

# วารสาร สหกรณ์ มหาไทย์



ปีที่ 17 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2556

- ขอเชิญประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2556 วันพฤหัสบดีที่ 14 พฤศจิกายน 2556 เวลา 09.00 น. และสรรหากรรมการสหกรณ์ มท.
- ผู้สมัครเข้ารับการสรรหากรรมการสหกรณ์ฯ ประจำปี 2557 ตัวแทน สป.มท. ยธ./พม. และ รท. ....2
- การนำเงินปันผลเฉลี่ยคืนซื้อหุ้นได้ ไม่เกิน 15,000 บาท.....4
- มุมกฎหมาย : ฎีกาชาวบ้าน.....5
- การออมเงินและภาษี.....6
- 5 ขึ้น ลด ละ เลิก ได้ง่ายๆ.....8
- ฟิตหุ่นใหม่ ใน 7 นาที.....10
- ปีใหม่วางแผนการเงินใหม่.....12
- ศึกษาดูงาน สหกรณ์ฯมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.....14
- สัมมนาภาคใต้ หาดใหญ่-เกาะปีนัง.....15

ในวันพฤหัสบดีที่ 14 พฤศจิกายน 2556  
 สทท.รณ ฆท. กำนทให้มการประชมใหญ่ประจำปี  
 เพื่อง่ายเงินปันผล - เฉลี่ยคิน ให้กับสมาชิก  
 พร้อมกับการเลือกตั้งกรรมการใหม่แทนกรรมการเดิมที่ครบวาระ  
 โดยในปีน้ในส่วนขอ สป.มท. จะเลือกกรรมการใหม่ได้ไม่เกิน 1 คน  
 กรมราชทัณฑ์ ไม่เกิน 1 คน และกรมโยธาธิการและผังเมือง ไม่เกิน 3 คน  
 ซึ่งมีผู้สมัคร ดังนี้

## ผู้มีสมัครเข้ารับการสรรหากรรมการสทท.รณฯ ประจำปี 2557

### ตัวแทน สป.มท.

เบอร์ 1



**น.ส.พรเพ็ญ ติประเสริฐ**

ลงคะแนนพฤหัสที่ 14 พฤศจิกายน 2556 ได้ไม่เกิน 1 คน

เบอร์ 2



**นายสุกนพ สีละตานนท์**

### ตัวแทน สท.

เบอร์ 1



**นายบุญอำภมิต ม:าเบิน**

เบอร์ 2



**น.ส.เพ็ญงบวณิ จำพินธิ์รปุรณ**

ลงคะแนนพฤหัสที่ 14 พฤศจิกายน 2556 ได้ไม่เกิน 1 คน

วารสารสักรณัฒนาชชาติไทย ปีที่ 17 ฉบับที่ 4 เดือนตุลาคณ-ชันวาคณ พ.ศ. 2556

## ตัวแทน ยธ./พม.

เบอร์ 1



นางกรรณิศา เกิดศิริวัฒน์

เบอร์ 2



นายยงตักดี โห่งวง

เบอร์ 3



นายสยาม เวิร์นนิรรวง

เบอร์ 4



นางสุดใจ สุวรรณบุบผา

เบอร์ 5



ว่าที่ ร.ต. จำบวย ทับทิมตรี

ลงคะแนนพுகุสที่ 14 พุกคจิกายน 2556 ไดไปกิน 3 คบ

วารสารสัทรณัฒนาไคย ปีที่ 17 ฉบับที่ 4 เดือนตุลาคบ-ันวาคบ พ.ศ. 2556

▶ **การนำเงินปันผลเฉลี่ยคืนซื้อหุ้นได้ไม่เกิน 15,000 บาท** ◀

สหกรณ์เปิดโอกาส...

ให้สมาชิกสามารถนำเงินปันผลและเฉลี่ยคืน ปี 2556  
ซื้อหุ้นเพิ่มได้ตามจำนวนที่ได้รับแต่ต้องไม่เกิน 15,000 บาท  
ภายในวันที่ 27 ธันวาคม 2556

**ข่าวด่วน**

### สหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด

ในปี 2556 นี้ สหกรณ์ฯ มหาดไทย

จ่ายเงินของชวัญท่านละ 500 บาท

โดยวิธีการเปิดบัญชีเงินออมทรัพย์กับสหกรณ์ฯ

บัญชีดังกล่าวจะโอนเงินปันผล และเฉลี่ยคืนของสมาชิก

โดยท่านสามารถโอนเงินได้ ผ่านทางธนาคารกรุงไทย ที่ท่านให้มา

เพื่อเป็นการเพิ่มช่องทางการทำธุรกรรมทางการเงิน ระหว่างสมาชิก

*ผ่านทางธนาคารกรุงไทย*



**ธนาคารกรุงไทย**  
KRUNGTHAI BANK



# ๒ มุกกฎหมาย : ฎีกาชาวบ้าน

**ล อ ง** กลับตาทิ่กภาพตามมัละกัน  
หรือจะนึกคิดเอาทั้งที่ลิมตาคีได้ ไม่ใช่เรื่อง  
ไปเปลี่ยอะไร เป็นเรื่องที่ดินธรรมดากๆ นี่เอง

เริ่มต้นว่า ที่ดินแปลงหนึ่งของคุณเงือบ  
อยู่ติดทางสาธารณะ ส่วนที่ดินของคุณสมบัติ  
(ซึ่งไม่ใช่คนสำคัญอะไรเลยในเรื่องนี้) อยู่ด้านใน  
ติดกับที่ดินคุณเงือบ

คุณสมบัติจะเข้าจะออกที่ดินของตน  
ถ้าไม่กระโดดร่มลงมาจากเครื่องบินเครื่องร้อน ก็ต้อง  
ใช้วิธีค้ำถ่อกระโดดเข้าไป คุณสมบัติ จึงเจรจาก  
ระทั้งคุณเงือบตกลงจดทะเบียนภาระจำยอม  
ให้ที่ดินของตนเองเป็นประโยชน์แก่ที่ดินคุณสมบัติ  
พร้อมๆ กับจดทะเบียนภาระจำยอมแก่ที่ดินแปลงอื่นๆ  
อีกหลายแปลงที่อยู่ด้านในให้ใช้เป็นทางเข้าออกได้

ต่อมาคุณโง่ซื้อที่ดินต่อจากคุณสมบัติ  
ทางเข้าออกสู่ทางสาธารณะต้องผ่านทางที่ดิน  
คุณเงือบที่จดทะเบียนภาระจำยอมไว้นั้นละ  
แต่คุณโง่ซื้อที่ดินแล้วทิ้งไว้หลายปีไม่ไปดูแล  
ไปดูแลอีกที มีรั้วและประตูเหล็กปิดกั้นทาง  
เข้าออกเสียแล้ว

คุณโง่สืบทราบว่ ตรงที่มีรั้วมีประตูเหล็ก  
มาขวางไว้เป็นที่ดินของคุณเงือบ จึงติดตามหาตัว  
คุณเงือบจนเจอ บอกให้ไปรื้อรั้วเหล็กออก..

คุณเงือบว่า ที่ดินตรงนั้นเป็นของฉันทันทีจริง  
เฉพาะส่วนที่เป็นทางเข้าออกนะ “แต่เดิมฉันทัน  
อาศัยอยู่เท่านั้น แต่ตอนนี้ขายที่ดินไปหมดแล้ว  
ไม่ค่อยได้ไปทำไรแถวนั้น รั้วและประตูนั้น  
ฉันทันไม่ได้ทำขึ้นมา เรื่องไรฉันทันต้องไปรื้อ”  
คุณเงือบว่า

คุยกันหลายรอบ คุณเงือบก็ว่าไม่ใช่ธุระฉันทัน  
ที่จะต้องไปออกแรง ออกสตางค์รื้อรั้วประตูเหล็กนั้น  
คุณโง่หมดทางเจรจากับคุณเงือบจึงไปฟ้องศาล  
ขอให้บังคับคุณเงือบให้รื้อรั้วประตูเหล็ก

คุณเงือบยังข้องใจว่าทำไมต้องให้ไปรื้อ  
จึงอุทธรณ์คดี ศาลอุทธรณ์พิพากษายืน  
คุณเงือบฎีกาคดี

ศาลฎีกาวินิจฉัยว่า แม้คุณเงือบไม่ได้  
เป็นผู้สร้างหรือยินยอมให้สร้าง แต่เมื่อคุณเงือบ  
เป็นเจ้าของที่ดินภาระจำยอมและไม่ดำเนินกร  
ใดๆ ให้คุณโง่สามารถใช้ประโยชน์ในทางภาระ  
จำยอมได้ ย่อมทำให้คุณโง่ได้รับความเสียหาย  
ขัดต่อประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์  
มาตรา 1390

ดังนั้น คุณโง่จึงมีอำนาจฟ้องให้  
คุณเงือบรื้อประตูรั้วเหล็กออกไปจากทาง  
ภาระจำยอมได้

## พิพากษายืน

หลังศาลพิพากษาแล้ว ถ้าใครผ่านไป  
แถวนั้น แล้วเห็นช่างกำลังจัดการรื้อรั้วนั้นออก  
สังเกตดีๆ จะเห็นคุณเงือบสวมแว่นตาดำ  
สวมหมวกยีนหลบแดดคุมงานอยู่ใกล้ๆ  
หากเข้าไปใกล้ๆ อาจจะไดยีนเสียงบ่น

“จดทะเบียนภาระจำยอมให้ก็แล้ว ยังมีอีก  
เตือตร้อนจนได้” จับความได้ประมาณนี้

● (เทียบคำพิพากษาศาลฎีกา ที่ 16452/2555)

# การออมเงินแบบเลกาซี...

## เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า บุคคลที่มีรายได้มีหน้าที่ทางกฎหมายต้องเสียภาษีเงินได้เป็นประจำทุกปี แต่การจ่ายภาษีนั้น ผู้มีรายได้ทั้งหลายจำเป็นต้องมีการวางแผนเสียภาษีให้น้อยที่สุดและถูกต้องตามกฎหมาย เรียกกันโดยทั่วไปว่า “การหลบหลีกภาษีอากร (TAX AVOIDANCE)” ซึ่งต่างกับคำว่า “การหลีกเลี่ยงภาษีอากร หรือการหนีภาษีอากร (TAX EVASION)” ที่หมายถึง การแสดงเจตนาหรือจงใจหลีกเลี่ยงภาษีอากรโดยทุจริต หรือโดยผิดกฎหมาย เช่น ผู้กรอกภาษีไม่กรอกจำนวนเงินได้หรือทรัพย์สินที่จะต้องเสียภาษีในแบบแสดงรายการโดยเจตนา หรือกรอกแต่กรอกไม่ตรงต่อความเป็นจริง เพื่อให้เสียภาษีน้อยหรือเจตนาละเลยไม่ยื่นรายการที่ต้องยื่นเพื่อหลีกเลี่ยงหรือพยายามหลีกเลี่ยงภาษีอากร

การหลีกเลี่ยงภาษีอากร หรือการหนีภาษีอากรนั้น ผู้มีเงินได้จะต้องรับผิดชอบเสียภาษีอากรตามจำนวนเงินที่หลีกเลี่ยง พร้อมทั้งเบี้ยปรับ และเงินเพิ่ม ซึ่งเป็นบทลงโทษทางแพ่ง โดยไม่อาจจะลดหย่อนผ่อนโทษลงได้ ทั้งยังต้องรับผิดชอบบทกำหนดโทษทางอาญา คือโทษจำคุกและค่าปรับตามมาตรา 37 แห่งประมวลรัษฎากรอีกด้วย

เมื่อเป็นเช่นนี้จึงต้องมี การวางแผนการเสียภาษีเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดกับเงินออมของเรา

### ทำอย่างไรเงินออมถึงจะได้รับดอกเบี้ยที่คุ้มค่า

วิธีการออมเงินที่คุ้มค่า ถ้าเป็นเงินจำนวนมากและไม่ใช้เงินสำหรับหมุนเวียนเพื่อใช้จ่าย ควรจะฝากเงินแบบฝากประจำ เพราะจะได้รับอัตราดอกเบี้ยเงินฝากประจำสูงกว่าฝากออมทรัพย์ แม้ดอกเบี้ยฝากประจำต้องถูกหักภาษี 15% ก็ตาม แต่คุณสามารถขอคืนภาษีที่ถูกหักได้ และควรทราบว่าแต่ละปีตนเองมีรายได้เท่าใดถ้าฐานภาษีของคุณอยู่ที่ 5% ก็มีสิทธิได้รับเงินดอกเบี้ยคืนมาตั้ง 10% หรือถ้าฐานภาษีอยู่ที่ 10% ก็จะมีสิทธิได้รับเงินดอกเบี้ยคืนมาอีก 5%

ล่าสุด กรมสรรพากรได้ปรับลดอัตราภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา โดยคณะรัฐมนตรีได้อนุมัติการปรับปรุงโครงสร้างภาษีเงินได้ โดยจะใช้บังคับในปีภาษี 2556 ที่จะต้องยื่นรายการในปี 2557 เป็นต้นไป ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมความเป็นธรรมและให้สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจ โดยคาดหวังว่าจะสร้างความเป็นธรรมในการกระจายรายได้ให้มากขึ้น และปิดช่องโหว่ในการหนีภาษีซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

| รายได้สุทธิ           | จำนวนเงิน | อัตราภาษี |         | จำนวนเงินภาษี       |            |           |
|-----------------------|-----------|-----------|---------|---------------------|------------|-----------|
|                       |           | แบบเก่า   | แบบใหม่ | แบบเก่า             | แบบใหม่    | ลดลง      |
| 0 - 150,000           | 150,000   | ยกเว้น    | ยกเว้น  | -                   | -          | -         |
| 150,000 - 300,000     | 150,000   | 10%       | 5%      | 15,000.00           | 7,500.00   | 7,500.00  |
| 300,001 - 500,000     | 200,000   | 10%       | 10%     | 20,000.00           | 30,000.00  | -         |
| 500,001 - 750,000     | 250,000   | 20%       | 15%     | 50,000.00           | 37,500.00  | 12,500.00 |
| 750,001 - 1,000,000   | 250,000   | 20%       | 20%     | 50,000.00           | 50,000.00  | -         |
| 1,000,001 - 2,000,000 | 1,000,000 | 30%       | 25%     | 300,000.00          | 250,000.00 | 50,000.00 |
| 2,000,001 - 4,000,000 | 2,000,000 | 30%       | 30%     | 600,000.00          | 600,000.00 | -         |
| มากกว่า 4,000,000     | -         | 37%       | 35%     | ลดลงตามเงินได้สุทธิ |            |           |

|                                       |                               |              |
|---------------------------------------|-------------------------------|--------------|
| รายได้สุทธิ 150,000 บาทแรก            | ได้รับการยกเว้นภาษีเหมือนเดิม |              |
| รายได้สุทธิ 150,001 - 300,000 บาท     | จากเดิมเสียภาษี 10%           | ลดลงเป็น 5%  |
| รายได้สุทธิ 300,001 - 500,000 บาท     | เสียภาษี 10%                  | เหมือนเดิม   |
| รายได้สุทธิ 500,001 - 750,000 บาท     | จากเดิมเสียภาษี 20%           | ลดลงเป็น 15% |
| รายได้สุทธิ 750,001 - 1,000,000 บาท   | เสียภาษี 20%                  | เหมือนเดิม   |
| รายได้สุทธิ 1,000,001 - 2,000,000 บาท | จากเดิมเสียภาษี 30%           | ลดลงเป็น 25% |
| รายได้สุทธิ 2,000,001 - 4,000,000 บาท | เสียภาษี 30%                  | เหมือนเดิม   |
| รายได้สุทธิตั้งแต่ 4,000,000 บาท      | จากเดิมเสียภาษี 37%           | ลดลงเป็น 35% |

การเปลี่ยนแปลงอัตราภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาดังกล่าว จะมีผลต่อเมื่อมีการประกาศเป็นพระราชกฤษฎีกาออกมาบังคับใช้อย่างเป็นทางการ

การปรับโครงสร้างภาษีครั้งนี้ ทุกกลุ่มได้รับประโยชน์กันอย่างถ้วนหน้า แต่ได้ไม่เท่ากัน โดยกลุ่มมนุษย์เงินเดือนที่มีเงินได้สุทธิในช่วง 150,001-300,000 บาท ภาระภาษีลดลง 50% รองลงมาจะเป็นกลุ่มมนุษย์เงินเดือนที่มีเงินได้สุทธิอยู่ในช่วง 500,001-750,000 บาท หรือเสียภาษีน้อยลง 23.54% และกลุ่มคนที่มีเงินได้สุทธิอยู่ในช่วง 300,001-500,000 บาท ภาระภาษีลดลง 21.43% ส่วนกลุ่มคนที่มีเงินได้สุทธิในช่วง 4 ล้านบาท ถึง 20 ล้านบาท ได้ประโยชน์จากการปรับโครงสร้างภาษี คิดเป็นเม็ดเงินสูงสุดถึง 390,000 บาท แต่ภาระภาษีลดลงแค่ 5.60% เท่านั้น

สมาชิกลองคำนวณรายได้ในปี 2556 ดูนะคะ ว่าเราอยู่ในกลุ่มใด และได้รับประโยชน์จากการปรับโครงสร้างภาษีบ้างหรือไม่

# ๕ ขั้นตอน

## ลด ละ เลิก ได้ง่าย ๆ

เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสิ่งที่หลาย ๆ คนใช้เป็นข้ออ้างในการเข้าสังคม คลายเครียด ถ้าดื่มในปริมาณเล็กน้อยอาจจะไม่ส่งผลเสียมากนัก แต่สำหรับคนที่ดื่มบ่อย ๆ จนกลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ลองใช้ 5 วิธี **ลด ละ เลิก** ที่เรานำมาฝากกัน

### 1. ปรับทัศนคติ

ลองปรับเปลี่ยนทัศนคติเรื่องของการดื่ม ซึ่งอย่าเพิ่งนึกไปถึงเรื่องของบาปบุญคุณโทษ แต่ให้นึกถึงเรื่องที่ใกล้ตัวก่อนเลย อย่างลองนึกซิว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างที่ดูอ้วน ลงพุง หรือว่าใบหน้าหมองคล้ำไม่สดใส ถ้าคุณดื่มมาตลอดทั้งปี ร่างกายย่อมต้องฟ้องถึงสุขภาพที่ด้อยลงบ้างแหละ



### 2. จัดการสภาพแวดล้อม

หลังจากที่ปรับเปลี่ยนทัศนคติได้แล้ว มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเลิกข้องกับแอลกอฮอล์ ก็ควรจะจัดการกับสภาพแวดล้อมใกล้ตัวอย่างที่บ้าน ควรจัดเก็บเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทิ้งไปให้ไกลจากสายตาที่สุด เพื่อที่จะได้ไม่ทำให้รู้สึกอยากหันที่มองเห็น



### 3. อาหารเรื่องสำคัญ

ปรับเปลี่ยนรูปแบบการกิน เพราะคอทองแดงทั้งหลายมักจะหิวบ่อยและรับประทานครั้งละมาก ๆ ทางที่ดีควรจะ تناولอาหารที่มีประโยชน์เอาไว้ให้เต็มตู้เย็น และอย่าลืมหาวิตามินบีเสริมมากิน เนื่องจากวิตามินบีมีส่วนช่วยเสริมสร้างระบบประสาทและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



### 4. ปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน

หากคุณดื่มเหล้าเป็นเวลา เช่น คุณจะดื่มเหล้าเป็นประจำทุกวันหลังเลิกงาน ทางแก้ที่ดีก็คือหากิจกรรมอย่างอื่นมาแทนในช่วงเวลานั้น เช่น การเข้าฟิตเนสหลังเลิกงาน ออกกำลังกาย ทำความรู้จักกับเพื่อนกลุ่มใหม่ ๆ นอกจากจะทำให้คุณห่างไกลจากเหล้าได้แล้วยังได้สุขภาพที่ดีขึ้นอีกด้วย



### 5. ใ้รางวัลตัวเอง

เมื่อทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ลองให้ของขวัญตัวเองเป็นกำลังใจเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างการซื้อของขวัญ เมื่อคุณห่างไกลจากเหล้าได้สักพักหนึ่งแล้ว คุณอาจจะไม่รู้สึกลอยกลับไปหามันอีก



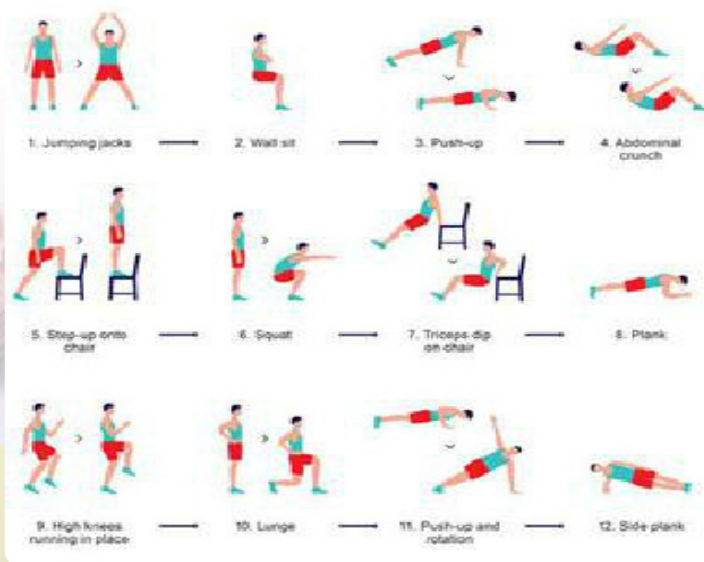
# พิทหุ่นใหม่ใน 7 นาที

ไดยินผู้เชี่ยวชาญหลายคนบ่น อยากรจะมีรูปร่างที่ดี หุ่นพิท แต่ก็ยังติดโน้ตติดนี้ อ้างว่าไม่มีเวลาออกกำลังกายบ้าง ไม่มีเวลาไปพิทเนสบ้าง ไม่อยากเสียค่าสมัครสมาชิกแพงแสบแพงบ้างล่ะ วันนี้ Men's Diet เลยสรรหาวิธีการออกกำลังกายเพื่อรูปร่างที่พิทเป๊ะ ใช้เวลาเพียงแค่ 7 นาที และที่สำคัญคือไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรมากมาย แค่เก้าอี้เพียงตัวเดียวเท่านั้นครับ

บทความเรื่องการออกกำลังกายนี้ ได้รับการทดลองตามทางวิทยาศาสตร์การกีฬา และถูกนำเสนอบทความไว้ใน The American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal ในเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา โดยระบุว่า การออกกำลังกาย 12 ขั้นตอน ที่ใช้เพียงแค่ร่างกาย กำแพง พื้น และเก้าอี้ก็ 1 ตัว ให้ผลลัพธ์เท่ากับการวิ่งระยะไกลและการยกน้ำหนัก โดยใช้เวลาเพียงแค่ 7 นาทีในการออกกำลังกายแบบจริงจังและต่อเนื่อง Chris Jordan ผู้อำนวยการด้าน Exercise Physiology แห่ง Human Performance Institute in Orlando กล่าวว่า “มีหลักฐานที่พิสูจน์ว่าการออกกำลังกายอย่างหนักหน่วงจริงจังในช่วงระยะเวลา

7 นาทีนี้ ช่วยให้ประโยชน์กับร่างกายได้มาก โดยใช้เวลานี้น้อยนิด”

การออกกำลังกายจะแบ่งออกเป็นช่วงๆตามท่วงท่า 12 ท่า โดยใช้เวลาในการเปลี่ยนแต่ละท่าประมาณ 10 วินาที ใช้หลักการการออกกำลังกายสลับกันระหว่างส่วนบนและส่วนล่างของร่างกาย เพื่อให้แต่ละส่วนได้มีเวลาพักหายใจ หรือพักปรับตัวสักครู่ ดังนั้นแนะนำว่าควรทำตามลำดับท่าที่ออกแบบไว้อย่างถูกต้อง และไม่ทำข้ามหรือสลับขั้นตอนตามอำเภอใจ โดยการออกกำลังกายในแต่ละท่วงท่าควรใช้เวลาท่าละ 30 วินาที และออกแรงประมาณ 8 เต็ม 10 จากแรงที่คุณคิดว่าทำได้ โดยลำดับการออกกำลังกายมีดังนี้



1. **Jumping Jacks** - กระโดดตบขึ้นลง 30 วินาที
2. **Wall Sit** - ย่อตัวทำท่านั่งเก้าอี้อากาศขึ้นลง 30 วินาที
3. **Push-up** - ดันพื้นหรือวิดพื้นขึ้นลง 30 วินาที
4. **Abdominal Crunch** - ชิตอัพขึ้นลง 30 วินาที
5. **Step-up onto Chair** - ก้าวขึ้นลงเก้าอี้ 30 วินาที
6. **Squat** - ย่อตัวลงในท่ากระโดดไกลขึ้นลง 30 วินาที
7. **Triceps Dip on Chair** - ดันข้อขึ้นลงบนเก้าอี้ 30 วินาที
8. **Plank** - ดันข้อขึ้นลงกับพื้นในลักษณะนอนราบคว่ำหน้า งอข้อศอก 30 วินาที
9. **High Knees Running in Place** - ยกเข่าในท่าวิ่งสูง ขึ้นลงสลับ 30 วินาที
10. **Lunge** - ย่อเข่าสลับขาขึ้นลง 30 วินาที
11. **Push-up and Rotation** - ดันพื้นหันข้าง สลับด้านซ้ายขวาโดยใช้มือเดียวยันพื้น 30 วินาที
12. **Side Plank** - ดันพื้นค้างไว้ หันข้างลำตัว สลับด้านโดยใช้ข้อศอกงอ 30 วินาที

การออกกำลังกายแบบนี้ต้องอาศัยความจริงจัง ต่อเนื่อง และออกแรงเต็มที่ ไม่มีกั๊ก ไม่อย่างนั้นผลที่ได้ก็จะไม่เต็มที่เช่นเดียวกัน ลองกลั่นใจ ใช้ความพยายาม ทำแค่ 7 นาที แลผมไม่มีอุปสรรคหายากอะไรเลย หุ่นที่ดี และสุขภาพที่แข็งแรง ก็อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแล้วนะครับคุณผู้ชาย

#### ข้อมูลอ้างอิง

บทความ : The Scientific 7-Minute Workout โดย Gretchen Reynolds (The New York Times Magazine)

รูปประกอบ : <http://well.blogs.nytimes.com>, <http://www.badradical.net>

# ปีใหม่

## วางแผนการเงินใหม่

ปีใหม่ทีก็ได้โอกาสคิดถึงการเริ่มต้นเรื่องดีๆ ให้กับชีวิต และถ้าปีนี้เรื่องดีๆ นั้นจะมีการวางแผนใช้จ่ายของตัวเองและครอบครัวรวมอยู่ด้วยก็คงจะยิ่งดีนะค่ะ เชื่อว่าหลายคนคงใช้โอกาสขึ้นปีใหม่เริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ ดิฉันเองก็เช่นกันค่ะ หลายครั้งที่พยายามใช้โอกาสนี้เป็นจุดตั้งต้นแก้ไข เปลี่ยนแปลง หรือทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเอง บางครั้งได้อย่างใจบ้าง คลาดเคลื่อนหรือผิดพลาดไปบ้าง แต่ก็ไม่ท้อใจและให้โอกาสตัวเอง และต้องไม่ลืมเตือนตัวเองเสมอด้วยนะค่ะว่า **“ฉันจะไม่ผัดวันประกันพรุ่ง”** เราจะได้เดินไปถึงเป้าหมายอย่างที่ตั้งใจไว้ซะที ช่วงปีใหม่นี้มีเงินถุงเงินถังจากโบนัสมาสมทบเลยมีแรงฮึด (อีกครั้ง) ที่จะจัดการกับเรื่องเงินๆ ทองๆ และการใช้จ่ายของตัวเองให้เป็นระบบสักหน่อย

เพราะไม่อยากผจญ กับอาการความห่อหุ้มอะไรไม่เจอ ทั้งที่เงินร่อยหรอไปก็เยอะ แล้วก็อาการชักหน้าไม่ถึงหลัง คุณๆ ที่มีครอบครัวต้องดูแลรับผิดชอบคงรู้ซึ้งถึงความรู้สึกนี้ดีว่ามันเครียดและเครียดแค่ไหน ดีไม่ดีจะมีผลกับความมั่นคงผาสุกในครอบครัวเข้าให้อีก

### ตั้งต้นแผนการเงิน

จริงๆ ไม่ว่ามีคู่แล้วหรือยังเกะกานอยู่ การวางแผนการเงินก็เป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นเอามากๆ เหมือนกันหมด เพราะมันช่วยสร้างวินัยการใช้จ่ายให้กับตัวเราและครอบครัว ซึ่งจะพาเราไปสู่เป้าหมายที่ฝันไว้ได้ เว้นซะแต่ว่าชีวิตนี้ไม่มีเป้าหมายอะไรกับเขาเลย หรือไม่ก็มีเงินมหาศาลนั่งกินนอนกินไปตลอดชีวิต

เหตุผลที่สำคัญอีกข้อที่ต้องตระหนักให้มากก็คือ เงินที่เราและคุณสามีหามาได้มันมีจำนวนจำกัด ยิ่งถ้าเป็นมนุษย์เงินเดือนแบบที่ไม่มีรายได้เสริมพิเศษกับเขาด้วยแล้ว





เดือนๆ หนึ่งมีแค่ไหนก็แค่นั้นจริงๆ (ถึงจะนึกอยากให้มันออกลูกออกหลานมาเยอะๆ ก็เถอะ) แต่ไอสิ่งที่เราต้องใช้จ่าย และที่เราต้องการนี้มันเยอะแยะไปหมด ถ้าจับมาต่อแถวกันคงยาวไปถึงเชียงใหม่นู่น (เวอร์ไปมัยเนี่ย) เลยจำเป็นต้องกำหนดรายจ่ายล่วงหน้าไว้ก่อนจะได้ไม่ใช้จ่ายเกินตัว กำหนดแผนการออมและจุดประสงค์การใช้จ่ายได้ พุดง่าย ๆ ก็คือจัดสรรปันส่วนเงินที่มีกับสิ่งที่ต้องใช้จ่ายให้สมดุลกัน (ตามหลักเศรษฐศาสตร์เป๊ยย) และมีเงินเหลือเก็บนั้นล่ะค่ะถึงจะเรียกว่าแผนการเงินที่ดี

## สำรวจนิสัยใช้จ่ายของตัวเอง

1. รสนิยมสูงรายได้ต่ำ
2. ติดนิสัยชอบเอาเงินอนาคตมาใช้แบบอันลิมิต
3. ชอบลืมหืมจ่ายค่าบัตรเครดิต ค่าโทรศัพท์ จนถึงขั้นถูกระงับ ปรับดอกเบี้ยค่าธรรมเนียม
4. ชอบทำเงินรั่วไปกับรายจ่ายเล็กๆ น้อยๆ ที่หาเนื้อหนังไม่ได้
5. เป็นคุณแม่บ้านนักช้อปปิ้งที่ใช้การช้อปปิ้งเป็นเครื่องปลดปล่อยระบายความเครียด
6. เป็นคนประเภทเห็นของถูก ของแถม เจอป้าย SALE เป็นใจอ่อน ใจอ่อนง่าย ๆ กับของบางอย่าง เช่น เป็นคนบ้ากระเป๋าเห็นถูกใจหน่อยก็ควักเงินจ่ายได้ง่ายๆ
7. แพ้ใจทุกทีที่เจอของสวยของงาม ประเภทรูปลักษณ์ดีมีสไตล์นั้นล่ะใช่
8. เป็นคุณแม่ (พ่อ) คนดีที่เฝ้าระวังทุกสิ่งอันตามแต่ใจลูกปรารถนา
9. เป็นคนต้นกระแส ของอันไหนมีรุ่นใหม่ ดีไซน์ใหม่ ออฟชั่นพิเศษต้องมีก่อนใคร
10. ถ้านิสัยใช้จ่ายส่วนตัวคุณหรือคู่เข้าลักษณะที่ว่ามานี้มากเท่าไร ยิ่งต้องรีบปรับปรุงพฤติกรรมการใช้จ่ายที่ดูไม่เข้าทำนองนั้นโดยด่วน

คณะกรรมการและพนักงานศึกษาดูงาน  
ณ สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำกัด  
วันที่ 23 สิงหาคม 2556



- ทาง สอ.มอ. ได้ให้การต้อนรับอบอุ่นเป็นอย่างดี คณะผู้บริหารของ สอ.มอ. และคณะผู้บริหาร สอ.มท. ได้มีการหารือ แลกเปลี่ยนความรู้ เกี่ยวกับการบริหารจัดการด้านต่างๆ รวมทั้ง การนำระบบ IT มาใช้บริการวิเคราะห้ด้านการเงิน ได้อย่างเหมาะสม



# การสัมมนาภาคใต้ ทาดใหญ่ - เกาะปินัง ระหว่างวันที่ 24-25 สิงหาคม 2556



- คณะกรรมการและพนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด ซึ่งปีนี้เป็นปีแรกที่ทาง สอ.มท. ได้จัดสัมมนาสมาชิกส่วนภาคใต้ โดยการนำสมาชิกทัศนศึกษา ณ เกาะปินัง ซึ่งเป็นครั้งแรกของสมาชิกภาคใต้ ประกอบด้วย สมาชิก สป., รท. และ ยธ./ผม. ซึ่งได้พบปะแลกเปลี่ยนทัศนคติ สานสามัคคี ในหมู่สมาชิกด้วยกัน

# สิทธิประโยชน์ของสมาชิก

| ประเภท                                                                                                                                                                                   | คุณสมบัติ                                                                                                                                                                                                                                                                                           | สิทธิได้รับ                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สวัสดิการสมาชิก กรณีถึงแก่กรรม<br>(ยื่นเรื่องภายใน 90 วัน นับแต่วันที่ตั้งแก่กรรม)                                                                                                       | เป็นสมาชิก ตั้งแต่ 1 - 5 ปี<br>เป็นสมาชิก เกินกว่า 5 - 10 ปี<br>เป็นสมาชิก เกินกว่า 10 - 15 ปี<br>เป็นสมาชิก เกินกว่า 15 - 20 ปี<br>เป็นสมาชิก เกินกว่า 20 ปี<br>เป็นคู่สมรส / บุตรของสมาชิกอายุไม่เกิน 20 ปี                                                                                       | 50,000 บาท<br>75,000 บาท<br>100,000 บาท<br>125,000 บาท<br>150,000 บาท<br>5,000 บาท                                                    |
| กรณีสมาชิกสมัครใหม่หลังจากเกษียณ<br>หรือลาออกจากราชการ<br>(ยื่นเรื่องภายใน 90 วัน นับแต่วันที่ตั้งแก่กรรม)<br>ทุนสาธารณประโยชน์เพื่อสงเคราะห์สมาชิก<br>ประสมกัย (ยื่นเรื่องภายใน 60 วัน) | ข้าราชการ หรือลูกจ้างประจำที่เกษียณหรือ<br>ออกก่อนเกษียณฯ แล้วสมัครเป็นสมาชิก<br>ตั้งแต่วันที่ระเบียบนี้ใช้บังคับและเป็นสมาชิกมาแล้ว<br>ไม่น้อยกว่า 1 ปี เสียชีวิตก่อนเกิดจากสาธารณภัย<br>หรืออัคคีภัยและภัยที่เกิดขึ้นเนื่องจากอุบัติเหตุที่ราชการ<br>ในการป้องกันและปราบปรามผู้กระทำความผิดกฎหมาย | 5,000 บาท<br><br>(คณะกรรมการพิจารณาเป็นรายๆ ไป)                                                                                       |
| ทุนการศึกษาบุตร<br>(พิจารณาปีละ 1 ครั้ง)                                                                                                                                                 | บุตรสมาชิกยื่นขอรับการพิจารณาได้ไม่เกิน 1 ทุน                                                                                                                                                                                                                                                       | ระดับ อนุบาล-ประถมศึกษา ทุนละ 2,000 บาท<br>ระดับ มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ทุนละ 2,500 บาท<br>ระดับ อนุปริญญา-ปริญญาตรี ทุนละ 3,000 บาท |
| กองทุนเกษียณอายุราชการ<br>1. กรณีสมาชิกเกษียณอายุราชการ<br>(ยื่นเรื่องภายใน 1 ปี นับแต่วันที่<br>เกษียณอายุราชการ)                                                                       | เป็นสมาชิก ตั้งแต่ 5 - 10 ปี<br>เป็นสมาชิก เกิน 10 - 15 ปี<br>เป็นสมาชิก เกิน 15 - 20 ปี<br>เป็นสมาชิก เกิน 20 - 25 ปี<br>เป็นสมาชิก เกิน 25 - 30 ปี<br>เป็นสมาชิก เกิน 30 ปี ขึ้นไป                                                                                                                | 3,000 บาท<br>10,000 บาท<br>20,000 บาท<br>30,000 บาท<br>40,000 บาท<br>50,000 บาท                                                       |
| 2. กรณีสมาชิกลาออกจากราชการ<br>(ยื่นเรื่องภายใน 1 ปี นับแต่วันที่ลาออก<br>จากราชการ)                                                                                                     | เป็นสมาชิก ตั้งแต่ 10 - 20 ปี<br>เป็นสมาชิก เกินกว่า 20 - 25 ปี<br>เป็นสมาชิก เกินกว่า 25 ปี                                                                                                                                                                                                        | 20,000 บาท<br>30,000 บาท<br>40,000 บาท                                                                                                |
| เงินสวัสดิการต่างๆ<br>(ยื่นเรื่องภายใน 120 วัน)                                                                                                                                          | การศึกษา / การศาสนา<br>การสมรส / การรับขวัญบุตร<br>การถึงแก่กรรมของบิดามารดา<br>การเป็นคนโสด                                                                                                                                                                                                        | 1,000 บาท<br>1,000 บาท<br>2,000 บาท<br>2,000 บาท                                                                                      |
| กองทุนช่วยเหลือผู้ด้อยฐานะ กรณีผู้ถึงแก่กรรม<br>(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                                                                                                                           |

## วารสารสหกรณ์มหาดไทย วารสารสำหรับสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด

ประธาน นายวิบูลย์ สงวนพงศ์

รองประธาน นายประชา เจริญดี

นายประภาศ บุญยันธ์

### กองบรรณาธิการ

นายภิรมย์ นิลทยา นายนที มนตรีวัติ

นายปรีชา เจริญจันทร์ นายอภิชาติ สีดา

นายสยาม เวโรจน์บรรจง นางกรรณิกา เกิดศิริวัฒน์

นายทวีศ เพ็ชรฤทธิ์

### วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่นโยบายและข่าวสาร สารสนเทศ ความเคลื่อนไหว  
ของสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ รวมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็น  
และสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกสหกรณ์มหาดไทย  
เจ้าช่อง

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