบัญญัติสหกรณ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553

ด้วย พระราชบัญญัติสหกรณ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553 มาตรา 8 ได้เพิ่มเติม มาตรา 42/1 ว่าด้วยเรื่องการทำผู้บังคับบัญชาในหน่วยงานต้นสังกัดมีหน้าที่หักเงินเดือนเพื่อชำระหนี้หรือการระงับผูกพันของสมาชิกที่มีต่อสหกรณ์ฯ เป็นลำดับแรก ก่อนเจ้าหนี้รายอื่นๆ

“มาตรา 42/1 เมื่อสมาชิกได้ทำความยินยอมเป็นหนังสือไว้กับสหกรณ์ ให้ผู้บังคับบัญชาในหน่วยงานของรัฐหรือนายจ้างในสถานประกอบการหรือหน่วยงานอื่นใดที่สมาชิกปฏิบัติหน้าที่อยู่ หักเงินเดือนหรือค่าจ้างหรือเงินอื่นใดที่ถึงกำหนดจ่ายแก่สมาชิคนั้น เพื่อชำระหนี้หรือการระงับผูกพันอื่นที่มีต่อสหกรณ์ให้แก่สหกรณ์ตามจำนวนที่สหกรณ์แจ้งไปจนกว่าหนี้หรือการระงับผูกพันนั้นจะระงับสิ้นไปให้หน่วยงานนั้น หักเงินดังกล่าว และส่งเงินที่หักไว้ให้นั้นให้แก่สหกรณ์โดยพลัน

การแสดงเจตนายินยอมตามวรรคหนึ่งมีอาจจะถอนคืนได้ เว้นแต่สหกรณ์ให้ความยินยอม

การหักเงินตามวรรคหนึ่ง ต้องหักให้สหกรณ์เป็นลำดับแรก ถัดจากหนี้ภาษีอากรและการหักเงินเข้ากองทุนที่สมาชิกต้องถูกหักตามกฎหมายว่าด้วยกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ กฎหมายว่าด้วยกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองแรงงาน และกฎหมายว่าด้วยการประกันสังคม”

สหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด ขอเรียนให้ทราบว่า พระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติสหกรณ์ (ฉบับที่ 2)

พ.ศ. 2553 บังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 22 เมษายน 2553 เป็นต้นไป และมีสาระสำคัญของ มาตรา 42/1 เพื่อถือเป็นหลักปฏิบัติในการให้ผู้บังคับบัญชาในหน่วยงานต้นสังกัด มีหน้าที่หักเงินเดือนเพื่อชำระหนี้หรือภาระผูกพันของสมาชิกที่มีต่อสหกรณ์ฯ เป็นลำดับแรกก่อนเจ้าหนี้อื่นๆ ซึ่งมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

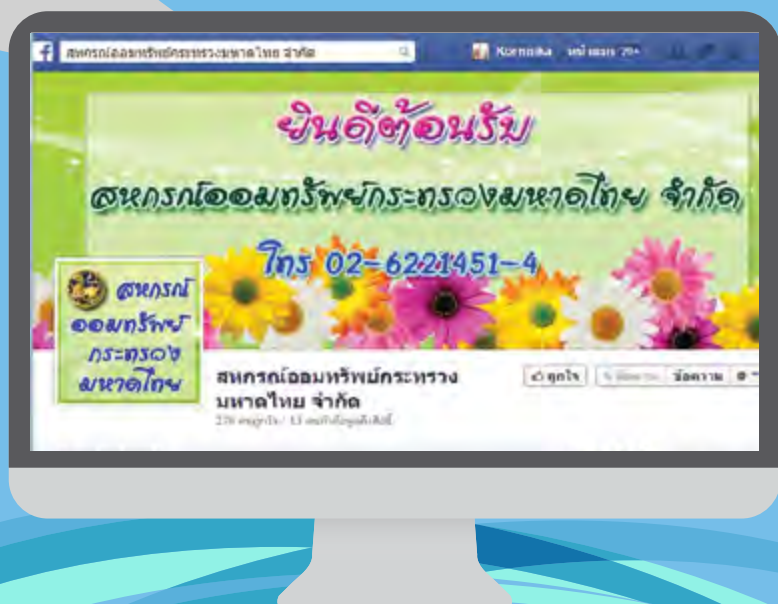
1. ในการกู้เงินทุกครั้ง ให้สมาชิกทำหนังสือยินยอมให้ส่วนราชการหักเงินเดือนชำระหนี้สหกรณ์ออมทรัพย์
2. ผู้บังคับบัญชาในหน่วยงานต้นสังกัดมีหน้าที่ต้องหักเงินเดือนหรือค่าจ้าง หรือเงินอื่นใดที่ถึงกำหนดจ่ายให้สมาชิกนั้นเพื่อชำระหนี้เงินกู้หรือภาระผูกพันอื่น (ค่าหุ้น) ให้แก่สหกรณ์ตามจำนวนที่สหกรณ์แจ้งไป จนกว่าหนี้หรือภาระผูกพันนั้น ระงับสิ้นไป และต้องส่งเงินที่หักไว้คืนให้แก่สหกรณ์โดยพลัน
3. การแสดงเจตนายินยอมให้หักเงินเดือนหรือค่าจ้างหรือเงินอื่นใดยกเลิก ไม่ได้เว้นแต่สหกรณ์ให้ความยินยอม
4. เงินที่หักให้สหกรณ์ต้องหักเป็นลำดับแรกถัดจากหนี้ภาษีอากรและเงินหักเข้ากองทุนตามกฎหมาย 4 ฉบับ (ได้แก่ กฎหมายว่าด้วยกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ กฎหมายว่าด้วยกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองแรงงานและกฎหมายว่าด้วยการประกันสังคมเท่านั้น)

จึงเรียนมาเพื่อขอให้ทุกส่วนราชการให้ความร่วมมือหักเงินได้รายเดือนของสมาชิก เพื่อชำระหนี้หรือภาระผูกพันของสมาชิกที่มีต่อสหกรณ์ฯ เป็นลำดับแรกก่อนเจ้าหนี้อื่นๆ ตามพระราชบัญญัติสหกรณ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553 ด้วย จักขอบคุณยิ่ง



สมาชิกสามารถติดตามข้อมูลข่าวสาร
ของสหกรณ์ฯ ทาง **facebook** แพนูเพา
อีกร่องทางหนึ่งได้แล้ววันนี้..

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



บริหารการเงิน...เพื่อชีวิตที่พอเพียง

หลักการใช้ชีวิตแบบพอเพียงที่ทำได้ง่ายๆ คือการรู้จักบริหารการเงินของตัวเอง มีน้อย ใช้น้อย และรู้จักพอ อีกทั้งต้องรู้จักมีวินัยในการใช้จ่ายเพื่อชีวิตและอนาคตอันมั่นคง

เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย

การเพิ่มรายได้สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การลงทุนทำมาค้าขาย หาอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ โดยอาจต้องลงทุน ลงทั้งแรง หรือศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อเป้าหมายในการเพิ่ม เงินเดือน หรือหาโอกาสก้าวหน้าขึ้นในอนาคต โดยรายได้ในแต่ละเดือนของครอบครัว ควรจัดสรรใช้จ่ายอย่างเหมาะสม เช่น ค่าที่อยู่อาศัย ไม่ควรให้มีการผ่อนชำระเกิน 30% ของรายได้ครอบครัว หรือถ้าจะก่อกำหนดเงินกู้เพื่อซื้อรถยนต์ ก็ไม่ควรให้มีการผ่อนชำระเกิน 15% ของรายได้ครอบครัว นอกจากนี้ ค่าอาหารแบ่งใช้ไป 25% ค่าเสื้อผ้าและค่าเดินทาง 10% ค่าสาธารณูปโภค 5% ค่ารักษาพยาบาล 5% และที่สำคัญอย่าลืมเก็บเงินออมหรือเงินทุน 5-10% ของรายได้ต่อครอบครัว

ฉลาดซื้อ ฉลาดใช้

การลดรายจ่าย คือการฉลาดใช้สิ่งของต่างๆ รอบตัวให้เกิดประโยชน์สูงสุด และต้องฉลาดซื้อด้วย เลือกซื้อแต่สินค้าที่คุ้มค่าคุ้มประโยชน์ และฉลาดใช้ ด้วยการรักษาสินค้าของต่างๆ ให้คงอยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการใช้งานได้นานๆ รวมถึงการประหยัดค่าใช้จ่ายจำพวก ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ ที่สำคัญคือการฉลาดใช้ชีวิต ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์ เพราะการเจ็บป่วย ย่อมนำไปสู่ค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น

วางแผนเกษียณอายุ

เพราะเราไม่ได้มีแรงทำงานไปตลอดชีวิต เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ต้องหยุดทำงาน ดังนั้น การวางแผนการเงินในช่วงเกษียณอายุการทำงานจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม

การหาระยะเวลาแห่งช่วงชีวิต ปัจจุบันนั้นมนุษย์มีอายุเฉลี่ยอยู่ได้ถึง 72-75 ปี และด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ปัจจุบัน ทำให้มนุษย์มีอายุมากขึ้น ซึ่งอาจบวกเพิ่มได้ถึง 20 ปีจากค่าเฉลี่ยนั้น สิ่งที่เราควรคำนึงในการเก็บเงินเพื่ออายุช่วงเกษียณคือระดับเงินพื้ที่มีแนวโน้มหรือคาดว่าจะเข้าไปในช่วงเวลาของการเกษียณอายุ ซึ่งอาจทำให้เงินออมที่คุณหามาด้วยความยากลำบากในแต่ละปี ต้องค่าลงอย่างช่วยไม่ได้

ดังนั้นเราต้องการเงินประมาณ 70-75% ของรายได้ก่อนการเกษียณอายุ เพื่อเอาไว้เป็นค่าใช้จ่ายยามเกษียณอายุ โดยเฉพาะ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพที่จะเพิ่มมากขึ้นเมื่อเราแก่ตัวลง โดยจำนวนเงินนี้อาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับวิถีหรือไลฟ์สไตล์ของแต่ละคน

บันทึกค่าใช้จ่าย

เคยคิดบ้างไหม ว่าทำไมเงินที่หามาทั้งเดือนหมดไปอย่างรวดเร็ว สาเหตุก็คือ เพราะเราขาดความยับยั้งชั่งใจใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น ขาดการวางแผนการใช้จ่ายที่ดี มารู้อีกทีก็ไม่มีจะจ่ายแล้ว...

หากอยากปรับเปลี่ยนการใช้จ่ายให้รัดกุมกว่าเดิม วิธีที่ดีที่สุดคือต้องบันทึกค่าใช้จ่ายทุกบาท ทุกสตางค์ ที่จ่ายออกไปในแต่ละวัน หมั่นสร้างหลักฐานเตือนตัวเองให้เห็นว่าในแต่ละเดือนมีค่าใช้จ่ายอะไรบ้างที่จำเป็น และไม่จำเป็น เพื่อจะได้รู้ว่าค่าใช้จ่ายสิ่งไหนควรตัดทิ้งไปในเดือนต่อไป

บริหารเงินออม

สุดท้ายเมื่อคุณสามารถบริหารรายได้ และค่าใช้จ่ายของคุณอย่างรัดกุมแล้ว เงินส่วนที่คุ้มเก็บก็คือเงินออม โดยอาจนำไปฝากธนาคาร ซื้อกรมธรรม์ประกันชีวิต หรือนำไปลงทุน เพื่อให้ได้ผลตอบแทนมากกว่าเงินพื้ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือจะเพิ่มขั้นในอนาคต


นำเงินไปฝากธนาคาร คงเป็นวิธีบริหารเงินออมที่อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งผู้ออมจะได้รับดอกเบี้ยจากการฝากเงิน จำนวนดอกเบี้ยที่ได้รับก็ขึ้นอยู่กับประเภทของการฝาก เช่น เงินฝากออมทรัพย์ เงินฝากประจำ หรือเงินฝากกระแสรายวัน ผู้ออมควรเลือกประเภทเงินฝากให้เหมาะกับตัวเอง หากต้องการใช้เงินบ่อยครั้งต่อวัน ก็เลือกฝากเงินแบบออมทรัพย์ ซึ่งสามารถฝาก-ถอน ได้หลายครั้งต่อวัน ธนาคารจะคิดอัตราดอกเบี้ยรายวัน แต่กรณีที่ต้องการดอกเบี้ยมากกว่าการฝากแบบออมทรัพย์ ผู้ออมสามารถเลือกฝากเงินแบบฝากประจำ ซึ่งมีระยะเวลาในการฝากต่างกัน เช่น 3 เดือน 6 เดือน 12 เดือน หรือฝากประจำรายเดือนยกเว้นภาษี แต่หากต้องการใช้เช็คในการสั่งจ่าย ก็สามารถใช้บริการแบบเงินฝากกระแสรายวัน

หากใครที่ต้องการนำเงินไปลงทุน ก็ต้องศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการลงทุนนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนเอง ทางการเปิดร้าน หรือลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ หรือแม้แต่เลือกที่จะลงทุนในตราสารทางการเงิน เช่น ลงทุนในหุ้น ลงทุนในตราสารหนี้ หรือลงทุนในกองทุนรวม ดังนั้น อย่าลืมคำนึงถึงความเสี่ยงในการลงทุน และศึกษาให้ถี่ถ้วนก่อนที่จะตัดสินใจเริ่มลงทุน โดยหาข้อมูลได้จากสถาบันวิชาศึกษาขนาดกลางและขนาดย่อม หรือหาข้อมูลการลงทุนตราสารทางการเงินได้ที่สถาบันพัฒนาความรู้ตลาดทุน (TSI) ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย




งานบำรุงสมอง

ในแต่ละวันเราต้องใช้สมองในการทำงาน คิดโน่นคิดนี่ จนทำให้สมองอ่อนล้า บუნงได้ ดังนั้น จึงนำอาหารที่อุดมไปด้วยสารที่ช่วยในการบำรุงสมองมาฝากกัน



น้ำสะอาด ร่างกายคนเราขาดน้ำไม่ได้ สมองก็เช่นเดียวกัน ถ้าอยากให้สมองสดชื่นแจ่มใสก็ดื่มน้ำเปล่า ไม่ต้องดื่มครั้งละ เยอะๆ เพียงแค่น้ำจิบบ่อยๆ ตลอดทั้งวันก็พอ และอย่าลืม ออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์บ้างเพื่อช่วยเพิ่มพลังในการทำงาน

ไข่ สามารถทำได้สารพัดเมนู และถือเป็นอาหารประจำ บ้านด้วย ไม่มีอะไรกินก็ต้องนึกถึงไข่ไว้ก่อน โดยไข่มีทั้ง ไข่มันและโปรตีนที่ให้พลังงานแก่สมอง และสารพัด ประโยชน์ที่อยู่ไข่ใบจิ๋ว



โยเกิร์ต ให้โปรตีนและแคลเซียมในปริมาณสูงกว่านมเพราะ กรดแล็กติกในโยเกิร์ตจะย่อยแคลเซียมในนม ช่วยให้ร่างกาย ดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น และยังเป็นแหล่งรวมของวิตามินและ แร่ธาตุอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการเพื่อ เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง

ปลาแซลมอน มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้างและการทำงานของสมอง ตับ และระบบประสาทเกี่ยวกับการพัฒนาเรียนรู้ การมองเห็น ช่วยให้กระปรี้กระเปร่าชะลอการเสื่อมถอยของระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยพัฒนาความจำ ทำให้อารมณ์ดี ลดโอกาสเกิดโรคซึมเศร้า หรือจะเลือกกินทูน่าก็ได้ เพราะเป็นแหล่งของโอเมก้า 3 เหมือนกัน และยังมียูตามินบี 6 สูงด้วย ซึ่งจะช่วยให้ในเรื่องความจำ สติปัญญา



ข้าวโอ๊ตและเมล็ดธัญพืชต่างๆ ในข้าวโอ๊ตอุดมด้วยโปรตีนใยอาหาร การกินข้าวโอ๊ตเป็นอาหารเช้าหรือใส่ในโยเกิร์ตช่วยให้สดชื่น แจ่มใส หรือถ้าหิวยามบ่ายก็หาธัญพืชอย่างเมล็ดฝักทอง เมล็ดทานตะวัน ที่มีไขมัน โปรตีน สารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินอี แร่ธาตุต่างๆ ที่ช่วยบำรุงสมอง หรือจะกินถั่วก็ได้ แต่ควรเลือกถั่วที่ไม่ปรุงรสไม่ใส่น้ำตาล ในถั่วมีทั้งใยอาหาร โปรตีน ไขมัน มีวิตามินอีซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการทำงานของสมอง



สารพัดผักสีเขียว เช่น ผักบุ้ง กวางตุ้ง บร็อคโคลี่ คะน้า ผักโขม ในผักใบเขียวมีสารแคโรทีนที่เต็มไปด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ บี อี สังกะสี เหล็ก โดยเฉพาะธาตุเหล็ก ถ้าขาดไปอาจทำให้สมองตื้อ เหนื่อยล้าและการกินผักเป็นประจำทำให้สุขภาพแข็งแรง แลยังมีกากใยช่วยในการขับถ่ายด้วย



มะเขือเทศ มีสารแอนตีออกซิแดนต์ นั่นก็คือ ไลโคปีน ที่มีคุณสมบัติในการลดการเกิดมะเร็งลำไส้ มะเร็งต่อมลูกหมากได้ และยังมีเบต้าแคโรทีน ฟอสฟอรัสมากอีกด้วย มีวิตามินเอซึ่งสามารถรักษาโรคตาได้ นอกจากนี้ ยังช่วยบำรุงผิว ลดริ้วรอย ผิวพรรณ ไม่แห้งกร้าน ระบบการหมุนเวียนเลือดดีขึ้น

หลากหลายเทคนิคพิชิต โรคเกลียดวันจันทร์



หลายคนกำลังเพิลิดเพิลิน

กับวันหยุดยาวอยู่เฉยๆ ผลคือแป๊บนึงตื่นวันจันทร์ก็วันมาถึงอีกแล้ว บ่อยครั้งที่เรานับวันทำงานตั้งตารอเพื่อให้ถึงวันศุกร์ใดๆ เพื่อที่จะได้ท่องเที่ยวพักผ่อน แต่พอถึงวันจันทร์ที่ไรก็เหมือนความสุขนั้นได้มลายหายไปทันที ถ้าเป็นแบบนี้ละก็แสดงว่าคุณกำลังเป็นผู้ที่เข้าข่ายโรคเกลียดวันจันทร์เข้าให้แล้ว

หลากหลายสาเหตุที่ทำให้คนส่วนใหญ่รู้สึกเบื่อหน่ายกับการเริ่มต้นทำงานในสัปดาห์ใหม่ ไม่ว่าจะปัญหาการทำงานที่ไม่เป็นไปอย่างที่เราคิด ปัญหาสุขภาพ ปัญหาเพื่อนร่วมงาน หรือแม้กระทั่งการเดินทางที่ต้องเผชิญกับสภาพรถติดทำให้รู้สึกเบื่อในการทำงานได้ วันนี้เลยหยิบเอาเทคนิคจัดการกับอาการของโรคเบื่อวันจันทร์มาฝากกัน

1. วางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ

การวางแผนงานอย่างเป็นระบบจะช่วยจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าจะเรื่องของเวลา ป้องกันการลืมน ป้องกันการพลาดงานสำคัญต่างๆ แนะนำให้มีสมุดจดงานหลักที่คุณบันทึกทุกสิ่งเกี่ยวกับงาน เรียงลำดับความสำคัญของแต่ละงานลงไปจดบันทึกช่วยจำ เตือนนัดหมายสำคัญแล้วอาจจะตั้งเตือนไว้บนโทรศัพท์มือถือเพื่อเป็นการช่วยเตือนอีกครั้ง เมื่องานของคุณประสบความสำเร็จไปได้สวย ก็จะช่วยเป็นแรงผลักดันให้คุณรู้สึกอยากทำงานมากขึ้น

2. พักผ่อนให้เพียงพอ

คืนวันอาทิตย์แนะนำให้คุณเข้านอนเร็วกว่าปกติ พยายามบังคับตัวเองให้นอนตอน 4 ทุ่ม เพื่อให้คุณจะได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ 8 ชม. ให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นในตอน 6 โมงเช้า เตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับวันใหม่ เมื่อตื่นเช้าแล้วก็ควรจะไปทำงานก่อนเวลาเพื่อที่คุณจะได้มีสมาธิเตรียมพร้อมกับการทำงาน

3. เคลียร์งานที่เสร็จก่อนวันหยุด

อย่าผัดวันประกันพรุ่ง ยิ่งคุณยืดเวลาการทำงานออกไปเท่าไรก็ยิ่งสร้างนิสัยขี้เกียจเฉื่อยชาจนเคยตัว ทางที่ดีพยายามจัดการกับงานให้เสร็จสิ้นก่อนวันหยุดยาว เมื่อผ่านพ้นวันหยุดแล้วจะได้ไม่รู้สึกว่าต้องกลับไปเผชิญหน้ากับงานกองโตที่ท่วมไว้ และเมื่อถึงเวลาเริ่มต้นสัปดาห์ใหม่จะได้เริ่มงานกันแบบชิลๆ

4. อย่าเครียด

พยายามอย่ากดดันตัวเองหรือเครียดกับการทำงานมากเกินไป เพราะจะทำให้ไม่สนุกกับการทำงาน เมื่อคุณวางแผนการทำงานดีแล้ว แต่ยังคงรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิด จดคิดเสมอว่าปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ พยายามมีสติกับการทำงาน เมื่อไหร่ที่รู้สึกเครียดให้หยุดพักสัก 10 นาที ผ่อนคลายด้วยการเดินเล่น ฟังเพลง หรืออะไรก็ตามที่ช่วยให้คุณสบายใจขึ้น แล้วจึงกลับมาเริ่มลุยงานใหม่อีกครั้ง จะช่วยให้คุณความกดดันลดลงและอาจช่วยให้คุณปลอดโปร่งปิ๊งไอเดียใหม่ๆ ได้ง่ายขึ้น

5. เลิกคิดเลิกกังวล

ไม่ว่าจะกับงานหรือเพื่อนร่วมงาน การคิดเล็กคิดน้อยจะสร้างปัญหาทวนใจให้กับคุณตลอดการทำงาน จนอาจกลายเป็นปัญหาทำให้คุณเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ทางที่ดีต้องรู้จักปล่อยวาง เมื่อไหร่ที่เริ่มคิดให้รีบดึงสติกลับมาแล้วหยุดคิด ให้นึกถึงแต่เรื่องดีๆ ที่ช่วยสร้างความสบายใจทั้งยังเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน บรรยากาศในการทำงานที่ดีก็นับเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้คุณรู้สึกอยากทำงานยิ่งขึ้น

พิธีมอบทุนการศึกษาแก่บุตรข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานราชการ ประจำปี 2557

วันพฤหัสบดีที่ 11 กันยายน 2557



