

วารสาร สหกรณ์ มหาไถไทย



ปีที่ 21 ฉบับที่ 3 เดือน กรกฎาคม - กันยายน พ.ศ. 2560

- 
- ✧ ประกาศ กำหนดวันประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2560 2
 - ✧ ประกาศ รายชื่อผู้สมัครรับการสรรหา เป็นกรรมการ และหมายเลขประจำตัว
ประกาศ รายชื่อผู้มีสิทธิเลือกตั้ง 3
 - ✧ กองทุนช่วยเหลือ ผู้ค้าประกันเงินกู้สามัญ กรณีผู้กู้ถึงแก่กรรม (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2560 4
 - ✧ เงินกู้สามัญ 5
 - ✧ ระเบียบฯ ว่าด้วยกองทุนเกษียณอายุราชการ (ฉบับที่ 6) พ.ศ.2560 6
 - ✧ เรียนสมาชิกเพื่อทราบ 7
 - ✧ มุขรณมะ 8
 - ✧ อาหารต้านโรคช่วงหน้าฝน 12
 - ✧ บทความดีๆ : จงคิดเชิงบวก 14
 - ✧ พิธีมอบทุนการศึกษาบุตร ประจำปี 2560 15

ประกาศ กำหนดวันประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2560

ในวันพฤหัสบดีที่ 16 พฤศจิกายน 2560

กำหนดวันรับสมัครเข้ารับการสรรหาเป็นกรรมการดำเนินการประเภทที่ 2
ตั้งแต่วันที่ 2-6 ตุลาคม 2560

กรรมการดำเนินการที่ต้องสรรหา ประจำปี 2561

1. กรรมการดำเนินการ (บริหาร) เลือกตั้งโดยวิธีเปิดเผย
ในที่ประชุมใหญ่สามัญ จำนวน 1 คน
- รองประธานกรรมการ
2. กรรมการดำเนินการผู้แทนหน่วยงาน จำนวน 5 คน เลือกตั้ง
โดยวิธีลับ (ลงคะแนนบัตรเลือกตั้ง)
 - 2.1 สป.มท. จำนวน 1 คน
 - 2.2 กรมราชทัณฑ์ จำนวน 1 คน
 - 2.3 กรมโยธาธิการและผังเมือง จำนวน 3 คน

ประกาศรายชื่อผู้สมัครรับการสรรหา
เป็นกรรมการและหมายเลขประจำตัว

ในวันที่ 10 ตุลาคม 2560

ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิเลือกตั้ง

ในวันที่ 12 ตุลาคม 2560

กองทุนช่วยเหลือ ผู้ค้าประกันเงินกู้สามัญ กรณีผู้กู้ถึงแก่กรรม (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2560



สมาชิกผู้มีหนี้เงินกู้สามัญที่ใช้สมาชิกค้าประกันทุกราย ต้องชำระเงินเข้ากองทุนตามจำนวนเงินที่กู้ และหากสมาชิกกองทุนผู้กู้เงินสามัญนั้นถึงแก่กรรมภายในอายุ 60 ปี ให้นำเงินทุนสาธารณประโยชน์กรณีสมาชิกถึงแก่กรรมนำมาชำระหนี้เงินกู้สามัญก่อน หากไม่เพียงพอชำระหนี้สหกรณ์ฯ จะให้นำเงินกองทุนตามวงเงินที่จะได้รับความช่วยเหลือดังกล่าว ไปชำระหนี้เงินกู้สามัญตามจำนวนหนี้ค้างชำระที่เหลืออยู่

จำนวนเงินกู้ (บาท)	จำนวนเงินที่ต้องชำระเข้ากองทุน (บาท)	วงเงินที่จะได้รับความช่วยเหลือ (บาท)
ไม่เกิน 1,000,000	1,000	100,000
ตั้งแต่ 1,000,001 – 1,500,000	2,000	200,000
ตั้งแต่ 1,500,001 – 2,000,000	3,000	300,000
ตั้งแต่ 2,000,001 – 2,500,000	4,000	400,000
ตั้งแต่ 2,500,001 – 3,000,000	5,000	500,000

ทั้งนี้ การจ่ายเงินกองทุนต้องไม่เกินจำนวนหนี้เงินกู้สามัญที่ค้างชำระต่อสหกรณ์

เงินกู้สามัญ

1. จำนวนเงินกู้สามัญที่ให้แก่สมาชิกสังกัดหน่วยงานที่มีการจ่ายตรงเงินเดือนของกรมบัญชีกลาง ต้องอยู่ในจำกัด ไม่เกิน 3,000,000 บาท โดยกำหนดเงื่อนไข ดังนี้

1.1 ผู้ที่เป็นสมาชิกตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป แต่ไม่ถึง 5 ปี
กู้ได้ไม่เกิน 50 เท่าของเงินได้รายเดือนรวมกับค่าหุ้น

1.2 ผู้ที่เป็นสมาชิกตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 10 ปี
กู้ได้ไม่เกิน 55 เท่าของเงินได้รายเดือนรวมกับค่าหุ้น

1.3 ผู้ที่เป็นสมาชิกตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป
กู้ได้ไม่เกิน 60 เท่าของเงินได้รายเดือนรวมกับค่าหุ้น

2. จำนวนเงินกู้สามัญที่ให้แก่สมาชิกสังกัดหน่วยงานอื่นๆ นอกจากข้อ 1 ต้องอยู่ในจำกัดไม่เกิน 1,800,000 บาท โดยกำหนดเงื่อนไข ดังนี้

2.1 ผู้ที่เป็นสมาชิกตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป แต่ไม่ถึง 3 ปี
กู้ได้ไม่เกิน 25 เท่าของเงินได้รายเดือนรวมกับค่าหุ้นแล้วไม่เกิน 1,800,000 บาท

2.2 ผู้ที่เป็นสมาชิกตั้งแต่ 3 ปี แต่ไม่ถึง 10 ปี
กู้ได้ไม่เกิน 45 เท่าของเงินได้รายเดือนรวมกับค่าหุ้นแล้วไม่เกิน 1,800,000 บาท

2.3 ผู้ที่เป็นสมาชิกตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป
กู้ได้ไม่เกิน 50 เท่าของเงินได้รายเดือนรวมกับค่าหุ้นแล้วไม่เกิน 1,800,000 บาท



ระเบียบว่าด้วยกองทุนเกษียณอายุราชการ (ฉบับที่ 6) พ.ศ.2560

สหกรณ์จ่ายเงินตอบแทน ให้แก่สมาชิก ดังต่อไปนี้

1. สมาชิกที่เกษียณอายุราชการตามเวลาการเป็นสมาชิกจนถึง วันเกษียณอายุราชการ ในอัตราดังนี้

1.1	เป็นสมาชิกในสหกรณ์นี้ ตั้งแต่	5 ปี	ถึง	10 ปี	3,000 บาท
1.2	เป็นสมาชิกในสหกรณ์นี้ เกินกว่า	10 ปี	ถึง	15 ปี	10,000 บาท
1.3	เป็นสมาชิกในสหกรณ์นี้ เกินกว่า	15 ปี	ถึง	20 ปี	20,000 บาท
1.4	เป็นสมาชิกในสหกรณ์นี้ เกินกว่า	20 ปี	ถึง	25 ปี	30,000 บาท
1.5	เป็นสมาชิกในสหกรณ์นี้ เกินกว่า	25 ปี	ถึง	30 ปี	40,000 บาท
1.6	เป็นสมาชิกในสหกรณ์นี้ เกินกว่า	30 ปี	ขึ้นไป		50,000 บาท



2. สมาชิกที่ลาออกจากราชการตามเวลาการเป็นสมาชิก จนถึงวันออกจากราชการ ในอัตราดังนี้

2.1	เป็นสมาชิกในสหกรณ์นี้ ตั้งแต่	10 ปี ถึง	15 ปี	7,500 บาท
2.2	เป็นสมาชิกในสหกรณ์นี้ เกินกว่า	15 ปี ถึง	20 ปี	15,000 บาท
2.3	เป็นสมาชิกในสหกรณ์นี้ เกินกว่า	20 ปี ถึง	25 ปี	22,500 บาท
2.4	เป็นสมาชิกในสหกรณ์นี้ เกินกว่า	25 ปี ถึง	30 ปี	30,000 บาท
2.5	เป็นสมาชิกในสหกรณ์นี้ เกินกว่า	30 ปี ขึ้นไป		50,000 บาท



การนับเวลาการเป็นสมาชิก ให้นับเฉพาะเวลาที่เป็นสมาชิกติดต่อกันครั้งหลังสุดและให้สมาชิกมีสิทธิได้รับเงินตอบแทนตามข้อนี้ได้เพียงครั้งเดียว

เรียนสมาชิกเพื่อทราบ

ปัจจุบันคณะกรรมการกำหนดนโยบายอนุมัติเงินกู้สามัญ
กรณีใช้บุคคลค้ำประกันเร็วขึ้น คือภายใน 1 อาทิตย์
แต่ปัญหาที่เจ้าหน้าที่สหกรณ์ฯ พบ ซึ่งส่งผลให้การ
โอนเงินกู้ให้สมาชิกผู้กู้ฯ ต้องล่าช้า คือ

1. สมาชิกแบบเอกสารไม่ครบ
2. สมาชิกแบบเอกสารไม่ถูกต้อง เช่น รับรองสำเนาบางส่วน
เซ็นเอกสารไม่ครบ หรืออื่นๆ
3. สำเนาบัตรหมดอายุ ทั้งกรณีผู้กู้ฯ และหรือผู้ค้ำประกัน
4. ลายเซ็นแต่ละหน้าไม่เหมือนกัน / ลายเซ็นไม่เหมือนกับ
บัตรข้าราชการ (กรณีถ่ายบัตรข้าราชการมา) ฯลฯ

สหกรณ์ฯ ขอชี้แจงว่าเจ้าหน้าที่จำเป็นต้องมี
การตรวจสอบสัญญา / เอกสารเงินกู้อย่างละเอียด
เพราะไม่ต้องการให้มีปัญหาเกิดขึ้นในภายหลัง ทั้งนี้
หากเอกสารทุกอย่างครบและถูกต้องหมด รวมถึง
คุณสมบัติผู้กู้ฯ ไม่มีปัญหา ภายใน 1 อาทิตย์ ผู้กู้ฯ
ก็จะได้รับเงิน ทั้งนี้ กรณีกู้สามัญโดยใช้หลักทรัพย์
ค้ำประกันจะพิจารณาเป็นรายเดือนเช่นเดิม



มูมธรรมะ

โดย ฝ่ายจัดการ

อัสติครับ! ท่านสมาชิกที่เคารพ ฉบับนี้ขอส่งท้ายพระบรมราโชวาทของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 พื่อหลวงของพวกเรา ด้วยเรื่องการทำงานร่วมกัน เพราะองค์ประกอบขององค์กร ประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลัก (3M) ก็คือ 1. คน (MAN) 2. MONEY (เงิน) 3. MANAGEMENT (การจัดการที่ดี)

เรามักจะพบว่า ในสังคมไทยหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ โดยเฉพาะในภาครัฐบาล มักจะประสบปัญหาและอุปสรรคการทำงานในเรื่องของ **คน** ซะเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในการที่จะทำให้งานประสบความสำเร็จ มีความเจริญก้าวหน้าไปได้ ดังนั้นหากเราประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพื่อหลวงของปวงชนชาวไทยแล้ว คิดว่าปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ คงจะคลี่คลายหรือลดลงและหมดไปในที่สุด ทุกคนก็มีความสุข ความสบายใจในการทำงานร่วมกัน เรามาดูกันว่ามิอะไรบ้าง ดังนี้ครับ



- **มีความตั้งใจในการตั้งต้นงาน** "...การตั้งต้นงานนี้สำคัญที่สุด คำว่า 'ตั้ง' นั้นก็มีไว้ เพราะว่าสำหรับงานใดๆ ก็จะต้องมีความตั้งใจ 'ตั้งใจนั้นก็คือเอาใจตั้งในงาน หรืออีกอย่าง เอางานมาตั้งไว้ข้างหน้าใจ เมื่อเอางานมาตั้งไว้ข้างหน้าใจ หรือเอาใจตั้งไว้ในงานนั้น เชื่อว่างานก็定会สำเร็จล่งไปได้โดยดี..."

- **มีความสามารถยอมไม่มีวันอับจน** "...คนเราเมื่อมีความสามารถที่ดีเป็นทุนรอนอยู่ ก็จะไม่มีวันอับจน ย่อมหาทางสร้างตัวสร้างฐานะให้ก้าวหน้าได้เสมอ ข้อสำคัญในการสร้างตัวสร้างฐานะนั้น จะต้องถือหลักค่อยเป็นค่อยไปด้วยความรอบคอบระมัดระวัง และความพอเหมาะพอดี ไม่ทำเกินฐานะและกำลัง หรือทำด้วยความเร่งรีบ เมื่อมีพื้นฐานแน่นหนารองรับพร้อมแล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญก้าวหน้าในระดับสูงขึ้น ตามต่อกันไปเป็นลำดับ ผลที่เกิดขึ้นจึงจะแน่นอน มีหลักเกณฑ์ เป็นประโยชน์แท้และยั่งยืน..."

- มัวแต่คิดไม่กล้าลงมือทำจะไม่ทำอะไรสำเร็จ

“...ถ้ามัวแต่ไปคิดอย่างนักวิทยาศาสตร์ ทำอะไรก็ไม่สำเร็จหรอก คิดอะไรก็ทำไปเลย ผิดถูกค่อยแก้ไข ดีกว่ามันก็ค่อยๆ ได้ออกมาเอง ถ้ามัวแต่คิด แต่ไม่กล้าทำ ไม่ลงมือทำ มันก็จะไม่มีอะไรสำเร็จสักอย่างเดียว...”



- ทำใจให้หนักแน่น รู้จักรับฟังผู้อื่น ช่วยทีมงานประสบความสำเร็จ “...สำคัญ

ที่สุดจะต้องหัดทำให้ใจกว้างขวางหนักแน่น รู้จักรับฟังความคิด ความเห็น แม้กระทั่งคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นอย่างฉลาด เพราะการรู้จักรับฟังอย่างฉลาดนั้น แท้จริงคือการระดมสติปัญญาและประสบการณ์อันหลากหลาย มาอำนวยการประโชยน์ในการปฏิบัติบริหารงานให้ประสบความสำเร็จที่สมบูรณ์นั่นเอง...”



- ทำงานให้ดีดี ไม่ใช่ทำเพราะอยากเด่นอยากดัง “...ทำงานทำการในหน้าที่ในฐานะของแต่ละคนที่จะต้องทำให้ทุกอย่างดีๆ ทำเรื่อยไป ไม่ใช่ทำทุกอย่างที่จะอยากดีเด่น ทำดีเด่นไม่ใช่อยากดีเด่น ทำได้ดีแล้วก็จะดีเด่นเอง ไม่ใช่ว่าจุดประสงค์ที่จะทำเพื่อให้ดีเด่น ทำเพื่อให้ดีเรื่อยๆ ทำหน้าที่ที่มีให้สำเร็จ แต่ไม่ใช่จุดประสงค์ที่จะดีเด่น ก็อย่างที่ว่า ไม่ใช่ทำเพื่อดัง แต่ว่าถ้าต้องการจะดังเมื่อไหร่ก็จะดังเอง แล้วดังดีด้วยไฟเรา ไม่ใช่ดังอย่างน่ารำคาญหรือน่าเกลียด...”



- มีเมตตาและโมหิในการประสานสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน

“...หลักการสำคัญประการหนึ่งที่จะส่งเสริมให้ปฏิบัติงานสำเร็จ และเจริญก้าวหน้าได้แท้จริง คือการไม่ทำตัวทำความคิดให้คับแคบ หากให้มีเมตตาและโมหิ ยินดีประสานสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยเฉพาะผู้ร่วมงานอย่างจริงใจ...”



- ทำเฉพาะหน้าที่ตน ไม่สนใจผู้อื่นงานก็ดำเนินไปได้ “...ต่างคน

ต่างมีหน้าที่ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทำเฉพาะหน้าที่นั้น เพราะว่าถ้าคนใดทำหน้าที่เฉพาะของตนโดยไม่มองไม่แลคนอื่น งานก็ดำเนินไปได้ เพราะเหตุว่างานทุกงานจะต้องพาดพิงกัน จะต้องเกี่ยวโยงกัน ฉะนั้นแต่ละคนจะต้องมีความรู้ถึงงานของผู้อื่น แล้วช่วยกันทำ...”



- **รู้จักอดทนและอดกลั้นในการทำงานร่วมกับผู้อื่น** “...การทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้น ที่จะทำให้เป็นไปได้ โดยราบรื่น ปราศจากปัญหาข้อขัดแย้งย่อมเป็นไปได้ยาก เพราะคนจำนวนมากย่อมมีความคิดความต้องการที่แตกต่างกันไปมากบ้างน้อยบ้าง ท่านจะต้องรู้จักอดทนและอดกลั้น ใช้ปัญญา ไม่ใช่อารมณ์ปรึกษา กัน และโอนอ่อนผ่อนตามกันด้วยเหตุผล โดยถือว่าความคิดที่แตกต่างกันนั้นมีสาเหตุที่จะทำให้เป็นข้อขัดแย้ง ได้เถียงเพื่อเอาแพ้เอาชนะกัน แต่เป็นเหตุสำคัญที่จะช่วยให้เกิดความกระจ่างแจ้ง ทั้งในวิถีทางและวิธีการปฏิบัติงาน...”



- **ปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบและเสียสละเพื่อส่วนรวม**
ช่วยให้เกิดความสามัคคีและเชี่ยวชาญมากขึ้น

“...ความรับผิดชอบดังกล่าวนี้ อาจกล่าวได้ว่ามีประเด็นสำคัญอยู่ 3 ข้อ ข้อแรก จะต้องระมัดระวังใจให้กำลังเพื่อสร้างประโยชน์แต่ฝ่ายเดียว ให้ได้ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวมพร้อมกันนั้นก็ต้องคอยป้องกันและแก้ไขอยู่ตลอดเวลา มิให้ความเสียหายหนักขึ้น และข้อสาม ซึ่งเป็นข้อสำคัญอย่างยิ่ง จะต้องพยายามสร้างเสริมกำลังนั้นให้หนักแน่นมั่นคงและทวีขึ้นซึ่งมีทางทำได้หลายทาง ทางที่เหมาะสมอย่างหนึ่งก็โดยพยายามทำประโยชน์ เสียสละให้ผู้อื่นและส่วนรวมให้มากขึ้น การปฏิบัติงานด้วยความเสียสละอย่างนั้น ยิ่งกระทำมากเท่าใด จะช่วยให้เกิดความสามัคคีและความเชี่ยวชาญขึ้นเท่านั้น...”

- **มีโอกาสดำเนินการเต็มใจ ทำโดยไม่มีข้อแม้** “...เมื่อมีโอกาสดำเนินงานให้ทำ ควรเต็มใจทำโดยไม่จำเป็นต้องตั้งข้อแม้หรือเงื่อนไขอันใดไว้ให้เป็นเครื่องกีดขวาง คนที่ทำงานได้จริง ๆ นั้น ไม่ว่าจะจับงานสิ่งใด ย่อมทำได้เสมอ ถ้ายังมีความเอาใจใส่ มีความขยันซื่อสัตย์สุจริต ก็ยิ่งจะช่วยให้ประสบผลสำเร็จในงานที่ทำสูงขึ้น...”

- **ทำงานด้วยใจรักโดยทรงผลงานเป็นสำคัญ** “...การทำงานด้วยน้ำใจรักต้องหวังผลงานนั้นเป็นสำคัญ แม้จะไม่มีใครรู้ใครเห็นก็ไม่น่าวิตก เพราะผลสำเร็จนั้นจะเป็นประจักษ์พยานที่มั่นคง



“ที่พูดเช่นนี้เหมือนกับสอนให้ปิดทองหลังพระ การปิดทองหลังพระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องปิด ว่าที่จริงแล้วคนโดยมากไม่ค่อยชอบปิดทองหลังพระกันนัก เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองแต่ข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองหลังพระเลย พระจะเป็นพระที่งามบริบูรณ์ไม่ได้...”

ที่มา : หนังสือ 108 มงคล พระบรมราชาวาท เพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิตแบบยั่งยืน

อาหารต้านโรคช่องหน้าฝน

ช่วงนี้เป็นช่วงที่อากาศมีการเปลี่ยนแปลง เข้าสู่หน้าฝนแล้ว สภาพอากาศที่อับชื้น และเย็นลงเหมาะแก่การเจริญเติบโตของเชื้อโรคโดยไม่สนใจว่าจะจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่วัยทำงาน หรือผู้สูงอายุ ถ้าคุณเป็นหนึ่งคนที่ภูมิต้านทานในช่วงนี้ไม่แข็งแรงแล้วละก็ เชื้อโรคจะเข้าประชิดตัวและทำร้ายคุณได้ทันที ทำให้เชื้อไวรัสและแบคทีเรียแพร่ขยายและก่อโรคได้อย่างรวดเร็ว

วิธีดูแลสุขภาพสำหรับคนทุกช่วงวัยในหน้าฝน เริ่มต้นง่ายๆ ที่ตัวคุณเอง ดังนี้

สำหรับเด็กๆ สิ่งที่ต้องกังวลเป็นพิเศษ คือ เชื้อโรคที่เกิดจากการสัมผัส เพราะเด็กๆ ส่วนใหญ่ มักไม่ค่อยใส่ใจรักษาความสะอาดและสุขอนามัยของตัวเอง เช่น โรคตาแดง ที่อาจเกิดจากน้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา หรือนำมือที่เปื้อนสิ่งสกปรก ไปสัมผัสโดนดวงตา เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีโรคที่มากับการรับประทานอาหารหรือน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง และอาหารเป็นพิษ อย่างไรก็ตาม ในหน้าฝน มักพบไข้หวัดระบาดในเด็ก ซึ่งสาเหตุก็มาจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง หรือเด็กตากฝนจนไม่สบาย

สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งมีภูมิต้านทานโรคต่ำตามสภาพร่างกายที่อ่อนแอลง อาจป่วยเพราะการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศเช่นกัน ซึ่งโรคที่พบได้บ่อยในคนสูงอายุ คือ โรคระบบทางเดินหายใจ ทั้งไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ซึ่งสามารถลุกลามไปถึงโรคปอดอักเสบหรือปอดบวมได้ หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีน้ำท่วมขังปัสสาวะหนูดตามพื้นถนนที่ปนเปื้อนอยู่ เมื่อเดินเท้าเปล่าอาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย โดยผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อผิวหนัง จนป่วยเป็นโรคเลปโตสไปโรซิสหรือไข้ฉี่หนู ดังนั้น หากมีคนชราอยู่ที่บ้าน ควรดูแลเป็นพิเศษ เน้นย้ำเรื่องการสวมใส่รองเท้า หากเดินออกไปนอกบ้าน หรือเข้าไปในสวนหรือที่ชื้นแฉะ เพราะคนสูงวัยจำนวนไม่น้อยที่ชอบทำสวนและปลูกต้นไม้เป็นงานอดิเรก

สำหรับคนวัยทำงาน ก็ไม่ควรชะล่าใจ เพราะคิดว่าร่างกายแข็งแรงกว่าคนในวัยอื่นๆ ทุกวันนี้ คนวัยทำงานส่วนใหญ่ ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย เนื่องจากภาระหน้าที่การทำงานรัดตัว จึงทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันลดลง เป็นสาเหตุให้ป่วยเป็นไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ได้ หรือแม้กระทั่งการถูกยุงกัดก็อาจส่งผลให้เป็นโรคไข้เลือดออกหรือไข้สมองอักเสบได้เช่นกัน

ดังนั้น หน้าฝนนี้ ควรดูแลสุขภาพตนเองอย่างเคร่งครัด เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับสภาพและมีภูมิต้านทานต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศได้ คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝน คือ

1. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ
2. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
3. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และดื่มน้ำสะอาด
4. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
5. หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือคลุกคลีกับผู้ป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่รู้สึกว่าร่างกายอ่อนแอ
6. ออกกำลังกายเป็นประจำ
7. ระวังอย่าให้ถูกยุงกัด

นอกจากดูแลตัวเองจากภายนอกแล้ว ไม่ว่าคุณอยู่ในวัยไหนก็ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเน้นการรับประทานอาหารผักและผลไม้ เพราะสารอาหารที่รับประทานเข้าไปมีส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง และรับมือกับโรคในช่วงหน้าฝนนี้ได้ สารอาหารต้านโรคที่แนะนำ มีดังนี้

- ▶ เบต้าแคโรทีน พบมากในผักสีเขียว และผลไม้ที่มีสีส้ม เหลือง หรือแดง เช่น บร็อคโคลี่ ผักบุ้ง แครอท มะเขือเทศ มะละกอ
- ▶ วิตามินซี พบในผักและผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม ฝรั่ง มะนาว กีวี่ พริกหยวก
- ▶ วิตามินอี พบมากในผักใบเขียว มะเขือเทศ กีวี่ ไข่ ถั่ว นม เนื้อมูปลา น้ำมันพืช
- ▶ วิตามินบี พบในผักใบเขียว นม เนื้อสัตว์ ตับ ไข่ และธัญพืชจำพวก ถั่ว ข้าว ข้าวซ้อมมือ
- ▶ ซิลิเนียม พบในอาหารทะเล ตับ จมูกข้าวสาลี กระเทียม บร็อคโคลี่ ข้าวกล้อง
- ▶ สังกะสี พบในหอยนางรม ผลิตภัณฑ์นม เนื้อไก่ ไข่ ถั่วลิสง
- ▶ กระเทียม มีสารอัลลิซิน (allicin) และซัลไฟด์ (sulfides) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ทำหน้าที่เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค และช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
- ▶ กรดโอเมก้า 3 คือกรดไขมันที่จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดขาว และแอนติบอดี พบมากในไข่ ปลาทะเล ถั่วเหลือง น้ำมันตับปลา
- ▶ โยเกิร์ต เต็มไปด้วยโปรไบโอติกส์ ทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันไปจนถึงระดับเซลล์ ซึ่งช่วยปกป้องร่างกายจากไวรัส แบคทีเรีย รวมทั้งยังกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาวและแอนติบอดีให้กำจัดเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บทความดีๆ : จงคิดเชิงบวก

ครั้งหนึ่งมีกบตัวเล็กๆ ฝูงหนึ่งได้มาร่วมกันจัดการแข่งขันเพื่อปีนขึ้นไปบนยอดเสาไฟฟ้า กลุ่มชนชาวกบมากมายมารอชมและเชียร์การแข่งขันครั้งนี้

การแข่งขันเริ่มต้นขึ้น พุดอย่างตรงไปตรงมาว่า ไม่มีกบตัวใดจะเชื่อว่าเจ้ากบตัวเล็กๆ เหล่านั้นจะปีนขึ้นไปจนถึงยอดเสาได้หรอก มีเสียงพุดลอยๆ มาให้ได้ยินเป็นต้นว่า

“เขาไม่มีทางจะขึ้นไปถึงยอดได้หรอก มันยากลำบากขนาดนั้น” หรือ

“เขาไม่มีโอกาสจะประสบความสำเร็จหรอกเสม้านสูงขนาดนั้น”

เจ้ากบตัวน้อยๆ เหล่านั้นก็เริ่มร่วงหล่นลงมาทีละตัวๆ

กบบางตัวส่งเสียงร้องตะโกนว่า

“มันยากเกินไป ไม่มีใครทำได้หรอก”

กบน้อยส่วนใหญ่จึงเริ่มเหนื่อยและยอมแพ้ แต่มีกบตัวหนึ่งซึ่งยังคงปีนอย่างมุ่งมั่น สูงขึ้นและสูงขึ้น เจ้าตัวนี้ไม่มีทางยอมแพ้ และ เมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน กบตัวอื่นๆ ต่างยอมแพ้หมด ยกเว้นกบตัวน้อยๆ ตัวนั้น

ด้วยความพยายามสุดกำลัง มันสามารถปีนขึ้นสู่ยอดเสาได้ กบทุกๆ ตัวอยากรู้จึงว่า เจ้ากบตัวเล็กๆ ตัวนี้มีพลังในการปีนขึ้นไปสู่ยอดเสาอันเป็นเป้าหมายจนประสบความสำเร็จได้อย่างไร ?

เรื่องกลับกลายเป็นว่า แท้จริงแล้ว เจ้ากบตัวผู้ชนะนั้นหูหนวก!

เมื่อเวลาจะทำงานใดๆ ให้ประสบความสำเร็จ บ่อยครั้งเราอาจต้องเป็นเหมือน กบตัวนั้น นั่นคือ ต้องทำตัวเป็นคนหูหนวกเสียบ้าง จงพยายามคิดเชิงบวก ความผิดพลาดทั้งหลายที่เรามี เราสามารถทำให้มันเป็นจริงได้ด้วยความพยายามอย่างสุดกำลัง และด้วยการให้กำลังใจตนเองอยู่เสมอ อย่าคิดมากเวลาที่มีคนคอยบั่นทอนกำลังใจ จงบอกกับตัวเองอยู่เสมอว่า “ฉันทำได้” “ฉันจะทำให้สำเร็จ” เป็นต้น

พิธีมอบทุนการศึกษาบุตร ประจำปี 2560 วันพฤหัสบดีที่ 7 กันยายน 2560



สิทธิประโยชน์ของสมาชิก

ประเภท	คุณสมบัติ	สิทธิได้รับ
สวัสดิการสมาชิก กรณีถึงแก่กรรม (ยื่นเรื่องภายใน 90 วัน นับแต่วันที่ถึงแก่กรรม)	เป็นสมาชิก ตั้งแต่ 1 - 5 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 5 - 10 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 10 - 15 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 15 - 20 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 20 ปี บิดามารดาของสมาชิกถึงแก่กรรม หรือคู่สมรสของสมาชิกซึ่งไม่ได้เป็นสมาชิกถึงแก่กรรม บุตรชอบด้วยกฎหมายที่มีอายุไม่เกิน 20 ปีบริบูรณ์ของสมาชิกถึงแก่กรรม (ยกเว้นบุตรบุญธรรม)	50,000 บาท 75,000 บาท 100,000 บาท 125,000 บาท 150,000 บาท 5,000 บาท 5,000 บาท
กรณีสมาชิกสมัครใหม่หลังจากเกษียณ หรือลาออกจากราชการ (ยื่นเรื่องภายใน 120 วัน นับแต่วันที่ถึงแก่กรรม)	ข้าราชการ หรือลูกจ้างประจำที่เกษียณหรือ ออกก่อนเกษียณฯ แล้วสมัครเป็นสมาชิก ตั้งแต่วันที่ระเบียบนี้ใช้บังคับและเป็นสมาชิกมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 1 ปี	5,000 บาท
ทุนสาธารณประโยชน์เพื่อสงเคราะห์สมาชิก ประสบภัย (ยื่นเรื่องภายใน 120 วัน)	กรณีสมาชิกเสียชีวิตภัยอันเกิดจากสาธารณภัย หรืออัคคีภัยและภัยที่เกิดขึ้นเนื่องจากอุบัติเหตุที่ราชการ ในการป้องกันและปราบปรามผู้กระทำความผิดกฎหมาย	(คณะกรรมการพิจารณาเป็นรายๆ ไป)
ทุนการศึกษาบุตร (พิจารณาปีละ 1 ครั้ง)	บุตรสมาชิกยื่นขอรับการพิจารณาได้ไม่เกิน 1 ทุน	ระดับ อนุบาล-ประถมศึกษา ทุนละ 2,000 บาท ระดับ มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ทุนละ 2,500 บาท ระดับ อนุปริญญา-ปริญญาตรี ทุนละ 3,000 บาท
กองทุนเกษียณอายุราชการ 1. กรณีสมาชิกเกษียณอายุราชการ (ยื่นเรื่องภายใน 1 ปี นับแต่วันที่ เกษียณอายุราชการ)	เป็นสมาชิก ตั้งแต่ 5 - 10 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 10 - 15 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 15 - 20 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 20 - 25 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 25 - 30 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 30 ปี ขึ้นไป	3,000 บาท 10,000 บาท 20,000 บาท 30,000 บาท 40,000 บาท 50,000 บาท
2. กรณีสมาชิกลาออกจากราชการ (ยื่นเรื่องภายใน 1 ปี นับแต่วันที่ลาออก จากราชการ)	เป็นสมาชิก ตั้งแต่ 10 - 15 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 15 - 20 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 20 - 25 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 25 - 30 ปี เป็นสมาชิก เกินกว่า 30 ปี ขึ้นไป	7,500 บาท 15,000 บาท 22,500 บาท 30,000 บาท 37,500 บาท
เงินสวัสดิการต่างๆ (ยื่นเรื่องภายใน 120 วัน)	การศึกษา / การศาสนา การสมรส / การรับขวัญบุตร การเป็นคนโสด	1,000 บาท 1,000 บาท 2,000 บาท
กองทุนช่วยเหลือผู้ด้อยฐานะ กรณีผู้ถึงแก่กรรม (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2560 เริ่มใช้ 11 ก.ค. 2560	จำนวนเงินที่ต้องชำระเข้ากองทุน	ได้รับความช่วยเหลือ
เงินกู้ ไม่เกิน 1,000,000	1,000	100,000 บาท
เงินกู้ ตั้งแต่ 1,000,001 - 1,500,000	2,000	200,000 บาท
เงินกู้ ตั้งแต่ 1,500,001 - 2,000,000	3,000	300,000 บาท
เงินกู้ ตั้งแต่ 2,000,001 - 2,500,000	4,000	400,000 บาท
เงินกู้ ตั้งแต่ 2,500,001 - 3,000,000	5,000	500,000 บาท

เอกสารหลักฐานไทย เอกสารสำหรับสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กระทรวงมหาดไทย จำกัด

ประธาน

รองประธาน

กอบบรณธิการ

นายกฤษฎา บุญราช

นายณัฐพงศ์ ศิริชนะ

นายชยพล ธิติศักดิ์

นายไพโรจน์ โสมเพชร

นางสุดใจ สุวรรณบุบผา

นางสาวเมตตา ธารีรัตน์

นายถวิล เพ็ชรฤทธิ์

นางสาวพรเพ็ญ โตประเสริฐ

นางกรรณิกา เกิดศิริวัฒน์

นายบัณฑิต พรหมทอง

นายกฤษฎี สาริกา

วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่ข้อมูลและข่าวสาร สาระน่ารู้ ความเคลื่อนไหว
ของสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ รวมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
และสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกสหกรณ์มหาดไทย
เจ้าของ

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