วารสารสหกรณ์ออมทรัพย์

ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด

ปีที่ 17 ฉบับที่ 2 เดือนกันยายน 2560

เรื่องในเล่ม...

- เรื่องที่ต้องห้ามพลาด 5
- ของฝากสำหรับผู้เกษียณ 7
- กฎหมายที่ควรรู้ 12
- ความในใจของคนเป็นกรรมการฯ 14
- การออมเงิน 17

ID Line : KRUCOOP58
E-mail : Krucoop@Krucoopbkk.com http://www.krucoopbkk.org

คุยกับสมาชิก

ดร.วิทธยา บริบูรณ์ทรัพย์ ประธานกรรมการ

เรียน ท่านสมาชิก

วารสารเล่มนี้เป็นฉบับที่ 2 ปี 2560 ต่อเนื่องจากฉบับที่ 1 เดือนพฤษภาคม คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 53 โดยกระผมเป็นประธานกรรมการได้พยายามบริหารงานสหกรณ์ให้เป็นไปตามนโยบายที่ได้ให้ไว้แก่ท่านสมาชิกเพื่อรักษาประโยชน์แก่มวลสมาชิกสูงสุด

สำหรับข่าวต่างๆ เกี่ยวกับสหกรณ์ออมทรัพย์ที่ปรากฏตามสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนที่ผ่านมา ข่าวการโกงของบุคคลดังที่อดีตเคยเป็นประธานสหกรณ์หรือการสั่งเลิกกิจการสหกรณ์เคหสถานนพเก้ารวมใจและอื่นๆ ที่ท่านสมาชิกได้รับทราบแล้วอาจเกิดความไม่สบายใจไม่แน่ใจในความมั่นคงของสหกรณ์ วิตกกังวลว่ามีเงินเก็บฝากไว้ที่สหกรณ์จะสูญมั๊ย? สหกรณ์ไปเกี่ยวข้องกับสหกรณ์เหล่านั้นหรือเปล่า? จะมีปัญหาจะได้เงินคืนมั๊ย?

คณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 53 ขอเรียนยืนยันแก่ท่านสมาชิกว่าสหกรณ์ออมทรัพย์ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด ของเรานั้นไม่ได้เข้าไปยุ่งเกี่ยวใดๆ เลยท่านสมาชิกไม่ต้องวิตกกังวล สหกรณ์ยังมีความมั่นคงเหมือนเดิมและนับวันจะยิ่งมั่นคงมากเพิ่มขึ้น ด้วยขณะนี้มีทุนดำเนินการเกือบ 15,000 ล้านบาท มีสมาชิกเกือบ 25,000 คน เป็นสหกรณ์ขนาดใหญ่ทั้งด้านทุนทรัพย์และจำนวนสมาชิก และกำลังจะได้รับการประเมินเป็นสหกรณ์สีขาวด้วยธรรมาภิบาล

ในปี 2560 ที่ผ่านมา 7 เดือน นโยบายการบริหารเงินของสหกรณ์และสินทรัพย์เป็นไปในแนวทางที่มั่นคง อยู่ภายในกรอบวัตถุประสงค์ พระราชบัญญัติสหกรณ์ ประกาศคณะกรรมการพัฒนาการสหกรณ์แห่งชาติ(คพช.) ข้อกำหนดคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.)และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีผลงานให้เห็น ณ 31 กรกฎาคม 2560 ดังนี้

รายได้	365	**ล้านบาท**
หัก ค่าใช้จ่ายแล้ว มีกำไรสะสม	305	**ล้านบาท**

ในด้านการบริหารการเงินได้พยายามหารายได้เพิ่มขึ้นจากการลงทุนที่ต้องต่อสู้กับวิกฤตดอกเบี้ยต่ำ การลงทุนในหุ้นกู้อัตราดอกเบี้ยต่ำมาก ลงทุนระยะเวลา 7-10 ปี อยู่ที่ไม่เกิน 3.00% - 3.50% การปล่อยเงินกู้แก่สหกรณ์อื่น มีการแข่งขันสูงดอกเบี้ยอยู่ที่ 4.00% ต้องลดดอกเบี้ยเพื่อรักษาลูกหนี้ที่กู้ไว้ให้คงอยู่ให้ไม่ให้ชำระคืน มีการเปิดโครงการใหม่ออกไปประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้กู้ถึงที่ตามโครงการเยี่ยมเยือนเพื่อนสหกรณ์และเครือข่ายเพื่อรักษาลูกค้าเดิมและเพื่อลูกค้าใหม่ เพื่อรักษายอดสัดส่วนลูกหนี้ไม่ให้ลดลง

สุดท้ายขอฝากท่านสมาชิกไว้ว่าสหกรณ์ ยังคงเป็นที่พึ่งของสมาชิกที่ต้องการรายได้จากการออมเงิน(ดอกเบี้ย) โดยเฉพาะสมาชิกที่จะเกษียณอายุราชการปีนี้ หากมีเงินก้อนที่ต้องการเก็บออมนำมาฝากไว้กับสหกรณ์ แนะนำฝากออมทรัพย์พิเศษ ดอกเบี้ย 3% ไม่เสียภาษี และขอย้ำว่าไม่จำเป็นอย่าลาออกจากการเป็นสมาชิกสหกรณ์เพราะสิทธิและประโยชน์มีมากมายแม้เกษียณแล้วก็เป็นสมาชิกได้ ตามหลักการสหกรณ์...ยามมีมาฝาก ยามยากมาถอน ยามเดือดร้อนมากู้

ดังนั้นมวลสมาชิกทุกท่านต้องช่วยกันทำกิจกรรม มีเงินมากก็มาออมไว้กับสหกรณ์ คนเงินน้อยเดือดร้อนจำเป็นใช้เงินก็มาพึ่งสหกรณ์กู้เงินไปใช้บรรเทาความเดือดร้อน เพื่อสร้างสังคมแห่งการเอื้ออาทร เศรษฐกิจมั่นคง..และชีวิตที่ยั่งยืนต่อไป

พบกันใหม่ฉบับหน้า...ขอบคุณครับ

(ดร.วิทธยา บริบูรณ์ทรัพย์)

ประธานกรรมการ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด

บก.แถลง

เรียน ท่านสมาชิกสหกรณ์ทุกท่าน

วารสารสหกรณ์ออมทรัพย์ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด ฉบับนี้ เป็นฉบับเดือนกันยายน เป็นเดือนสุดท้ายที่บุคคลกลุ่มหนึ่งต้องเตรียมตัวรับการเปลี่ยนแปลงชีวิตการทำงานที่เหน็ดเหนื่อยมาเป็นเวลา ไม่น้อยกว่า20-30ปี มาถึงจุดแห่งการได้พักผ่อนปลดเปลื้องภาระรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมายมาเป็นนายตัวเอง ไม่ต้องตื่นแต่เช้าแต่งตัวไปทำงานผจญการจราจรที่แสนติดขัด ทั้งเช้าและเย็น สมาชิกสหกรณ์จำนวน 800คน ก็เป็นหนึ่งในบุคคลเหล่านั้นที่จะเกษียณอายุราชการ ดังนั้น เนื้อหาสาระภายในเล่มนี้จึงคัดสรรแต่เรื่องที่เป็นประโยชน์สำหรับสมาชิกผู้ที่จะเกษียณ โดยเฉพาะ “ เรื่องที่ห้ามพลาด.....สำหรับสมาชิกที่จะเกษียณ “ ชื่อเรื่องก็บอกแล้วพลาดไม่ได้ เพราะจะไขข้อข้องใจสำหรับสมาชิกสหกรณ์ที่กำลังจะเกษียณอายุราชการจะปฏิบัติตัวอย่างไร จะต้องลาออกจากสมาชิกด้วยหรือไม่ หนี้สินยังติดพันอยู่ จะต้องส่งชำระอย่างไร ได้บำนาญหรือรับบำเหน็จน้อยกว่าเดิมไม่พอส่งชำระหนี้เท่าเดิมต้องดำเนินการอย่างไร เกษียณแล้วย้ายไปอยู่ต่างจังหวัดจะติดต่อกับสหกรณ์อย่างไรได้บ้าง และอีกหลายๆ เรื่อง ซึ่งทุกเรื่องได้เขียนชี้แจงไว้เป็นเรื่องๆภายในเล่มแล้ว สมาชิกสามารถเปิดเข้าไปศึกษารายละเอียดได้เพราะเป็นผลประโยชน์ของท่าน เรื่องผลการดำเนินงานของสหกรณ์ที่ผ่านมา 7 เดือน ก็เป็นไปตามเป้าหมาย เงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืน คาดว่าจะจ่ายได้ในอัตราที่ไม่ต่ำกว่าปีที่แล้วนอกจากนี้ภายในเล่มยังมีบทความอื่นๆ มาเล่า มาบอกต่อล้วนเป็นประโยชน์ มีสาระทั้งสิ้น

จากสภาพดิน ฟ้า อากาศ ฝนตกหนัก ทำให้เกิดน้ำท่วมหลายพื้นที่ทางภาคอีสาน ประชาชนได้รับเดือดร้อนจากภัยทางธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ สหกรณ์ออมทรัพย์เพื่อนๆและลูกค้าของเราทางภาคอีสานได้รับความเดือดร้อนจากภัยพิบัติครั้งนี้หลายแห่ง ซึ่งคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่สหกรณ์ขอส่งน้ำใจและเป็นกำลังใจให้แก่ทุกท่านผ่านพ้นวิกฤตโดยเร็ว ตลอดทั้งขอร่วมเป็นกำลังใจแก่ท่านสมาชิกบางท่านที่อาจจะมีผลกระทบจากภัยพิบัติครั้งนี้เพราะอาจมีญาติพี่น้องประสบภัยต้องได้รับการช่วยเหลือ....สู้ๆ นะครับ

..... ด้วยความปราถนาดี.....

(ดร. บุญธรรม พิมพาภรณ์)
ผู้จัดการ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด

ให้บริการเหมือนวันทำการทุกอย่าง ทั้ง ฝาก-ถอน ขึ้นและรับเงินกู้ /ขึ้นและรับเงินสวัสดิการ / เข้าใหม่ - ลาออก / เพิ่ม - ลด - ถอนหุ้น/เปลี่ยนค้ำประกัน/ส่งเงินชำระหนี้/ รับ-จ่ายเงินทุกประเภท และเรื่องอื่นๆ

ตารางกำหนดเปิดให้บริการวันเสาร์ต้นเดือน

เดือน	วันเปิดให้บริการ
ตุลาคม	7 ตุลาคม 2560
พฤศจิกายน	4 พฤศจิกายน 2560
ธันวาคม	2 ธันวาคม 2560

เปิดให้บริการ เวลา 08.30 น. - 16.30 น.

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02-2802908,02-2827987

ผลการดำเนินงานและฐานะการเงิน
ตั้งแต่ 1 มกราคม 2560 ถึง 31 กรกฎาคม 2560

ผลการดำเนินงาน	จำนวน (บาท)
รายได้	365,658,059.79
ค่าใช้จ่าย	60,368,256.37
กำไรสุทธิ	305,289,803.42
ฐานะการเงิน	**จำนวน (บาท)**
สินทรัพย์ทั้งสิ้น	14,170,104,008.59
หนี้สินทั้งสิ้น	6,003,138,974.26
ส่วนของทุน	8,166,965,034.33

ผลการดำเนินงานในรอบ 7 เดือนของปี 2560 สหกรณ์ ทำกำไรหลังหักค่าใช้จ่ายแล้วเป็นเงิน 305.29 ล้านบาท ซึ่งเฉลี่ยแล้วเดือนละประมาณ 44 ล้านบาท อีก 5 เดือน ต้องเร่งทำรายได้ให้กำไรสุทธิเป็นไปตามเป้าหมายกำไรสุทธิไม่ต่ำกว่า 535 ล้านบาท เพื่ออัตราเงินปันผลที่เหมาะสมแก่สมาชิกไม่ต่ำกว่าปีที่แล้ว 5.25%

อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก

เงินฝากประจำ 12 เดือน ร้อยละ 2.75 ต่อปี
(หักภาษีดอกเบี้ย 15 %ตามกฎหมาย)

เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ร้อยละ 3.00 – 3.15 ต่อปี
เงินฝากเพิ่มพูนทรัพย์ 24 เดือน ร้อยละ 3.25 ต่อปี
(ฝากครบตามเงื่อนไขเดือนที่ 24 ดอกเบี้ยร้อยละ 4.50 ต่อปี)
เงินฝากออมทรัพย์ ร้อยละ 1.00 ต่อปี
(ไม่เสียภาษีดอกเบี้ย)

อัตราดอกเบี้ยเงินกู้

เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉิน	ร้อยละ 7.05 ต่อปี	เงินกู้สามัญเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	ร้อยละ 7.05 ต่อปี
เงินกู้สามัญ	ร้อยละ 7.05 ต่อปี	เงินกู้สามัญวิทยฐานะ/เงินประจำตำแหน่ง	ร้อยละ 7.05 ต่อปี
เงินกู้สามัญกองทุนสงเคราะห์	ร้อยละ 7.05 ต่อปี	เงินกู้สามัญสำหรับผู้รับบำนาญรายเดือน	ร้อยละ 7.05 ต่อปี
เงินสามัญสินเชื่อส่วนบุคคล	ร้อยละ 5.75 ต่อปี	เงินกู้สามัญโครงการเฉพาะ (เพื่อการศึกษา เพื่อทัศนศึกษา	
เงินกู้พิเศษ	ร้อยละ 7.50 ต่อปี	เพื่อซื้อยานพาหนะ เพื่องานมงคล)	ร้อยละ 6.00 ต่อปี
เงินกู้พิเศษเพื่อที่อยู่อาศัย	ร้อยละ 5.75 ต่อปี		

สำหรับผู้ที่ต้องการใช้เงินช่วงปีใหม่ ไม่ต้องคอยประชุมใหญ่ เตรียมเอกสารไว้เลย
“เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉินเงินปันผล”

✦ ไม่ต้องมีคนค้ำ กู้ได้ ร้อยละ 95 ของเงินปันผลของปีที่ผ่านมา ✦ ไม่ต้องคอยประชุมใหญ่ เอาเงินไปใช้ก่อน ✦ ชำระคืนเงินต้นพร้อมดอกเบี้ยโดยหักกลบลบหนี้กับเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืนที่จะได้รับเมื่อที่ประชุมใหญ่ อนุมัติการจัดสรรกำไรสุทธิประจำปี 2560 (เดือนกุมภาพันธ์ 2561) ✦ อัตราดอกเบี้ยร้อยละ 7.05 ต่อปี เงินปันผลส่วนที่เหลือหลังหักหนี้แล้วและเงินเฉลี่ยคืน (ถ้ามี) ได้รับตามปกติ

...คาดว่า... เริ่มให้กู้ เดือนตุลาคม 2560 เป็นต้นไป ติดตามรายละเอียดปลายเดือนกันยายน 2560
สอบถามรายละเอียดได้ที่ฝ่ายสินเชื่อ 02-2804288-9 ต่อ 108,109 และ 114 .....

เรื่องที่ต้องห้าม...พลาด!!

สำหรับสมาชิกผู้ที่จะเกษียณอายุราชการ ประจำปี 2560

เมื่อใกล้เดือนกันยายน ของทุกปี คำถามยอดฮิตที่ได้ยินเสมอคือ จะเกษียณแล้ว.....ต้องลาออกจากสหกรณ์ด้วยหรือเปล่า.... ไม่ลาออกได้หรือไม่ ... เป็นสมาชิกต่อไปต้องทำอย่างไรบ้าง ....ยังมีหนี้อยู่ทำอย่างไร....ถ้าบำนาญยังไม่ได้รับทำอย่างไร .....เอาเงินที่ไหนมาส่งคืนสหกรณ์ ..... คำถามเหล่านี้ ทั้งกรรมการและเจ้าหน้าที่สหกรณ์จะได้รับฟังตลอด คำตอบมีอยู่แล้ว **7 เรื่อง** ที่สมาชิกต้องรู้และปฏิบัติ ดังนี้

1. ท่านต้องมา **แจ้งย้ายหน่วย**ที่สหกรณ์ฯ **ได้ตั้งแต่ วันที่ 8 กันยายน 2560 ไม่เกินวันที่ 29 เดือนกันยายน 2560** เพื่อสหกรณ์จะได้ออกใบเสร็จเรียกเก็บเงินค่าหุ้น หรือเงินงวดชำระหนี้(ถ้ามี) ได้ถูกต้องและท่านจะได้ไม่เสียสิทธิในฐานะสมาชิกดังนี้

1.1 กรณีเป็นสมาชิกหน่วย ร.ร.การศึกษาขั้นพื้นฐาน ต้องย้ายจากหน่วยโรงเรียนซึ่งหัก ณ ที่จ่าย มาเป็น **หน่วยอื่น ๆ**

1.2 กรณีเป็นสมาชิกหน่วยส่วนกลาง ต้องย้ายจากหน่วยงานเดิม สพฐ, กศน., สพป.กทม. และสพม.1,2 มาเป็น **หน่วยอื่น ๆ**

1.3 กรณีเป็นสมาชิกหน่วย กทม. ต้องย้ายจาก หน่วยโรงเรียน ,ฝ่ายการศึกษาสำนักงานเขต มาเป็น**หน่วยอื่น ๆ ก่อนเมื่อมีเลขที่บำนาญแล้ว จึงมาย้ายไปอยู่หน่วยกองบำเหน็จบำนาญ กทม.**

2. กรณีที่ท่านย้ายมาอยู่หน่วยอื่นๆ ท่านต้องมาดำเนินการในเรื่องต่างๆ ที่สหกรณ์ด้วยตนเองเพราะไม่มีผู้แทนหน่วย **ซึ่งจะแบ่งแยกเป็นหน่วยอื่น ๆ....ตามความสะดวก ในการนำส่งเงินของท่านสมาชิก** โดยในใบแจ้งย้ายหน่วยท่านต้องระบุ ดังต่อไปนี้

2.1 หน่วยอื่น ๆ (ไม่มีต่อท้าย) การนำส่งเงินของท่านเป็นดังนี้

1. กรณีบำนาญไม่ผ่านธนาคารกรุงไทย หรือไม่มีสมุดบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ธนาคารกรุงไทย **ต้องนำเงินสดมาชำระที่สหกรณ์ด้วยตนเอง** ที่เคาน์เตอร์ห้องการเงิน ตั้งแต่วันที่ 20 ของเดือน เป็นต้นไปแต่ต้องไม่เกินวันทำการสุดท้ายของเดือน

2. หากท่านไม่สะดวกจะนำเงินสดมาส่งเองที่สหกรณ์ ท่านสามารถใช้วิธีโอนเงินเข้าบัญชีเงินฝากของสหกรณ์ บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทยบัญชีเลขที่ 059-1-02776-3 และเมื่อโอนแล้วท่านต้องส่งหลักฐานการโอนให้แก่สหกรณ์ด้วยทุกครั้งที่โอน โดยเขียนชื่อ -นามสกุล เลขสมาชิก ให้ชัดเจน ส่งมาทาง โทรสาร หมายเลข 02- 280 - 2908 เมื่อส่งแล้วให้โทรศัพท์สอบถามด้วยว่าสหกรณ์ได้รับหรือไม่ ตัวเลขชัดเจนหรือไม่ เพราะเป็นผลประโยชน์ของท่านถ้าไม่ส่งหลักฐานมาหรือหลักฐานไม่ชัดเจนสหกรณ์ไม่สามารถบันทึกรายการได้ว่าเป็นของสมาชิกคนใด ท่านจะเสียผลประโยชน์ได้

2.2 หน่วยอื่น ๆ หักบัญชีธนาคาร (กรุงไทย)

การนำส่งเงินของท่าน ต้องมีแบบฟอร์มหนังสือยินยอมให้หักเงินจากบัญชีเงินฝากธนาคารกรุงไทย สาขาใดก็ได้ โดยสมาชิกต้องนำสมุดบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ธนาคารมาด้วยและถ่ายสำเนาหน้าที่มีเลขที่บัญชี 1 ฉบับมาติดต่อที่สหกรณ์ เพื่อที่สหกรณ์จะได้ทำรายการหักเงินจากบัญชีของท่านได้อย่างถูกต้อง โดยท่านไม่ต้องเดินทางมาชำระหุ้น/หนี้ที่สหกรณ์ ในการตัดเงินจากบัญชีให้แก่สหกรณ์ ธนาคารคิดค่าใช้จ่ายรายการละ 7 บาท ซึ่งวันที่ตัดเงินจากบัญชีจะตัดในวันที่เงินบำนาญเข้าบัญชี 1 ครั้งและหากตัดไม่ได้จะส่งไปให้ธนาคารตัดอีกครั้งในวันทำการสุดท้ายของเดือน ซึ่งสมาชิกควร นำเงินเข้าบัญชีหรือมีเงินคงเหลือในบัญชีให้เพียงพอและเกินกว่ายอดที่จะตัดไม่ต่ำกว่า 500 บาท ก่อนวันทำรายการ 1 วัน และสหกรณ์จะส่งใบเสร็จรับเงินให้ท่านเมื่อหักเงินจากบัญชีของท่านได้เรียบร้อยแล้ว แล้วแต่ว่าท่านสมาชิกเลือกรับบำนาญที่ใดก็ไปทำหนังสือยินยอมให้หักบำนาญรายเดือนให้แก่สหกรณ์ที่นั่น และสำเนาหนังสือยินยอมที่เจ้าหน้าที่งานบำเหน็จ บำนาญ รับทราบแล้วมาให้สหกรณ์

2.3 หน่วยอื่น ๆ หักบำนาญต้นสังกัด สำนักคลังสพฐ. , สพม.1,สพม.2, สพป.กทม

ถ้าอยู่หน่วยอื่นๆ หักบำนาญต้นสังกัด...นี้ ขึ้นอยู่กับว่าสมาชิกมีบำนาญรายเดือน และเลือกรับบำนาญที่ไหน สำนักคลังสพฐ, สพม.1,สพม.2, สพป.กทม. กศน. ซึ่งการที่สมาชิกจะมาอยู่หน่วยนี้ อาจจะแจ้งย้ายภายหลังได้ซึ่งบางครั้งการย้ายเกิดจากการกู้เงินซึ่งมีเงื่อนไขหักเงินบำนาญที่ต้นสังกัด เพื่อชำระหนี้แก่สหกรณ์ ซึ่งกรณีนี้สมาชิกต้องไปทำหนังสือยินยอมให้หักบำนาญรายเดือนให้แก่สหกรณ์ที่ต้นสังกัด และนำสำเนาหนังสือยินยอมที่ต้นสังกัดบำนาญซึ่งมีเจ้าหน้าที่งานบำเหน็จ บำนาญ ลงลายมือชื่อรับทราบแล้วมาให้แก่สหกรณ์

3. **กรณีเป็นสมาชิกสมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด (ส.อ.ส)** ต้องดำเนินการ

3.1 หากต้องการเป็นสมาชิกสมาคมฯ ต่อไป ต้องแจ้งย้ายหน่วย พร้อมกับของสหกรณ์ด้วย

3.2 **หากงดส่งค่าหุ้นกับสหกรณ์แล้ว** (สหกรณ์ไม่ได้ออกใบเสร็จเรียกเก็บหุ้น/หนี้แล้ว) ต้องติดต่อแจ้งย้ายหน่วยกับสมาคมเป็นหน่วยหักธนาคารกรุงไทยของสมาคมฯ ซึ่งสมาชิกต้องทำหนังสือยินยอมให้หักเงินสงเคราะห์จากบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ธนาคารกรุงไทยของสมาชิก ในการตัดเงินจากบัญชีให้แก่สมาคมฯ ธนาคารคิดค่าใช้จ่ายรายการละ 7 บาท ซึ่งสมาคมฯ จะดำเนินการหักเงินรายเดือนชำระค่าศพให้ ซึ่งวันที่ตัดเงินจากบัญชีจะตัดในวันที่เงินบำนาญเข้าบัญชี 1 ครั้งและหากตัดไม่ได้จะส่งไปให้ธนาคารตัดอีกครั้งในวันทำการสุดท้ายของเดือน ซึ่งสมาชิกควรนำเงินเข้าบัญชีหรือมีเงินคงเหลือในบัญชีให้เพียงพอและเกินกว่ายอดที่จะตัดไม่ต่ำกว่า 500 บาทก่อนวันทำรายการ 1 วัน

4. **กรณีบำนาญยังไม่ออกหรือได้รับน้อยลงมาก มีปัญหาในการชำระหุ้น/หนี้ รายเดือน ท่านสมาชิกต้องมาติดต่อกับฝ่ายกฎหมายและติดตามหนี้**

4.1 กรณีบำนาญยังไม่ออก โดยเฉพาะสมาชิกสังกัดหน่วยกรุงเทพมหานคร และท่านไม่มีเงินเพียงพอชำระหุ้น/หนี้รายเดือนได้ตามปกติ ท่านต้องรีบติดต่อฝ่ายกฎหมายและติดตามหนี้เพื่อทำบันทึกถึงคณะกรรมการขอผ่อนผันการส่งเงินไว้ รอบำนาญออก ซึ่งไม่เกิน 3 เดือนต่อหนึ่งครั้งได้

4.2 กรณีได้รับบำนาญน้อยกว่าเงินที่ต้องส่งชำระแก่สหกรณ์เป็นรายเดือนเพื่อมิให้เกิดปัญหาการผิดนัดชำระหนี้ หรือไม่ส่งเงินชำระหนี้แก่สหกรณ์ สร้างปัญหาให้แก่ตนเอง(ไม่มีเงินพอใช้) และผู้ค้ำประกัน ท่านสมาชิกต้องติดต่อกับฝ่ายกฎหมายและติดตามหนี้เพื่อขอประนอมหนี้ลดจำนวนเงินงวดที่ส่งลงบ้างเพื่อให้ส่งเงินแก่สหกรณ์รายเดือนได้และเหลือไว้ใช้จ่ายบ้าง โดยให้หักจากบำนาญหรือบำเหน็จรายเดือนต้นสังกัด

ข้อนี้สำคัญมาก เพราะถ้าท่านขาดการติดต่อหรือขาดการส่งเงินมีการคืนใบเสร็จ กรณีมีหนี้ค้างไม่ว่าต้นเงินหรือดอกเบี้ยท่านอาจจะ**เสียสิทธิในเรื่องเงินเฉลี่ยคืน** และอาจถูกจำหน่ายออกจากสมาชิกได้ ถ้าค้างค่าหุ้นติดต่อกัน 3 เดือนโดยไม่ได้รับอนุญาตหรือขาดส่งเงินงวดชำระหนี้ ติดต่อกัน 2 เดือนหรือผิดนัดชำระหนี้ 3 เดือน

วิธีแก้ไข ผ่อนหนักให้เป็นเบาหลังเกษียณ มีหนี้มากไม่มีความสุข ดังนั้น ถ้าสมาชิกมีหนี้สินค้างอยู่จำนวนมาก ท่านสมาชิกที่ได้รับเงินจากทางราชการหลังเกษียณ เช่นมีเงินบำเหน็จดำรงชีพ หรือได้รับเงิน กบข. (ถ้าเป็น) ท่านควรจะแบ่งเงินดังกล่าวนั้นนำมาชำระหนี้สหกรณ์บางส่วนเพื่อลดยอดหนี้ลงบ้างและขอปรับยอดการส่งชำระใหม่ให้น้อยลงเพื่อท่านสมาชิกจะได้ไม่ต้องรับภาระหนี้สินมากในแต่ละเดือนและท่านจะได้สบายหมดหนี้เร็วขึ้น

5. **เรื่องการรับเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืน(ถ้ามี)** ตามสิทธิที่พึงได้หลังการประชุมใหญ่ เมื่อยังรับราชการอยู่ก็รับที่โรงเรียน แต่เมื่อเกษียณแล้วต้องมารับด้วยตนเองที่สหกรณ์

ดังนั้น เพื่อความสะดวกของสมาชิก ไม่ต้องเดินทางไปสหกรณ์เพื่อรับด้วยตนเองซึ่งเป็นการประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทางของท่านสมาชิก ท่านสามารถแจ้งความจำนงให้โอนเงินดังกล่าวเข้าบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ธนาคารกรุงไทยของท่านได้ (กรณีอยู่หน่วยอื่นๆ หักบัญชีธนาคาร สามารถใช้บัญชีเดียวกันได้เลย)ซึ่งสหกรณ์จะโอนเงินเข้าบัญชีให้ท่านตั้งแต่บ่าย สามโมงของวันประชุมเมื่อผ่านวาระการจัดสรรกำไรแล้วหรืออย่างช้าไม่เกินวันทำการถัดไปจากวันประชุมใหญ่ 1 วัน ในการนี้ธนาคารคิดค่าใช้จ่ายการโอนเงิน 7/10 บาท ต่อครั้งทั้งนี้ตามเงื่อนไขธนาคาร หรือมีบัญชีออมทรัพย์พิเศษที่เปิดไว้กับสหกรณ์ก็สามารถโอนเข้าได้ ซึ่งการจะให้สหกรณ์โอนเงินให้ได้นั้นท่านต้อง**กรอกแบบฟอร์มแจ้งความจำนงที่ฝ่ายบริหารทั่วไป**

6. **เรื่องการรับสวัสดิการสมาชิกอาวุโส** ถ้าท่านเป็นสมาชิกต่อไปเรื่อยๆ จนถึงอายุ 65 ปี 70 ปี 75 ปี 80 ปี 85 ปี 90 ปี 95 ปี จนถึง 100 ปีบริบูรณ์ ท่านมีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการสมาชิกอาวุโสตั้งแต่ 2,000 - 10,000 บาท โดยมีเงื่อนไขเดียวท่านต้องเป็นสมาชิกมาไม่น้อยกว่า 20 ปี ณ วันที่ท่านมีอายุครบบริบูรณ์ตามที่กำหนด และท่านไม่ต้องมารับเองให้เสียเวลาเดินทางเสียค่าใช้จ่ายรถติดเหนื่อย นั่ง/นอนคอยรอรับอยู่ที่บ้านให้สบายใจ สหกรณ์จะโอนเข้าบัญชีให้ท่านตามเลขที่บัญชีที่ท่านให้ไว้เมื่อถึงวันเวลาที่ท่านได้รับสิทธิ แต่ถ้าท่านไม่ได้ให้เลขที่บัญชีไว้ท่านก็สามารถมายื่นหลักฐานขอรับเองที่สหกรณ์ได้ภายใน 180 วันนับถัดจากวันที่ท่านเกิดยึดตามบัตรประชาชนหรือตามหลักฐานใบสมัครที่มีอยู่ที่สหกรณ์

7. **เรื่องการไปใช้สิทธิลงคะแนนสรรหาคณะกรรมการดำเนินการ/ผู้ตรวจสอบกิจการในฐานะสมาชิกสหกรณ์** เพราะเมื่อท่านเกษียณอายุราชการแล้วย้ายหน่วยจากหน่วยเดิมมาเป็นหน่วยอื่นๆ หรือหน่วยบำเหน็จบำนาญกทม. (เฉพาะสมาชิกสังกัดหน่วยกรุงเทพมหานคร) แล้วท่านจะไปใช้สิทธิลงคะแนนสรรหาที่หน่วยเดิมไม่ได้แล้วเพราะไม่มีชื่อ

ดังนั้น ท่านต้องแจ้งความประสงค์ว่าท่านต้องการไปใช้สิทธิ ลงคะแนนสรรหา ณ หน่วยสรรหาไหน **ทั้งนี้ให้ท่านเลือกหน่วยที่ท่านสะดวกที่สุดจาก 9 หน่วยสรรหา ที่สหกรณ์กำหนดไว้** และเมื่อท่านเลือกไว้ท่านจะได้รับหนังสือแจ้งยืนยันในการไปลงคะแนน พร้อมสถานที่คูหาลงคะแนน ชั้นใดห้องใด (ใกล้ๆ วันสรรหา) ไม่เสียสิทธิแน่นอนถ้าแจ้งไว้อย่าลืม....

ของฝากสำหรับผู้เกษียณอย่างไร? ให้ใจเป็นสุข

ยามเมื่อชีวิตการทำงานถึงวัยที่ได้เวลาหยุดพัก เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด ความเหนื่อยล้าที่มีสะสมมาตลอดชีวิต คำว่า “ เกษียณ ” คือคำตอบของการหยุดชีวิตการทำงานซึ่งก่อนการเกษียณอายุจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมไว้เพื่อไม่ให้ผู้เกษียณเกิดความเครียดอันเป็นสิ่งที่พบเห็นได้บ่อยครั้งในหมู่ของผู้ที่เกษียณ

ชีวิตหลังการทำงานหรือที่เรียกว่าชีวิตวัยเกษียณนั้น ส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุมักเกิดความซึมเศร้ามีความรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระและรู้สึกไร้ค่า จากชีวิตที่ในหนึ่งวันเคยทำงาน ได้พบเจอสังคมและเพื่อนฝูง เมื่อความเปลี่ยนแปลงมาถึงกลับต้องกลายเป็นผู้ที่อยู่กับบ้านเฉย ๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยหลักที่บั่นทอนจิตใจผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเบื่อหน่ายได้

นอกจากนี้สุขภาพที่เสื่อมถอยลงไปทุกขณะก็ยิ่งกลับกลายเป็นภาระที่ถ่วงหนักอยู่ในใจของผู้สูงอายุอีกด้วย การวางแผนเพื่อเตรียมตัวใช้ชีวิตหลังเกษียณจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทั้งตัวผู้เกษียณอายุเองและลูกหลานไม่ควรมองข้าม งานอดิเรกที่เหมาะสำหรับผู้เกษียณอายุ

1. เพาะต้นไม้จำหน่าย

สำหรับผู้ที่เกษียณอายุซึ่งมีใจรักในการปลูกต้นไม้อยู่ก่อนหน้านี้แล้ว การเลือกหารายได้เสริมจากการเพาะต้นไม้จำหน่ายเป็นสิ่งที่น่าสนใจอย่างยิ่ง ด้วยเหตุที่ว่าผู้เกษียณอายุจะได้ทำในสิ่งที่ตนเองรัก ก่อให้เกิดความสุขและความเพลิดเพลิน ซึ่งตัวเงินที่ได้จากการจำหน่ายต้นไม้จะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมองโลกในแง่บวกว่าตนยังมีความสามารถในการประกอบอาชีพเพื่อหาเลี้ยงตนเองได้

2. ใช้ชีวิตกับโลกโซเชียลมีเดียบ้าง

การเล่นสมาร์ทโฟนมีข้อดีสำหรับผู้สูงอายุหลากหลายข้อด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการดึงผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณเข้าสู่สังคม Social Network ซึ่งช่วยเสริมสร้างกำลังใจและคลายเหงาได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีเกมส์ที่เล่นเพื่อความเพลิดเพลินและยังช่วยฝึกสมองให้ผู้ที่เกษียณอายุได้ใช้ความคิด เป็นการเสริมสมาธิได้อีกทางหนึ่ง

3. เข้าร่วมชมรมออกกำลังกาย

การรวมกลุ่มหรือเข้าร่วมชมรมออกกำลังกาย อาทิเช่นกลุ่มรำมวยจีนยามเช้า กลุ่มปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ กลุ่มโยคะเป็นต้น โดยกลุ่มออกกำลังกายที่ผู้เกษียณอายุได้เข้าร่วมจะเป็นอีกช่องทางหนึ่งให้ผู้เกษียณอายุได้พบปะสังคมใหม่ๆ ได้พบเจอเพื่อนใหม่ๆ ก่อให้เกิดความสดชื่นแจ่มใส ไม่เบื่อหน่าย อีกทั้งยังเสริมสุขภาพให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

4. ทำกับข้าวหรือขนมเพื่อจัดจำหน่าย

หากผู้เกษียณอายุชื่นชอบและมีฝีมือในด้านการทำอาหารหรือทำขนมอยู่แล้ว การคิดค้นและทดลองทำสูตรอาหารใหม่ๆ หรือทำอาหารที่ไม่เคยได้ทำด้วยการหาสูตรจากอินเทอร์เน็ตจะทำให้ผู้เกษียณอายุรู้สึกเพลิดเพลินและมีความสุขมากกว่าเดิม นอกจากนี้ยังสามารถต่อยอดเพื่อนำไปจำหน่ายหรือเปิดช่องทางในโลกโซเชียลเพื่อรับออร์เดอร์ได้เช่นกัน การทำงานอดิเรกที่ตนรักเพื่อเป็นรายได้เสริมเล็กๆ น้อยๆ จะทำให้ผู้เกษียณมีความสุขและมีกำลังใจมากขึ้น

วิธีปรับจิตใจให้

อีกหนึ่งปัญหาของผู้เกษียณอายุคือการปรับตัวและปรับใจ เนื่องด้วยสภาพความเคยชินในการทำงานตลอดทั้งชีวิต ดังนั้นการปรับใจจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง โดยผู้เกษียณอายุจำเป็นต้องมีเป้าหมายในชีวิต แม้วัยแห่งการทำงานจะผ่านพ้นไปแล้วก็ตามที แต่การตั้งเป้าหมายล่วงหน้าถึงชีวิตจะทำให้ผู้เกษียณอายุรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น รวมทั้งการทำงานสาธารณกุศลก็เป็นอีกหนทางหนึ่งสำหรับการเพิ่มความภาคภูมิใจให้กับผู้เกษียณอายุได้ เพราะการทำดีเปรียบเสมือนน้ำทิพย์ชโลมจิตใจให้ผู้เกษียณอายุตระหนักได้ถึงคุณค่าของตนเอง

ทั้งนี้ผู้เกษียณอายุควรมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างให้มากยิ่งขึ้น เพราะการสานสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนบ้าน มิตรสหายเก่า จะทำให้ผู้เกษียณอายุเกิดความรู้สึกสดชื่นในชีวิต ทั้งนี้การนำเอาตัวและใจของตนเองไปผูกกับลูกหลานมากเกินไปอาจจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะเหงาหรือซึมเศร้าได้ เนื่องจากว่าสภาพสังคมในปัจจุบันนี้ได้ทำให้ลูกหลานอยู่ห่างไกลจากผู้สูงอายุมากกว่าเดิม เนื่องจากความห่างของช่วงวัย รวมถึงภาระจากการเรียนและการทำงาน ผู้สูงอายุจึงควรแสวงหาความสุขที่สร้างด้วยตนเอง มากกว่าจะรอคอยให้ลูกหลานมาเยี่ยมเยือนสุข

การดูแลสุขภาพหลังเกษียณ

◆ อาหาร

ผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ไม่ว่าจะเป็นอาหารจำพวกโปรตีนจากเนื้อปลาซึ่งย่อยได้ง่ายกว่าและมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่า รวมไปถึงอาหารที่มีกรรมวิธีในการต้มหรือนึ่ง เนื่องจากว่าวัยเกษียณเป็นวัยที่ใช้พลังงานในการทำกิจกรรมแต่ละอย่างลดน้อยลง การรับประทานอาหารพลังงานสูงอาจจะทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ อีกทั้งการลดอาหารประเภทย่อยยากก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ผู้อยู่ในวัยเกษียณควรระมัดระวังให้มากที่สุด เนื่องจากระบบการย่อยของผู้สูงอายุนั้นมีประสิทธิภาพการทำงานที่ต่ำลง ซึ่งการรับประทานอาหารย่อยยากอาจก่อให้เกิดความไม่สบายตัวขึ้นในร่างกายของคนวัยเกษียณ

◆ ออกกำลังกาย

แม้ผู้สูงอายุจะมีร่างกายที่เสื่อมถอยลงทำให้การออกกำลังกายจำกัดอยู่ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่ก็ควรจะออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ซึ่งการออกกำลังกายต้องไม่หนักหน่วงหรือรุนแรงมากเกินไป เนื่องจากอาจจะทำให้เกิดอันตรายและบาดเจ็บได้ภายหลัง

◆ หมั่นตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

ผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณควรมีการตรวจสุขภาพอยู่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายจากโรคและการรักษาได้อย่างทันท่วงที นอกจากนี้หากผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณมีโรคประจำตัว ควรระมัดระวังและรับประทานยาให้ต่อเนื่อง ซึ่งสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ลูกหลานควรดูแลเอาใจใส่ เนื่องจากว่าบางครั้งผู้สูงอายุอาจละเลยหรือหลงลืมก็เป็นได้

สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้เกษียณอายุคือการเตรียมความพร้อมล่วงหน้าก่อนการเกษียณจะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในด้านสุขภาพ การเงิน และอาชีพสำหรับรองรับหลังการเกษียณ ซึ่งการวางแผนและทำตามแผนเพื่อให้ชีวิตมุ่งไปสู่เป้าหมาย จะทำให้ผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณตระหนักได้ถึงคุณค่าในตัวเองและมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

เหรียญย่อมมี 2 ด้านเสมอ เช่นเดียวกับ “การเกษียณ” ที่บางคนอาจมองว่าเป็นความสูญเสียบางสิ่งบางอย่างไปจากชีวิต และไม่อาจยอมรับได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากมีความพร้อมและลองมองโลกในแง่ดี จะพบว่าถึงเวลาแล้วที่จะได้พักผ่อน และแสวงหาความสุขให้กับชีวิตได้อย่างเต็มที่เสียที

เคล็ด(ไม่)ลับ เพื่อชีวิตหลังเกษียณ

คำว่า “เกษียณ” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน มีความหมายว่า “สิ้นไป” ซึ่งใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ เช่น เกษียณอายุราชการ ก็จะหมายถึงการสิ้นกำหนดเวลารับราชการ หรือการทำงาน โดยส่วนใหญ่แล้วประเทศต่างๆ ในแถบเอเชีย รวมถึงประเทศไทย มักถือกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ ต้องเกษียณอายุพ้นจากสภาพการทำงาน เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนจากการตรากตรำ ทำมาหาเลี้ยงชีพตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมา

เมื่อต้องก้าวสู่วัยแห่งการเกษียณ แน่นอนว่าความคิด ความรู้สึก และความหมายของการเกษียณ สำหรับแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับทัศนคติ และความพร้อมของแต่ละบุคคล ถ้าเป็นผู้ที่มีการเตรียมตัวและวางแผนล่วงหน้าไว้เป็นอย่างดี ก็จะไม่กังวลกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต และอาจมีความสุขเสียด้วยซ้ำที่จะได้พ้นจากภาระหน้าที่การงานเสียที แต่สำหรับผู้ที่ขาดการเตรียมความพร้อม การเกษียณอาจส่งผลในทางลบมากกว่า ทั้งในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ตลอดจนวิถีชีวิตที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วย สาเหตุต่าง ๆ อาทิ การหมดอำนาจและบทบาทในทางสังคม การสูญเสียรายได้ อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่มั่นคงทางการเงิน เป็นต้น

สิ่งสำคัญที่จะต้องทำเสียแต่วันนี้ก็คือ การเตรียมตัวเองให้มีความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้แน่ใจว่า ในอีกหลายๆ ปีข้างหน้า หลังจากที่เกษียณไปแล้ว จะยังคงสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต เพราะสมัยนี้ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ และแนวโน้มการให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาสุขภาพ ทำให้อายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ มีระยะเวลายาวนานขึ้น และทำให้ “การเกษียณ” เป็นเรื่องของการกำหนดเวลาเพื่อพ้นจากการทำงานเท่านั้น ไม่ใช่ว่าคนอายุ 60 ปี จะต้องเปลี่ยนสถานภาพไปเป็น “ผู้สูงอายุ” เสมอไป อย่างเช่นในอดีต

ดังนั้นเพื่อให้การดำรงชีวิตภายหลังเกษียณเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสุข จึงควรใส่ใจกับประเด็นต่างๆ ดังนี้

สุขภาพดีต้องมาก่อน เพราะคำว่า “ไม่เป็นไร” ใช้ไม่ได้กับเรื่องสุขภาพ จึงควรปฏิบัติตามข้อแนะนำคือ

1. หมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงและอาการ ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนต่าง ๆ เช่น อาการปวดหัวเป็นประจำ นอนไม่หลับ น้ำหนักเพิ่ม หรือลดผิดปกติ เพื่อจะได้รีบปรึกษาแพทย์
2. บริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย เช่น เลือกทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เป็นต้น
3. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน
4. ทำจิตใจให้แจ่มใส สนใจบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้มากขึ้น

ฐานะการเงินราบรื่น

เป็นอีกประเด็นสำคัญที่จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณว่า จะเป็นไปอย่างมีความสุข ราบรื่น เลี้ยงดูตนเองได้ หรือต้องเป็นภาระให้กับครอบครัวและลูกหลาน ซึ่งฐานะการเงินภายหลังเกษียณจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับ 3 กิจกรรมสำคัญคือ

1. การออม จะดีมากถ้ามีการวางแผนและได้เก็บออมไว้แต่เนิ่นๆ ตั้งแต่ยังทำงานอยู่ และมีระยะ เวลาการออมที่ยาวนาน เมื่อถึงวันที่ต้องเกษียณ ก็จะมีความพร้อม และไม่กังวลว่าจะอยู่ต่อไปอย่างไร จะพึ่งพาลูกหลานได้แค่ไหน เจ็บป่วยขึ้นมาจะใช้เงินที่ไหนรักษาตัว เพราะเงินออมเพื่อการเกษียณก้อนนั้น ก็จะทำหน้าที่ของมันตามวัตถุประสงค์ของการออมนั่นเอง

2. การหาเงินเพิ่ม เพราะ “อัตราเงินเฟ้อ” คือ ศัตรูตัวฉกาจต่อการดำรงชีวิตและการออม จึงไม่ควรที่จะประมาท ถึงแม้ว่าจะมีเงินออมอยู่แล้วก็ตาม การหาเงินเพิ่มทำได้โดยตรงด้วยการทำงานอดิเรก ทำงานพิเศษที่สร้างรายได้และอยู่ในวิสัยที่สภาพร่างกายยังเอื้ออำนวย หรือการทำธุรกิจส่วนตัวเป็นอาชีพใหม่ ซึ่งเหมาะสมกับวัยและความถนัดของตนเอง นอกจากนี้ยังมีวิธีเพิ่มมูลค่าเงินออมด้วยการลงทุน ซึ่งมีอยู่มากมายหลายช่องทางและรูปแบบให้เลือกลงทุน ตามความเหมาะสมกับช่วงอายุ ระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ และเป้าหมายของการลงทุน

3. การบริหารค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน คนวัยเกษียณควรคำนึงถึงความมั่นคงทางการเงินเป็นเรื่องสำคัญ เพราะวันนึงข้างหน้าจะต้องเกิดค่าใช้จ่าย ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่างน้อยที่สุดก็คือ ค่ารักษาพยาบาล ดังนั้นการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน จึงควรเป็นไปอย่างเข้มงวด มีวินัย และประหยัดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อที่เวลาถึงคราวจำเป็นต้องใช้เงินจะได้ไม่ลำบาก

แนวทางสร้างความสุข

1. อยู่ได้ด้วยตนเอง และพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด
2. อย่าให้ชีวิตไร้คุณค่า เป็นที่พึ่งทางปัญญาให้กับลูกหลาน และทำตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม
3. พึงตระหนักในสัจธรรมที่ว่า ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลง อย่ายึดติด และจงมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน
4. ศึกษาธรรมะ และหลักคำสอนของศาสนา เพื่อจิตใจที่สุขสงบ

สัมมนาผู้แทนหน่วย : ดร.วิทธยา บริบูรณ์ทรัพย์ ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด เป็นประธานการสัมมนาผู้แทนหน่วยของสหกรณ์ ประจำปี 2560 ในเรื่อง “การส่งรายการเก็บเงิน ใบเสร็จรับเงิน การนำส่งเงินที่หักได้และการคืนใบเสร็จ การประสานงานร่วมกันให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น” เมื่อวันที่ 24–25 มิถุนายน 2560 ณ โรงแรมบลูเวฟ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ดร.วิทธยา บริบูรณ์ทรัพย์ ประธานกรรมการ จับสลากทุนการศึกษาบุตรสมาชิกประจำปี 2560 เมื่อวันที่ 20 ก.ค. 2560 ต่อหน้าสักขีพยานผู้แทนสมาชิกหน่วยต่างๆ

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด ให้การต้อนรับสหกรณ์ออมทรัพย์ Teachers Mulit-purpose Cooperative, General Santos City, Philippines จากประเทศฟิลิปปินส์ มาศึกษาดูงาน

การประชุมสัมมนาสมาชิกก่อนเกษียณอายุราชการ : ดร.วิทธยา บริบูรณ์ทรัพย์ ประธานกรรมการ เป็นประธานเปิดการประชุมสัมมนาสมาชิกก่อนเกษียณอายุราชการ ประจำปี 2560 ในหัวข้อเรื่อง “สิทธิพึงมีพึงได้หลังเกษียณ” เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2560 ณ ห้องเรสซิเด้นซ์ โรงแรมริเวอร์ไซด์ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ซึ่งสมาชิกให้ความสนใจเข้าร่วมประชุมอย่างคับคั่ง

ให้ความรู้แก่สมาชิกใหม่ : นายประเสริฐ ถาวรชัยสิทธ์ รองประธานกรรมการดำเนินการ ทำหน้าที่เป็นประธานกล่าวเปิดการอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกใหม่ เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2560 ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ซึ่งสมาชิกได้รับทั้งความรู้และโชคดีได้รับรางวัล

กฎหมายน่ารู้

หนี้บัตรเครดิต...
เรื่องสำคัญที่คนใช้บัตรเครดิตต้องเข้าใจ

หนี้บัตรเครดิต เป็นแล้วสิ่งที่จะตามมาหลังจากนี้คืออะไร ผลกระทบจากการผิดนัดชำระหนี้จะร้ายแรงแค่ไหน ติดตามได้จากบทความนี้

หนี้บัตรเครดิต ที่หลายคนก่อไว้มาจากเหตุผลแตกต่างกันออกไป บางคนเกิดจากการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยเกินฐานะความจำเป็น อยากได้สิ่งของราคาแพงแต่ไม่มีเงิน จึงต้องนำเงินในอนาคตมาใช้ แต่บางคนก็ต้องแบกรับภาระหลายทางไหนจะค่าเทอมลูก ค่าบ้าน ค่ารถ ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ ดังนั้นภาระความจำเป็นของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน แต่ทุกสาเหตุนำไปสู่ผลลัพธ์เดียวกันคือ การเป็นหนี้ ด้วยสภาพเศรษฐกิจที่ย่ำแย่บวกกับอัตราดอกเบี้ยบัตรเครดิตที่สุดโหดทำให้หลายคนเกิดอาการเบี้ยวหนี้ พอเป็นหนี้แล้วไม่จ่ายหนี้ เจ้าหนี้เขาก็ทวง พอทวงไม่ได้ก็ต้องขึ้นโรงขึ้นศาลกันไป แต่มนุษย์เงินเดือนอย่างเราๆ จะเอาเวลาไหนไปศึกษากฎหมายบัตรเครดิต วันนี้กระปุกดอทคอมจึงนำข้อควรรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ หนี้บัตรเครดิต มาบอกให้ทำความเข้าใจไว้ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการถูกเอารัดเอาเปรียบจากเจ้าหนี้ ว่าแล้วก็ไปเริ่มกันเลย

หากถูกเจ้าหนี้ฟ้องร้อง คดีที่เกี่ยวกับหนี้บัตรเครดิต ถือเป็นคดีประเภทใด

ในกรณีที่คุณเป็นหนี้บัตรเครดิตตามกฎหมายจะถือเป็น คดีแพ่ง ส่วนโทษในคดีแพ่งจะมีเพียงการชำระหนี้และชดใช้ค่าเสียหายเท่านั้น

หากถูกฟ้องจะต้องขึ้นศาลอะไร ที่ไหน

กรณีที่เป็นคดีเกี่ยวกับหนี้บัตรเครดิตจะเข้าข่ายคดีเกี่ยวกับหนี้เหนือบุคคล ซึ่งสถานที่ที่เจ้าหนี้สามารถยื่นฟ้องลูกหนี้ได้แก่ 1.ศาลที่จำเลยมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตศาล 2.ศาลที่มูลคดีเกิด (ที่ตั้งของสถาบันการเงินที่ลูกหนี้ได้ไปรับบัตรเครดิต) คดีบัตรเครดิตจะเริ่มนับอายุความตั้งแต่เมื่อใดและมีอายุความกี่ปี

ในคดีบัตรเครดิตโดยทั่วไปเมื่อเจ้าหนี้ได้แจ้งกำหนดการชำระหนี้ให้แก่ลูกหนี้ทราบแล้ว เมื่อถึงกำหนดลูกหนี้ไม่ชำระหนี้ตามกำหนด อายุความจะเริ่มนับทันทีในวันถัดไป ส่วนคดีหนี้บัตรเครดิตจะมีอายุความทั้งสิ้น 2 ปี

เจ้าหนี้สามารถยึดทรัพย์สินของลูกหนี้ได้หรือไม่

คำตอบคือ ได้ โดยเมื่อศาลมีคำพิพากษาให้เจ้าหนี้ชนะคดี หากลูกหนี้ไม่ชำระคืนตามคำพิพากษาภายใน 30 วัน เจ้าหนี้มีสิทธิ์ยึดทรัพย์หรืออายัดสิทธิ์เรียกร้องของลูกหนี้ได้ โดยศาลจะตั้งเจ้าพนักงานบังคับคดีเพื่อออกหมายยึดและอายัดต่อไป ดังนี้

1. ทรัพย์สินที่เป็นข้าวของเครื่องใช้ในครัวเรือน ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น โต๊ะกินข้าว เก้าอี้ โทรทัศน์ เครื่องครัว มูลค่ารวมกัน 50,000 บาทแรก ห้ามเจ้าหนี้ยึด แต่ถ้าเป็นสร้อย แหวน นาฬิกา ของเหล่านี้แม้เป็นทรัพย์สินส่วนตัวของลูกหนี้ แต่เจ้าหนี้ก็มีสิทธิ์ยึดได้เพราะไม่จำเป็นต่อการใช้ชีวิต

2. ทรัพย์สินที่เป็นเครื่องมือทำมาหากินของลูกหนี้ เช่น คอมพิวเตอร์ เครื่องถ่ายเอกสาร (ถ้าประกอบธุรกิจรับถ่ายเอกสาร) ถ้ามูลค่ารวมกัน 100,000 บาทแรก ห้ามเจ้าหนี้ยึด ในกรณีที่เครื่องมือประกอบอาชีพมีราคาสูงกว่า 100,000 บาท และจำเป็นต้องใช้จริงๆ ก็สามารถขอต่อศาลได้

ข้อควรรู้ หากมีเจ้าหนี้หลายราย ทรัพย์ใดถูกยึดไปแล้ว ห้ามเจ้าหนี้รายอื่นมายึดซ้ำ เจ้าหนี้รายใดยึดก่อนก็ได้สิทธิ์ก่อน เจ้าหนี้สามารถทำเรื่องขออายัดเงินเดือนของลูกหนี้ได้หรือไม่

ข้อนี้อาจจะยาวเสียหน่อย แต่คนที่เป็นหนี้บัตรเครดิตควรจะทราบไว้เพื่อเป็นแนวทางในการบริหารจัดการรายได้ให้เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันกรณีที่ลูกหนี้ถูกเจ้าหนี้ทำเรื่องขออายัดเงินเดือนครับ ถ้าลูกหนี้เพิกเฉยไม่ยอมติดต่อเจ้าหนี้ ไม่ยอมใช้หนี้ หรือตกลงเรื่องการจ่ายเงินไม่ได้ ทนายของฝ่ายเจ้าหนี้ก็อาจจะทำเรื่อง

ขอยึดทรัพย์ หรืออายัดเงินเดือนได้

สำหรับเกณฑ์การอายัดเงินเดือนของกรมบังคับคดี หากลูกหนี้เป็นข้าราชการ/ลูกจ้างประจำของข้าราชการจะไม่ถูกอายัดเงินเดือน หากลูกหนี้เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจทุกแห่ง หรือเป็นพนักงานบริษัท ฯลฯ จะถูกอายัดเงินเดือน โดยมีหลักเกณฑ์ดังนี้

1. อายัดเงินเดือนไม่เกิน 30%

- ลูกหนี้เงินเดือนไม่ถึง 10,000 บาท (อายัดไม่ได้)
- ลูกหนี้เงินเดือนเกิน 10,000 บาท อายัดได้ 30% แต่จะต้องเหลือเงินให้ลูกหนี้ใช้จ่ายไม่ต่ำกว่า 10,000 บาท หากลูกหนี้มีค่าใช้จ่ายจำเป็นอื่น ๆ เช่น ค่าเลี้ยงดูบุตร ค่ารักษาพยาบาล สามารถนำหลักฐานไปขอลดหย่อนที่กรมบังคับคดีเพื่อให้ลดเปอร์เซ็นต์การอายัดเงินเดือนได้

2. เงินโบนัส จะถูกอายัดไม่เกิน 50%

3. เงินตอบแทนการออกจากงาน จะถูกอายัด 100%

4. เงินค่าตอบแทนต่างๆ ค่าสวัสดิการต่างๆ เช่น ค่าน้ำมัน ค่าที่พัก ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าตำแหน่ง เจ้าหนี้จะสืบทราบและทำการร้องขอต่อศาลว่าจะอายัดเท่าไร

5. บัญชีเงินฝาก (อายัดได้)

6. เงิน กบข. (อายัดไม่ได้)

7. เงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพที่ทำกับบริษัท (อายัดไม่ได้) (พ.ร.บ. กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ)

แต่ถ้าทำกองทุนต่างๆ กับธนาคารต้องดูตามหลักเกณฑ์ของกองทุนว่าเป็นทรัพย์สินของลูกหนี้หรือไม่ และมีข้อห้ามการบังคับคดีหรือไม่ ถ้าเป็นทรัพย์สินของลูกหนี้ และไม่มีข้อห้ามก็จะอายัดได้

8. เงินค่าวิทยฐานะ (ค่าตำแหน่งทางวิชาการ) ถ้าเป็นข้าราชการจะไม่ถูกอายัด แต่ถ้าเป็นสังกัดเอกชนจะถูกอายัด เพราะถือว่าเป็นเงินเดือน

9. หุ้น กรมบังคับคดีสามารถยึดใบหุ้นเพื่อขายทอดตลาดได้หรือถ้ามีเงินปันผลก็จะทำเรื่องอายัดเงินปันผลได้

10. เงินสหกรณ์ ไม่ว่าจะเป็นข้าราชการหรือพนักงานบริษัท หากเจ้าหนี้สืบทราบว่าเป็นสมาชิกสหกรณ์ใด สามารถอายัดเงินปันผล เงินเฉลี่ยคืน เงินค่าหุ้นสหกรณ์ได้

11. ร่วมทุนกับผู้อื่นเปิดบริษัท หากผู้ร่วมลงทุนมีปัญหาถูกอายัดทรัพย์ กรมบังคับคดีจะอายัดเฉพาะส่วนที่เป็นทรัพย์สินของผู้ถูกอายัดเท่านั้น ไม่ได้อายัดทั้งหมด อาจดูเฉพาะส่วนของเงินปันผล ใบหุ้น ฯลฯ ของผู้ถูกอายัด

การถูกอายัดเงินเดือน กรมบังคับคดีจะอายัด 30% จากเงินเดือนเต็ม ก่อนหักภาษีและประกันสังคม

<u>กรณีคู่สมรสที่จดทะเบียนสมรสกันถูกต้องตามกฎหมายเจ้าหนี้สามารถยึดทรัพย์สินภายในบ้านได้หรือไม่</u>

ถ้าเป็นกรณีที่เป็นสามีภรรยาโดยถูกต้องตามกฎหมาย ให้ถือว่าทรัพย์สินภายในบ้านเป็นสินสมรส เจ้าหนี้มีสิทธิ์นำชี้แถลงยืนยันต่อ เจ้าพนักงานบังคับคดี พร้อมนำส่งเอกสารประกอบการยึดทรัพย์ได้ หากทรัพย์ภายในบ้านเป็นสินสมรสจริง

<u>ในกรณีที่ลูกหนี้เสียชีวิตใครจะเป็นผู้รับผิดชอบภาระหนี้สินดังกล่าว</u>

หลายคนอาจสงสัยว่าหากเจ้าหนี้เสียชีวิตลง ใครจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบหนี้สินที่ผู้ตายได้ก่อไว้ก่อนเสียชีวิต เรื่องนี้มีคำตอบครับ ก่อนอื่นเราต้องมาทำความเข้าใจกฎหมายเกี่ยวกับหนี้สินกันก่อนซึ่งตามกฎหมายระบุไว้ว่า “หนี้” ถ้าคนไหนก่อคนนั้นก็ต้องเป็นคนรับผิดชอบครับ คนอื่นไม่เกี่ยว ดังนั้นชัดเจนแล้วว่า คนอื่นที่เกี่ยวข้องกับผู้ตายไม่ต้องเป็นกังวลไปนะครับว่าจะโดนทวงหนี้ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ความเป็นหนี้จะสิ้นสุดลงตามการตายของลูกหนี้ คนมีหนี้ก็ต้องใช้หนี้กันไป โดยกฎหมายระบุไว้ว่า เมื่อลูกหนี้ได้เสียชีวิตลง เจ้าหนี้ก็จะต้องไปทวงหนี้เอาจากกองมรดกของลูกหนี้เท่านั้นครับ แต่ถ้าหากลูกหนี้ไม่มีมรดกก่อนตายก็จบครับเป็นอันว่า “เจ้าหนี้ก็ไม่ได้รับชำระหนี้คืนเลย”

การไม่มีหนี้เป็นลาภอันประเสริฐ เป็นประโยคที่ใช้ได้จริงกับผู้คนในยุควัตถุนิยมอย่างเช่นในปัจจุบัน ซึ่งจะว่าไปการมีบัตรเครดิตก็ไม่ใช่เรื่องผิดแต่อย่างใดหากเรารู้จักการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบและรู้จักคำว่า “พอเพียง” ไม่ใช้จ่ายเกินตัวก็สามารถมีบัตรเครดิตได้ ดังนั้นจึงอยากจะฝากข้อคิดถึงผู้ที่เป็นหนี้ทุกประเภทว่าจะใช้จ่ายอะไรก็ตาม ขอให้นึกถึงความจำเป็นและศักยภาพในการชำระหนี้ของเราเป็นหลัก เพราะถ้าทำตามความต้องการของตัวเองมากจนเกินไปอาจก่อให้เกิดหนี้สินพะรุงพะรังจนเราไม่สามารถใช้หนี้ได้หมด และอาจโดนฟ้องร้องจนเป็นเหตุให้เสียทรัพย์สินตามมาก็เป็นได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก... กรมบังคับคดี, ชมรมหนี้บัตรเครดิตและสินเชื่อส่วนบุคคล, lukkid.com, บริษัท สำนักงานจรัสทนายความและการบัญชี จำกัด, บริษัท พัฒนกิจ บัญชี ภาษีและฝึกอบรม จำกัด, บริษัท อาณาจักรกฎหมาย จำกัด

ความในใจ

ของคนเป็นคณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์

ปัญหาที่แก้ยากที่สุดของคณะกรรมการสหกรณ์

คณะกรรมการดำเนินการ ซึ่งเป็นผู้ที่สมาชิกไว้วางใจเลือกตั้งเข้ามาบริหารสหกรณ์ ต้องใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะสนองความต้องการของสมาชิกซึ่งมีสถานะเป็นทั้งผู้ถือหุ้นและผู้ใช้บริการ (ผู้กู้และผู้ฝากเงิน) เรื่องการลดดอกเบี้ยเงินกู้ เป็นความต้องการของผู้กู้ เรื่องการเพิ่มอัตราดอกเบี้ยเงินฝากเป็นความต้องการของผู้ฝาก ทั้ง 2 เรื่องเป็น ปัญหาที่แก้ยากที่สุด ต้องใช้ความละเอียดรอบคอบในการพิจารณา เพราะถ้าลดดอกเบี้ยเงินให้กู้แก่สมาชิกลง ผลกระทบเป็นอย่างไร จะทำให้รายได้หลักลดลง เมื่อรายได้ลดลง ขณะที่ค่าใช้จ่ายคงที่ กำไรสุทธิย่อมลดลง ส่งผลกระทบเงินปันผลของสมาชิกทุกคน(ผู้ถือหุ้น) อาจต้องลดตามไปด้วย เพราะสหกรณ์ต้องรับภาระจ่ายเงินปันผลสำหรับค่าหุ้นที่สมาชิกมีอยู่เกือบ 6,900 ล้านบาท ((ปีหนึ่งเฉพาะเงินปันผล เกือบ 400 ล้านบาท)

คณะกรรมการดำเนินการ จึงต้องพิจารณาทั้งรายได้ที่จะลดลงเมื่อมีการลดดอกเบี้ยเพราะขณะนี้เงินให้กู้แก่สมาชิกประมาณเกือบ 7,000 ล้านบาทถ้าลดต้องลดหมด ส่วนรายจ่ายหลักคือดอกเบี้ยเงินรับฝากที่มีอยู่ประมาณเกือบ 5,000 ล้านบาท จะต้องปรับลดลงตามด้วยหรือไม่ ตามหลักการถ้าลดรายได้ก็ต้องลดรายจ่าย

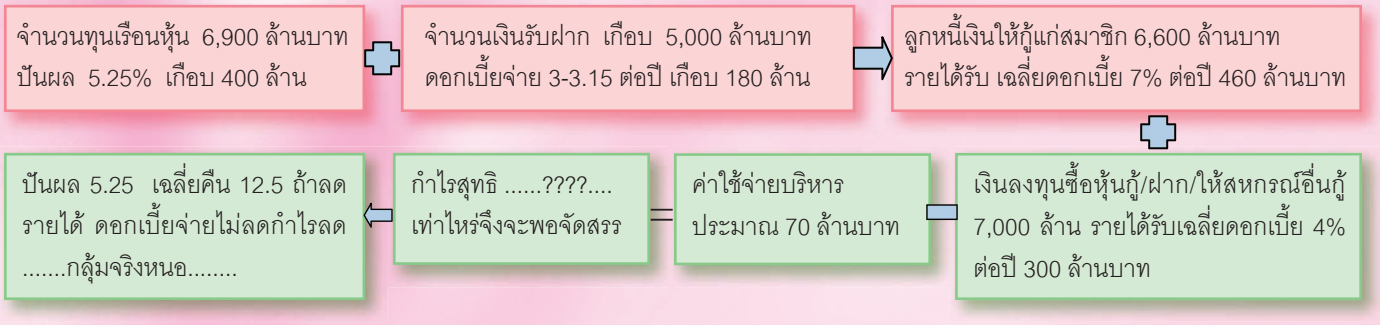
นี่แหละคือปัญหา ทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมและสร้างความพึงพอใจสูงสุดแก่ทุกฝ่ายได้ เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของคณะกรรมการสหกรณ์ ซึ่งคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 53 ขอยืนยันจะพยายามอย่างเต็มที่ในการบริหารสหกรณ์ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้และให้สมาชิกได้ผลตอบแทนสูงสุด และเหมาะสมยุติธรรมกับทุกฝ่าย

สัจธรรมของสหกรณ์ คือ

“ผู้กู้ต้องการเสียดอกเบี้ยต่ำ ผู้ถือหุ้นต้องการเงินปันผลสูง ผู้ฝากต้องการอัตราดอกเบี้ยสูง”

ผู้กู้ , ผู้ถือหุ้น, ผู้ฝากเงิน คือ คนที่สำคัญที่สุดในสหกรณ์ ซึ่งก็คือ “สมาชิก “

1. **ผู้กู้ กู้เงินมาก ต้องการดอกเบี้ยเงินกู้ต่ำ และเงินเฉลี่ยคืนสูง**
2. **ผู้ถือหุ้น มีหุ้นมาก ต้องการเงินปันผลสูง**
3. **ผู้ฝากเงิน มีเงินฝากมาก ต้องการผลตอบแทนดอกเบี้ยสูง**



มีการวางแผน...ชีวิตจึงอยู่รอด

บทความจากสมาชิก...

โดย....เดชา ลาภเอกอุดม (สมาชิกสหกรณ์ 13059)

สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด ที่ยังรับราชการและที่เกษียณอายุราชการแล้ว ที่ยังสนใจด้านข่าวสาร ความเป็นไปของสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ในประเทศและต่างประเทศทั่วโลก ไม่ปิดกั้นตนเอง ไม่รอนับอายุตนเอง หรือหายใจทิ้งไปวันๆ คงได้รับเรื่องราวความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จนต้องร้องอุทานว่า อุตะ คนเราทำได้เยี่ยงนี้ รึนี่

ยุคไทยแลนด์ 4.0 ยุคผู้อาวุโสจะครองเมือง คนที่ไม่สนใจเรื่องคอมพิวเตอร์ สมาร์ท-โฟน เล่นลายน์ (ดร. กาญจนา นาคสกุล บอกเขียนเยี่ยงนี้จึงจะถูกต้อง) ใช้ลายน์วีดีโอพูดโทรศัพท์ได้ทั่วโลก แบบเห็นตัว และไม่เสียกะตังค์ เล่นอินตาแกรม เล่นเฟซบุ๊ก ฯลฯ คงต้องบอกแบบรายการทูเดย์โชว์ ว่าผิด

คำที่มีหลายคนกล่าว อย่าไปกลัวว่าตายก่อนจะได้ใช้เงินบำนาญ หรือเงินที่สะสมไว้แต่ให้กลัว เรื่องอายุดันยืนยาวกว่าที่คิด แต่เงินไม่พอใช้ต่างหาก คนโชคร้าย ตายหลังเกษียณเพียงไม่กี่วัน อาจโชคดีกว่าคนที่มีอายุกว่าแปด-เก้าสิบปี เมื่อเงินเกษียณที่ได้รับตอนนั้นมีมูลค่าน้อยกว่าที่คิด ชีวิตจะอยู่สุขสบายแบบเพียงพอ และพอเพียงได้เยี่ยงใด

การวางแผนเป็นเรื่องสำคัญ คนที่วางแผนก่อนได้เปรียบกว่าคนที่เพิ่งคิดจะวางแผนการวางแผนอาจจะคิดไว้ในใจ แต่จะให้ดีต้องมีการบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร แบบเขียนโครงการเสนอขออนุมัติ มีวัตถุประสงค์ งบประมาณที่มาของงบ ผลที่จะได้รับ ปัญหาและอุปสรรค ฯลฯ แต่ไม่ต้องเขียนละเอียด และผูกมัดตนเองจนเกินไป วางแผนแบบสบายๆ สไตล์ของเราเอง

ตัวอย่าง : เมื่อเข้ารับราชการ วางแผนจะแบ่งรายได้ที่ได้รับแต่ละเดือน ให้แยกเงินออมออกมาก่อน (แถมวางแผนเพิ่มพูนเงินออมให้ได้มากขึ้น มากกว่าการฝากประจำกับธนาคารทั่วไป มีคนบอกฝากประจำกะสหกรณ์ออมทรัพย์กรมสามัญศึกษา จำกัด ดอกเบี้ยได้รับเต็มๆ ไม่ต้องหักภาษี ก้อเป็นทางหนึ่ง บางคนไปเล่นกองทุน ลงทุนซื้ออสังหาริมทรัพย์ให้เช่า ขายต่อ ก้อได้กำไรเนาะๆ) ที่เหลือแยกรายจ่ายที่จำเป็นโดยตั้งเป็นงบประมาณ เช่น ค่าเช่าบ้าน (ถ้ามี สำหรับคนมีบ้านที่ไม่ต้องผ่อนชำระ ขึ้นสวรรค์ตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่แล้วครับท่าน) ค่าพาหนะ ค่าอาหาร ค่าน้ำค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ (ยุคนี้ ขาดมือถือ เดี้ยงเลย ขอบอก) ค่าไวไฟที่ติดตั้ง ค่าหุ้นสหกรณ์ ค่าชพค. ค่าใช้จ่ายอื่นๆ แล้วลองมาหักกลบลบหนี้ ตานี้คงพอเห็นยอดเงินออมแบบลางๆ นะครับ

ข้าราชการระดับใดก้อตาม ลองคิดออมรายได้เดือนละพันบาท ปีหนึ่งได้แค่หมื่นสอง สิบปีแสนสอง ออมเยี่ยงนี้สามสิบปี (อีนี่ อายุก้อใกล้เกษียณเข้าไปแล้ว) ได้สามแสนสอง ยังห่างไกลค่าคอนโดแนวรถไฟฟ้าผ่านอยู่เลยครับ แต่ถ้าออมได้เยี่ยงนี่จริงยังพอมีอนาคต ถ้าไม่ตบะแตกถอนออกมาซื้อของแบรนด์เนมเพื่อโชว์พาว หรือเล่นหวย เล่นพนันบอล เล่นแชร์ทุเรียน (ให้เขาหลอกเล่น ตั้งแต่เล่นมาไม่เคยเห็นแม้แต่ต้นทุเรียน) แต่ในความเป็นจริงยังมีรายจ่ายที่คาดไม่ถึง การเจ็บไข้ได้ป่วย (ถึงจะเบิกจ่ายตรงได้ แต่ค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เบิกไม่ได้ยังมีอีกเยอะ ตั้งแต่ค่าพาหนะ ค่าอาหาร ค่ายาพิเศษ ค่าหมอนอกเวลา ฯลฯ (นานๆ ไปหาหมอที ไม่เป็นไร ถือว่าไปทัวร์โรงพยาบาล แต่ถ้าไปเดือนละหลายครั้งหลายหมอ เงินออมอาจหมดไปกับการหาหมอก้อเป็นได้) การเกิดอุบัติเหตุ เกิดภัยพิบัติต่างๆ (ใครจะไปคิดปลูกบ้านอยู่บนเนินสูง น้ำยังดันท่วมได้) การเดินทางท่องเที่ยวพักผ่อนในประเทศ และต่างประเทศ (ก้อเห็นเพื่อนๆ ไปกันบ่อย เล่นลงในเฟซ แชร์ในไลน์ อิจฉาฝุดๆ เราต้องตามให้ทัน) คนในครอบครัว ญาติโกโหติกามีปัญหาเดือดร้อนต้องให้การช่วยเหลือแบบปฏิเสธบ่ได้ นี่คือปัญหาและอุปสรรคในการวางแผน

ลองใหม่ รายได้ของเราต้องมีมาหลายทาง เงินเดือน เงินบำนาญ เป็นของตาย ทางอื่นอาจจะมีเงินปันผล (กรณีมีหุ้นในสหกรณ์ หรือบริษัท) ดอกเบี้ย (เมื่อมีเงินฝากธนาคาร) เฉลี่ยคืน(เมื่อกู้เงินสหกรณ์ อันนี้ถ้าไม่จำเป็นก้ออย่ากู้เลย เพราะได้เฉลี่ยคืนเมื่อต้องเสียดอกไปแล้วทุกเดือน)ซื้อขาย-หุ้น ต้องแน่จริง เพราะมีอัตราเสี่ยงนะ จะบอกไห่

ปิดท้าย รายได้ที่น่าคิด คือ รายได้จากความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละคน ลองขุดออกมาใช้ อย่าดูถูกดูแคลนตนเอง ฉันไม่มีความสามารถพิเศษอะไรเลย แย่ขนาดนั้นเชียวรึ คนที่ชอบขีดชอบเขียน ทั้งเขียนเรื่อง บทความ นวนิยาย (สมัยนี้ลองมีชื่อติดชาร์ท ค่าตัวไม่เลวนะครับ) คนเก่งภาษา (ได้ทั้งสอนพิเศษ ติวเตอร์ แปล เงินทั้งนั้น) คนเก่งทางช่าง ช่างไฟ ช่างประปา ช่างไม้ ช่างก่อสร้าง ฯลฯ ยกเว้น ช่างเถอะ ลองดูรอบๆ แถวบ้าน จะรับซ่อม รับต่อเติม ฝีมือดี ราคาถูกเดี๋ยวลูกค้าประจำตรึม อันนี้เป็นแซมเปิ้ล

ที่สำคัญหากเป็นคนมีความรู้ ความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ ผูกพันกับหน่วยงานต่างๆ เป็นที่ศรัทธา เชื่อถือ บางคนถูกทาบทามก่อนเกษียณ แบบจองตัวไว้ก่อน งานที่ทำหลังเกษียณอายุราชการอาจจะมีรายได้มากกว่า เงินเดือน + ค่าตำแหน่ง + ค่าวิชา เสียอีกมา **วางแผน....เพื่อชีวิตที่อยู่รอด กันเถอะ** ไม่มีวันหมดอายุหรอกนะ...

20 Good Things to do in the Morning

เวลาในช่วงเช้าหากเราเตรียมตัวมาดีก็เริ่มต้นวันใหม่อย่างสดใสได้ไม่ยาก แต่ถ้าไม่รู้จะเริ่มต้นจากตรงไหนอยากให้ลองทิปส์เหล่านี้ที่บอกเลยว่าอีซี่มั่กๆ

1. ตื่นเร็วขึ้น 10 - 15 นาที เพื่อให้มีเวลาในการทำสิ่งต่างๆ อย่างไม่เร่งรีบ

2. นาฬิกาปลุกปั๊บ ตื่นทันที อย่าเลื่อนเวลาปลุกเด็ดขาด เพราะนอกจากจะไม่ช่วยให้นอนได้นานขึ้นแล้ว ยังรบกวนการทำงานของสมองทำให้รู้สึกอ่อนเพลียอารมณ์แปรปรวนและไม่มีสมาธิอีกต่างหาก

3. หลังจากลืมตา สิ่งที่ควรทำอย่างแรก คือ การหายใจลึกๆ

4. การนอนในท่าเดิมๆ มาตลอดคืนทำให้ปวดเมื่อยเนื้อตัวไม่น้อย ดังนั้น ก่อนลุกจากเตียงยืดเหยียดบิดขี้เกียจสักหน่อยดีกว่าลุกจากเตียงทันทีเพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บ

5. เริ่มวันใหม่ด้วยการนั่งสมาธิเพียง 15 นาที

6. ดื่มน้ำอย่างน้อย 5 แก้วหลังตื่นนอน ทำเป็นประจำช่วยรักษาสมดุลของระบบน้ำเหลือง เพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเผาผลาญ ทำให้ผิวสุขภาพดีเยี่ยวยาอาการป่วยหรือช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับความเจ็บป่วยได้ดีขึ้น

7. ขับถ่ายระหว่าง 5.00 น. – 7.00 น. เป็นช่วงเวลาที่เหมาะกับภารกิจนี้หากมีปัญหาเรื่องการขับถ่ายลองปลุกลำไส้ให้ทำงานด้วยการนวดท้องจากขวาไปซ้ายหรือยืนแยกขามือเท้าสะเอวแล้วหมุนเป็นวงกลมประมาณ 2–3 นาที จะทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้ดี ช่วยให้ถ่ายง่ายขึ้น

8. วางแผนการทำงานด้วย To – do – List จัดระเบียบสิ่งที่ต้องทำเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มทำงาน ซึ่งลดความเครียดและความหยุ่งเหยิงระหว่างวันได้

9. หลังตื่นนอนเหมาะกับการทำ Oil Pulling มาก ๆ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ช่องปากมีแบคทีเรียมากที่สุด เพียงใช้น้ำมันมะพร้าวประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ กลั้วปากนาน 10 – 15 นาที เพื่อดึงแบคทีเรียที่ก่อตัวขึ้นระหว่างนอนหลับออกมา แล้วบ้วนทิ้ง เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

10. รับแสงแดดอ่อน ๆ ช่วยลดการผลิตสารเมลาโทนิน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอนตอนกลางคืน และกระตุ้นการทำงานของร่างกายให้รู้สึกแจ่มใส แถมยังเติมวิตามินดีให้กระดูกแข็งแรงอีกต่างหาก

11. ออกกำลังกายเบา ๆ ยามเช้า ไม่ว่าจะไปจ๊อกกิ้งหรือเล่นโยคะอยู่ที่บ้าน ต่างก็มีงานวิจัยยืนยันว่าช่วยกระตุ้นระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้เลือดสูบฉีดไปทั่วร่างกาย และทำให้สมองได้รับออกซิเจนมากยิ่งขึ้น จึงรู้สึกกระฉับกระเฉงตลอดวัน

12. ล้างหน้าด้วยน้ำเย็นปลุกความสดชื่นให้เช้าวันใหม่กระตุ้นการทำงานของฮอร์โมนที่ทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้เร็วขึ้น แถมยังช่วยให้ผิวกระชับเต่งตึงและลดถุงใต้ตาได้อีกด้วย ต่อด้วยอาบน้ำอุ่นสลับเย็นกระตุ้นการทำงานของร่างกาย พร้อมปรับจากโหมดง่วงเหงาหาวนอนเข้าสู่โหมดพร้อมเริ่มต้นวันใหม่

13. สมู้ตทีดี ๆ สักแก้วช่วยเติมวิตามินยามเช้าได้ดียิ่งขึ้น ลองเติมนมอัลมอนด์แบบไม่มีน้ำตาลลงในสมู้ตทีปั่นรวมกับผักผลไม้ที่ชอบโดยไม่เติมหรือปรุงแต่งรสคุณจะได้เครื่องดื่มสุขภาพที่ประกอบไปด้วยสารแอนติออกซิแดนต์ ไฟเบอร์ และโปรตีน ซึ่งดีต่อสุขภาพ

14. เริ่มต้นวันด้วยเบรกฟาสต์คุณภาพ เน้นอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีนและไฟเบอร์ โดยควรรับประทานภายใน 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอนเพื่อเติมพลังงานให้กับร่างกาย และอย่าลืมเพิ่มพลังสมองด้วยโอเมก้า–3 ง่าย ๆ เพียงเติมถั่วอลนัทบดหยาบลงในโอ๊ตมีลหรือมูสลี่

15. หยุดพฤติกรรมเช็กอีเมลเฟซบุ๊กและคุยไลน์ยามเช้าอย่าให้โซเชียลเน็ตเวิร์คมาแย่งเวลาดี ๆ ไปจากคุณ

16. แทนที่จะเริ่มวันด้วยการคิดถึงปัญหาหรือกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ซึ่งรังแต่จะทำให้เครียดเสียมากกว่า แนะนำให้มองมุมบวกและคิดถึงสิ่งดี ๆ ช่วยให้มีความสุขและเติมกำลังใจได้อย่างดีทีเดียว

17. เซตเวลาที่จะออกบ้านเพื่อไปทำงานแล้วทำให้ได้ตามที่ตั้งใจ เพื่อให้ไปถึงที่หมายได้ทันเวลาโดยไม่ต้องกระหืดกระหอบรีบเร่งจนกลายเป็นความหงุดหงิด อารมณ์เสียแต่เช้า

18. เติมแรงบันดาลใจและไอเดียใหม่ ๆ ยามเช้าจากหนังสือ ถ้อยคำดี ๆ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ซึ่งล้วนเป็นแรงกระตุ้นได้เช่นกัน

19. ลองสังเกตสิ่งต่างๆ รอบตัว บ่อยครั้งที่ความสุขไม่ได้มาจากที่ไหนไกล แค่ยิ้มให้ตัวเองและผู้คนที่เจอะเจอบ้าง เช้าวันใหม่ของคุณจะสดใสขึ้นเป็นกอง

20. ฟังเพลงจังหวะช้าๆ ประเภท Easy Listening เพลงแจ๊ซเลือกเพลงที่ชอบ หรือลองฟังเพลงใหม่ๆ ช่วยให้อารมณ์ดี สมองปลอดโปร่ง

ที่มา: Health&Cuisine Magazine ขอขอบคุณเจ้าของเรื่อง : ปิยมาศ กังวานกิจไพศาล

ออมเงินแบบมืออาชีพ

การใช้ชีวิตโดยปราศจากการวางแผน ถือเป็นการใช้ชีวิตที่ค่อนข้างเสี่ยง โดยเฉพาะในเรื่องการเงิน หากไม่ได้มีการจัดระบบให้ดี เมื่อรู้ตัวอีกทีก็อาจสายเสียแล้ว ต้องยอมรับว่ามนุษย์เงินเดือนส่วนหนึ่งยังไม่สามารถบริหารการเงินได้ดีพอ เราจึงพบว่าคนทำงานส่วนหนึ่งมีปัญหาชักหน้าไม่ถึงหลัง อาทิ เป็นหนี้บัตรเครดิต หนี้นอกระบบ และที่แย่ที่สุด คือ ไม่มีเงินเก็บไว้ใช้ในยามที่จำเป็น จะไปขอยืมใครก็ยาก แต่เชื่อหรือไม่ว่าปัญหาด้านการเงินที่เกิดจากการจัดการที่ไม่เป็นระบบ เราสามารถรับมือกับมันได้ หากรู้จักวางแผนและใส่ใจกับอนาคตทางด้านการเงินของตัวเองให้มากขึ้นกว่าเดิม วิธีการวางแผนการเงินอย่างมืออาชีพ สามารถเริ่มต้นด้วยวิธีการออมเงินเหล่านี้ ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ได้จริง

ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น

คนทำงานหลายคนอาจจะรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวล้วนแล้วแต่จำเป็นทั้งสิ้น ยากที่จะตัดสินใจได้ว่าอันไหนเป็นสิ่งที่จำเป็น แต่เมื่อถึงเวลาที่ต้องวางแผนทางการเงินแล้ว เราจะเห็นได้อย่างง่ายดายว่าค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นมาจากหลาย ๆ อย่าง เช่น ค่าอาหารราคาแพง ค่าช้อปปิ้ง ค่าเสื้อผ้า ค่าสังสรรค์ในงานปาร์ตี้ ซึ่งบางครั้งอาจจะลดปริมาณการซื้อ หรือใช้จ่ายให้น้อยลง หากเราสามารถควบคุมค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นได้ เราก็จะมองเป็นเงินออมอย่างแน่นอน

ตั้งเป้าหมายในการออมเงิน

ในช่วงที่เริ่มต้นการออมเงินให้ลองทำบันทึกรายรับ-รายจ่ายด้วย เพื่อให้เห็นว่าในแต่ละวัน หรือแต่ละเดือน ใช้จ่ายเงินไปเท่าไหร่ และมีเงินเหลือเก็บเท่าใด แล้วให้เริ่มตั้งเป้าหมายในการออมให้กับตัวเองว่า จะนำเงินที่ได้ไปทำอะไร เพื่อสร้างกำลังใจในการออมเงินให้กับตนเอง เช่น จะเก็บเงินซื้อบ้าน ซื้อรถ ท่องเที่ยวต่างประเทศ วิธีการนี้จะช่วยให้เข้าใกล้เป้าหมายในการออมได้ง่ายขึ้น

ประหยัดจากสิ่งใกล้ตัว

ประหยัดจากสิ่งใกล้ตัวในบ้านเรานี่แหละ ง่ายและทำได้จริง เป็นเรื่องง่ายที่ทุกคนรู้อยู่แล้ว อย่างเช่น เครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อไม่ได้ใช้งานก็ถอดปลั๊กออกเสียบทิ้งไว้เฉย ๆ อย่าคิดว่าไม่กินไฟ เปิดแอร์ 25 องศา ตั้งเวลาก่อนตื่นนอนสัก 1 ชั่วโมง ให้ความเย็นยังคงอยู่ในห้อง เปิดน้ำใช้แต่พอดี ไม่ปิดน้ำทิ้งตอนแปรงฟัน

ออมก่อนค่อยใช้

หลายคนเลือกที่จะใช้เงินก่อนเหลือเท่าไหร่แล้วค่อยเก็บออม ซึ่งนั่นอาจจะไม่ใช่วิธีที่ถูกต้องนัก เราควรหันมาใช้วิธีออมก่อนแล้วค่อยใช้ จะทำให้มีเงินเหลือเก็บมากขึ้น เพราะเราได้กันเงินส่วนหนึ่งออกไปแล้ว ทำให้เกิดความอุ่นใจมากขึ้น ขณะเดียวกันอาจจะใช้วิธีเปิดบัญชีเงินฝากประจำร่วมด้วย เพื่อช่วยเก็บออมเงิน โดยไม่นำเงินส่วนนี้มาใช้และเป็นการสร้างวินัยการออมเงินให้กับตัวเอง

ออกห่างจากแหล่งดูดเงิน

หลายคนไปเดินห้างทั้ง ๆ ที่ไม่มีอะไรจำเป็นต้องซื้อ เดินไปเดินมา ได้ของติดมือกลับบ้าน ฉะนั้นถ้าอยากประหยัดก็ต้องแก้ที่ต้นเหตุ วันหยุดถ้าไม่มีความจำเป็นก็ไม่ต้องออกไปแหล่งเสียตังค์ เช่น ห้าง หรืองานอีเว้นท์ขายของต่าง ๆ ถ้ามีธุระจำเป็นต้องไปทำ ก็พยายามไม่วอกแวก ทำธุระให้เสร็จแล้วรีบกลับ

สูญเสียไปเท่าไหร่ กับคำว่ากาแฟ

"Life Begins After Coffee" คำนี้คงเป็น Quote ประจำใจของนักดื่มกาแฟที่ขาดกาแฟไม่ได้จริงๆ เช้าก่อนทำงานต้องขอ 1 แก้ว บ่ายขออีกสัก 2 แก้ว แก้ง่วง มาลองคำนวณกันดูเล่น ๆ กาแฟหรือน้ำชงแถวออฟฟิต ปกติราคาจะอยู่ที่ประมาณแก้วละ 40 บาท กินเช้า 1 แก้ว บ่าย 1 แก้ว วันนึง 80 บาท ทำงาน 5 วันต่อสัปดาห์ เดือนนึงก็ 40 แก้ว คิดเป็นเงิน 1,600 บาท/เดือน หรือ 19,200 บาท/ปี นี่ยังไม่รวมขนมจุกจิก ผลไม้ ของกินเล่นเห็นแบบนี้แล้ว ลด / ละ /เลิก กันดีกว่า

ตอบแทนผู้มีพระคุณ

การเลี้ยงดูบุพการี เป็นสิ่งที่ลูกทุกคนควรทำอยู่แล้ว ถือเป็นการทดแทนบุญคุณที่ท่านเลี้ยงดูเรามาตั้งแต่เล็กจนโต นอกจากเรื่องสุขภาพ การดูแลเอาใจใส่ท่านแล้ว ถ้าเราสามารถแบ่งเงินในแต่ละเดือนเป็นสัดส่วนให้กับพ่อและแม่ได้ด้วย จะดีมาก ๆ เลย เพราะทำแบบนี้จะช่วยให้เรารู้จักฝึกจัดสรรเงินให้เป็นระบบมากขึ้น เนื่องจากเรามีเป้าหมายแล้วว่าทุกเดือนเราจะให้ท่านจำนวนเท่านี้ เราจะรู้จักประหยัดได้เองโดยอัตโนมัติ ถือว่าเป็นวิธีที่ดีมาก ๆมีความสุข อิ่มใจ ได้ทำหน้าที่ลูกที่ดีไปพร้อม ๆ กัน

หากใครทำได้ตามนี้ รับรองเป้าหมายของการมีเงินออมสะสมรออยู่ไม่ไกล ช่วยให้เรามีเงินสะสมเพิ่มมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว และจะเป็นประโยชน์มากขึ้นในบั้นปลายชีวิตอีกด้วย...

ฟิตร่างกายให้แข็งแรง

ยามไม่สบาย ค่าหมอ ค่ายา หมดกันไปหลายบาท ใครมีประกันก็อุ่นใจไป ถ้าไม่มีแทบจะตั้งตัวไม่ทันเลย ฉะนั้นต้องดูแลร่างกายให้แข็งแรงเสมอ จะได้ไม่เจ็บ ไม่ป่วยง่าย ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาลไปได้มากทีเดียว หาเวลาออกกำลังกายบ้าง อย่างการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ วิ่งจ๊อกกิ้งในซอยบ้าน หรือสวนสาธารณะ จำไว้ว่าทำงานเก็บเงินมาเหนื่อยขนาดนี้ ไม่ได้มีเอาไว้ไปให้ “หมอ”

จ๊อบเสริมเพิ่มรายได้

หารายได้จากสิ่งที่ตัวเองถนัด ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อาทิ รับสอนพิเศษเด็ก ๆ ในหมู่บ้าน รับแปลภาษา รับพิมพ์งาน หรือขายของออนไลน์ ช่วยเพิ่มรายได้

ที่มา : ขอขอบคุณ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมป่าไม้จำกัด คอลัมประหยัดอดออม เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน..

9 วิธีออมเงิน แบบชิลๆ แต่ได้ผลแบบไม่ชิล

พูดถึงคำว่า ออมเงิน เราคงจำคำสอนของพ่อแม่ได้นะครับ ว่ามีเงินก็ต้องเก็บออม ได้ค่าขนมก็ใช้ให้เหลือ เก็บมาหยอดใส่กระปุกออมสิน ตอนเด็กๆ ก็พอจะทำได้บ้างอยู่หรอก แต่พอโตขึ้น รู้สึกว่าการออมเงินแม้แต่จำนวนสักเพียงนิดจากเงินเดือนทำไมถึงทำยากขนาดนี้ มีคนจำนวนมากที่ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการวางแผนจัดการเงิน ทำให้เราไม่มีเงินเหลือเก็บในแต่ละเดือน เผลอๆ กลับมีหนี้บัตรเครดิตจนคนรอบข้างเอือมก็มีนะครับ การออมเงิน ไม่จำเป็นจะต้องเป็นเรื่องยากครับ เรามาดูวิธีการออมเงินง่ายๆ 5 วิธี ที่จะช่วยให้คุณออมเงินได้อย่างชิลๆ กันครับ

1. ออมวันละ 20 บาท

เงิน 20 บาท ฟังดูน้อยมากเลยใช่ไหมครับ แล้วแบบนี้จะออมเงินเป็นก้อนได้จริงๆ หรอ? บอกเลยว่าอย่าดูถูกธนบัตรใบน้อยครับ หากคุณทำติดต่อกันเป็นระยะเวลา 1 เดือน (วันหยุด ก็อย่าหยุดออม นะครับ) คุณจะมีเงินออมถึง 600 บาท แล้วถ้าออมติดต่อกัน 1 ปีล่ะ? คุณจะมีเงินออมถึง 7,300 บาทเลยล่ะ! (ห้ามแกะเงินออกมาใช้ล่ะ!)

สำหรับคนที่มองว่า ยังไงก็น้อยไปอยู่ดี อาจจะเปลี่ยนจาก 20 บาทเป็นออมวันละ 50 บาท หรือ 100 บาทก็ได้ แต่สิ่งที่สำคัญก็คือ การสร้างนิสัยการออมเงินอย่างสม่ำเสมอ และการสร้างวินัยการออมเงินของตนเอง อย่าหาข้ออ้างนะครับ ใกล้สิ้นเดือนแล้ว ขอตามใจตัวเองหน่อยด้วยการนำเงินที่ต้องออมไปใช้ เพราะเมื่อคุณทำอย่างนั้นครั้งหนึ่ง ครั้งต่อๆ ไปก็จะตามมาสุดท้ายก็ออมเงินแทบไม่ได้เหมือนเดิมครับ

2. มีสลึง พึงบรรจบ ให้ครบบาท ...

หากวันนี้เราไปทำงาน ใช้เงินยังไงหากเราไม่พยายามจะใช้ให้หมดก็จะต้องได้เศษเงินทอน ได้เหรียญกลับมาบ้านแน่นอนจริงไหมครับ ก็ออมเหรียญนี่ล่ะครับ ได้มาเท่าไหร่ ก็เก็บใส่กระปุก อย่าเอาออกมาใช้ อาจจะใช้ขวดน้ำ กระป๋อง อาหารล้างแล้วเจาะรูหยอดเหรียญ ทำเป็นกระปุกออมสินแบบแนวๆ ก็ได้ครับ ผมแนะนำใช้ขวดน้ำ หรือพาชนะใสๆ เพราะเราหยอดทุกวันๆ เห็นจำนวนเหรียญมันเพิ่มขึ้นๆ เป็นกำลังใจให้เราออมต่อไปได้ครับ

3. แบ่งเงินใส่ถุง

ให้คุณลองสังเกตตัวเองดูว่า เฉลี่ยแล้วในแต่ละวันเสียเงินไปประมาณกี่บาท บวกเงินเข้าไปอีกนิดหน่อยเผื่อมีอะไรฉุกเฉิน หาตัวเลขกลมๆ ไว้ แล้วให้นำเงินมาใส่ถุงเพื่อใช้ในแต่ละวัน เช่น หากคุณใช้เงินวันละไม่เกิน 200 บาท ก็อาจจะใส่ซองไว้

250 บาท เป็นจำนวนซองเท่าจำนวนวันในเดือนนั้น จากนั้นก่อนออกไปเรียนหรือไปทำงาน ก็หยิบซองเงินมาหนึ่งซอง การทำอย่างนี้จะช่วยให้คุณใช้เงินในจำนวนจำกัด ที่เหลือจะได้ออมหมด และฝึกให้คุณวางแผนจัดการเงินในมืออย่างมีคุณค่ามากที่สุดด้วย

4. กินแค่ 150 ถ้าเกิน ต้องหยอดกระปุกตามที่เกิน

กำหนดเลยว่า ภายในหนึ่งวัน คุณต้องใช้เงินไปกับค่าอาหารแค่ประมาณ 100 บาทเท่านั้น หากเกินกว่านี้ เช่น คุณจ่ายค่าอาหารไป 200 บาทวันนี้ แสดงว่าคุณต้องหยอดกระปุกเป็นเงิน 50 บาท วิธีนี้นอกจากจะได้จำกัดงบประมาณตนเองในการเลือกซื้ออาหาร ยังได้ออมเงินเพิ่มอีกนิดๆ ด้วย แบบนี้เงินเก็บหนาแน่นอน

5. มีหลายๆ กระปุก

สำหรับวิธีนี้ง่ายๆ เลยก็คือ ให้หากระปุกมาหลายๆ กระปุก จากนั้นก็เขียนแปะลงไปบนแต่ละกระปุกเลยว่า อันนี้เก็บไปจ่ายอะไร เช่น ค่ารองเท้าทำงานคู่ใหม่ ค่าทริปไปต่างประเทศ เป็นต้น การทำอย่างนี้จะช่วยให้กำลังใจให้คุณในการออมเงินเพื่อเป้าหมายอะไรบางอย่าง คุณอาจนำวิธีออมเงินอื่นๆ มาประยุกต์ใช้กับวิธีนี้ด้วยก็ได้ ถึงเวลาที่จะต้องใช้เงิน ก็แคะกระปุกมานับดู

6. หักเศษเงินเดือน

สมมุติ คุณได้เงินเดือน 14,570 บาท ก็ลองเอา 570 บาทที่เป็นเศษออกมาเก็บไว้ เท่านี้ก็ได้รู้แล้วว่า อย่างน้อยๆ เนี่ยเดือนนี้ฉันมีเงินเก็บ 570 บาทแล้วนะ ง่ายๆ เลยใช่ไหมล่ะ นี่ยังไม่รวมกับการใช้วิธีอื่นๆ อีกในการออมเงินอีกนะเนี่ย

7. เจอแบงค์ใหม่ อย่าใช้

ถ้าคุณได้ธนบัตรใหม่ที่ใบยังสวยๆ เหมือนกับยังไม่เคยผ่านมือใครมาก่อน ให้คุณเก็บไว้เลย ซึ่งคุณอาจถามกลับว่า ถ้าไปกดเงินมา หรือไปธนาคารแล้วได้ธนบัตรใหม่มาทั้งหมดเลย แต่ต้องกินต้องใช้นี่? ก็ถ้าเป็นธนบัตร 1,000 หรือ 500 บาท ยังไงก็ต้องนำไปใช้แหละเนอะ แต่ถ้าเจอธนบัตรย่อยๆ อย่าง 100 หรือ 50 บาท อย่างนี้อย่าใช้ รีบเก็บเลย

8. ออมเท่าค่ากาแฟ

คุณเป็นหนึ่งในคนที่ซื้อกาแฟทุกเช้าเพื่อให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่าพร้อมทำงานหรือเปล่า? ยิ่งซื้อจากร้านชื่อดังบางร้านแล้ว มูลค่าแทบจะเทียบเท่าอาหาร 3 มื้อเลยด้วยซ้ำ วิธีนี้จะช่วยให้คุณได้มองเห็นว่า การซื้อกาแฟจากร้าน ซึ่งดูเหมือนเป็นค่าใช้จ่ายเพียงเล็กน้อย จริงๆ แล้วเมื่อทำทุกวัน จะเห็นได้ว่า ค่าใช้จ่ายตรงนี้แหละที่ทำให้เงินออมเราหายไปเป็นจำนวนมาก

สมมุติคุณซื้อกาแฟทุกวันที่ไปทำงาน ราคาแก้วละ 70 บาท คุณจะได้ออมเงิน 1,400 บาทจากวิธีนี้เพียงอย่างเดียว แต่ก็เท่ากับว่าคุณเสียเงินไป 1,400 บาทด้วยเช่นกัน ดังนั้นถ้าซื้อกาแฟน้อยลง เงินที่จะบินออกจากกระเป๋าเงินของคุณก็จะน้อยลง และส่วนนั้นก็จะสามารถกลายมาเป็นเงินออมได้โดยปริยาย

9. ออม 10% จากเงินที่ได้

พ่อค้าแม่ค้า เงินที่ได้มามักจะไม่ค่อยได้เก็บเพราะเอาไปหมุนเงินซื้อของเพื่อนำมาขายต่ออีกเรื่อยๆ มีเงินในบัญชีหรือในมือเมื่อไรก็เอาไปลงกับการซื้อของหมด ดังนั้น ลองใช้วิธี ออม 10% จากเงินที่ได้ในแต่ละวัน เช่น วันนี้ขายของได้ 5,000 บาท ก็ให้หยอดลงกระปุก 500 บาท วันไหนขายได้มากก็มีเงินออมมาก วันไหนขายได้น้อยก็มีเงินออมน้อย แต่ที่สำคัญคือเรามีเงินออมทุกวันนะครับ

สำหรับผู้ที่ทำงานรับเงินเดือน เราก็สามารถทำวิธีนี้ได้เหมือนกัน คือเก็บเงินจากเงินเดือน แบ่งออกมา 10% ทุกเดือนๆ แล้วฝากธนาคาร โดยเราจะต้องไม่นำเงินส่วนนี้ออกมาใช้เลย หากเราได้เงินเดือนละ 15,000 บาท ก็เก็บเดือนละ 1,500 บาท เป็นต้น สิ้นปีที่มาตรวจสอบบัญชีอีกทีอาจจะมีมากกว่าที่เราคิดก็ได้นะครับ

การออมเงินจริงๆ แล้วเราสามารถเริ่มต้นได้ด้วยการออมเพียงแค่วันละนิดวันละหน่อย โดยเน้นที่การสร้างนิสัย และวินัยในการออมเงิน ออมวันละนิดก็ยังดีกว่ามัวแต่นั่งคิดว่าออมไม่ไหวนะครับ ลองนำวิธีเหล่านี้ไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันกันนะครับ ได้ผลยังไง มีวิธีดีๆ ใหม่ๆ ได้ผลยังไงมาเล่าสู่กันฟังในคอมเม้นได้เลยครับ

ที่มา : Cr.moneyguru.co.th

สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์
สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด (ส.อ.ส.)

ผลการดำเนินงานของสมาคมฯ ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2560

สินทรัพย์	8,704,002.96	บาท	(เงินฝากสหกรณ์/ธนาคาร 8,625,372.96 บาท)
หนี้สิน	2,366,651.80	บาท	(เงินสงเคราะห์ล่วงหน้าและค้างจ่าย)
ทุนสะสม	6,337,351.16	บาท	

สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด

ก่อตั้งเมื่อ วันที่ 29 พฤษภาคม 2544 มีกรรมการมาแล้ว 8 คณะ

ปัจจุบัน (ณ วันที่ 29 พฤษภาคม 2560) มีสมาชิกทั้งสิ้น 11,397 คน ถึงแก่กรรม ทั้งหมด 1,075 คน

- เงินสงเคราะห์ศพ สมาชิกที่เสียชีวิต ศพละ 20 บาท (เริ่ม พ.ค.53) **ตั้งแต่ ปี 2544 – เมษายน 2560 สมาชิก 1 คน จ่ายเงินสงเคราะห์ฯ ศพช่วยเหลือทายาทของสมาชิกที่เสียชีวิตมาแล้ว เป็นเงินทั้งสิ้น 17,130 บาท (437/10+ 638/20) ทายาทได้รับเงินสงเคราะห์ (สุทธิ) ประมาณ 218,000 บาท

รายชื่อคณะกรรมการดำเนินการ
สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด ชุดที่ 8

1. นายศิริ สุงคาสิทธิ์ ตำแหน่งนายกสมาคม

2. นายประเสริฐ	ถาวรชัยสิทธ์	ตำแหน่งอุปนายก	3. นายประเสริฐ	ผุดผ่อง	ตำแหน่งเหรัญญิก
4. นายนพดล	โกสุม	ตำแหน่งนายทะเบียน	5. นายนาวี	ยังยืน	ตำแหน่งเลขานุการ
6. นายประดิษฐ์	ไทยอุดม	ตำแหน่ง กรรมการ	7. นายไพบูลย์	สวนเจริญ	ตำแหน่งกรรมการ
8. นายชมพล	แสงมณี	ตำแหน่งกรรมการ	9. นายถมยา	แก้วประดิษฐ์	ตำแหน่งกรรมการ

ข่าวดี!! การรับสมัครสมาชิกเป็นกรณีพิเศษ

โดยมติที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2559 เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2560 ได้อนุมัติให้**เปิดรับสมัครสมาชิกที่มีอายุเกิน 45 ปีบริบูรณ์ แต่ไม่เกิน 60 ปีบริบูรณ์** เข้าเป็นสมาชิกได้ในวาระพิเศษ เพื่อเป็นการแสดงมุทิตาจิตและถวายสักการะแด่สมเด็จพระสังฆราช องค์ที่ 20 แห่งราชวงศ์จักรี

กำหนดรับสมัครตั้งแต่ 1 มิถุนายน - 30 พฤศจิกายน 2560

หลักเกณฑ์เงื่อนไขการรับสมัครตามที่สมาคมฯกำหนดและประกาศให้ทราบ

อายุ 45 ปี ขึ้นไป ถึงอายุ 50 ปี บริบูรณ์	บริจาคเงินเข้าสมาคม	จำนวน	6,000	บาท
อายุ 50 ปี ขึ้นไป ถึงอายุ 55 ปี บริบูรณ์	บริจาคเงินเข้าสมาคม	จำนวน	8,000	บาท
อายุ 55 ปี ขึ้นไป ถึงอายุ 60 ปี บริบูรณ์	บริจาคเงินเข้าสมาคม	จำนวน	10,000	บาท

กรรมการที่ปรึกษา : นายภักดี คงดำ นายกล้าศักดิ์ จิตต์สงวน นายเลิศศิลป์ รัตนมุสิก นายประดิษฐ์ ไทยอุดม นายสุพจน์ หล้าธรรม นายอำนวย พุทธมี นายประพนธ์ หลีสิน นายพิศณุ ศรีพล

บรรณาธิการ : นายบุญธรรม พิมพาภรณ์

กองบรรณาธิการ : น.ส.ศิวพร ระงับภัย นายอากาศ ตันติธนพัฒน์ นางสุนันทา วิจิตรพงษ์ นางชูศรี อินสุวรรณ์ นางพรจิตรา ทิพย์อักษร น.ส.จุฑามาศ สุมนทา น.ส.ศรีนวล บัวภิบาล นายธีระพงษ์ พงษ์โสภา น.ส.ปิยนุช มาชื่น

พิมพ์ที่ : บริษัท ธรรมรักษ์การพิมพ์ จำกัด เลขที่ 241/55-57 ถ.ราษฎรยินดี ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ราชบุรี 70000 โทร. 032-325534-5, 032-327344