

มุมมองภาพ

ทางลัดสู่สุขภาพน่าลอง



บุญหอม จำพล
รองประธานกรรมการ

ตำราสุขภาพมีมาตรฐานของมันอยู่ก็จริง แต่ก็มีทางลัดอยู่ไม่น้อยที่เราสามารถปฏิบัติทดแทน และใช้เป็นทางเลือกได้ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน นั่นก็คือการมีสุขภาพดีในแนวทางธรรมชาติ

1. ทางลัดทานผัก-ผลไม้

สูตรมาตรฐาน: เราควรทานผักและผลไม้สดให้ได้ทุกมื้อในแต่ละวัน โดยเฉพาะในช่วงที่ท้องว่างหรือก่อนอาหาร และควรเป็นผักผลไม้ที่มี เส้นใยไฟเบอร์มาก ๆ และมีน้ำตาลไม่สูงเกินไป

ทางลัด ทางเลือก: ถ้าการใช้ชีวิตในเมืองทำให้คุณทำจริงได้ยาก ลองพบวิตามินซีไว้ทานให้ได้วันละ 1,000 มก. หรือทานน้ำผลไม้ที่มีวิตามิน สูง ๆ นอกจากนี้ ถั่วกระป๋องก็ไม่แย่งเงินไปจ่อเพียงให้เราได้รับไฟเบอร์ที่เพียงพอ

2. ทานปลามีประโยชน์

สูตรมาตรฐาน: ใครๆ ก็รู้ ว่าการทานปลามีประโยชน์มากมายขนาดไหน ยิ่งเป็นปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 อย่างปลาแซลมอน ปลาเทราท์ และปลาซาดีนด้วยแล้ว ก็ยิ่งต่อระบบสมองลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และยังเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกายอีกด้วย

ทางลัด ทางเลือก: ถ้าปลาเหล่านี้หาทานยากและยังราคาสูง ลองเปลี่ยนมาเป็นการนำมันปลาชนิดแคปซูล หรือน้ำมันเมล็ดลินิน (Flaxseed Oil) ในปริมาณ 1,000 มก. ต่อวัน เพื่อทดแทนและเติมคุณค่าทางอาหารให้มากขึ้น

3. ล้างมือฆ่าเชื้อ

สูตรมาตรฐาน: แม้ไม่ต้องรอหวิด 2009 ระบาด การล้างมือระหว่างวัน โดยเฉพาะก่อนทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อย จึงเป็นที่แนะนำว่า การล้างมือจะช่วยฆ่าเชื้อโรคให้น้อยลง ตราบใดที่มีมือเราจับใบหน้า ลำตัว สิ่งของ หรือแม้แต่เข้าห้องน้ำ และอาจเป็น สาเหตุของการเจ็บป่วยได้

ทางลัด ทางเลือก: หากต้องเดินทาง หรืออยู่นอกบ้าน การใช้ผ้าเปียก หรือแอลกอฮอล์ 60 % แบบเจล ก็พอช่วยให้เรามั่นใจขึ้นได้ แม้จะไม่ สะอาดเท่าล้างน้ำที่สามารถล้างซอกเล็บได้ แต่ก็ดีกว่ามากกับการไม่ป้องกันเลย

4. มือเช้าสำคัญที่สุด

สูตรมาตรฐาน: ทุกตำรายกให้อาหารมือเช้าเป็นมือสำคัญที่สุดของวัน (และไล่ความสำคัญลงไปตามช่วงเวลา) โดยการทานมือเช้าที่มี คุณภาพนั้น ก็ควรทานให้ครบทุกสารอาหาร โดยเฉพาะโปรตีน (ที่ย่อยยากกว่าด้วย) ที่ควรทานให้เพียงพอ และบ้าง สมองให้พร้อมไปทั้งวัน

ทางลัด ทางเลือก: หลายคนข้ามมือเช้า แล้วไปทานมือเที่ยงที่เดียวซึ่งไม่ดีแน่ ทางที่ดีควรพกสูตรลัดอย่างการทานไข่ ซีเรียล และน้ำผลไม้ หรือทานซีเรียลอัดแท่งที่มีไฟเบอร์สูงๆ แล้วตามด้วยน้ำนมถั่วเหลืองอุ่นๆ สักแก้ว ทางออกแบบนี้ดีกว่ามาก หากเปรียบกับ การไม่ทานอะไรเสียเลย และยังเป็นการทำร้ายกระเพาะอาหารอีกด้วย



อนงลักษณ์ มารลອງ
Dr1

1. แก้ปัญหาขุยไปไข่ทั้งไว้ในแก๊งก์น้ำ ทำให้มีลูกน้ำว่ายวนอยู่ในแก๊งก์ มีวิธีทำคือ นำ อีจูด แดง ๆ ที่ใช้ในการก่อสร้างมาเผาไฟให้ร้อนๆ แล้วเอาใส่ลงไปในแก๊งก์น้ำทันที เพียงเท่านี้ขุยจะไม่กล้าเข้าไปไข่ทั้งไว้ก็เลย
2. ขอบยางประตูตู้เย็น มีราขึ้น จะมีวิธีลบออกได้โดยใช้ผ้าชุบน้ำส้มสายชู แล้วนำไปถูตรง ขอบยางประตู ตู้เย็น ที่เป็นรา ราก็ออกไปได้โดยง่ายตาย
3. วิธีการปรับ เสาทีวี ในบ้านด้วยตัวเองทำได้ง่ายๆ คือ หา กระดาษตะกั่ว หรือหา กระดาษฟอยล์ ที่ห่อปลาเผามาพันรอบๆ สายอากาศ ด้านหลังทีวีหลายๆ รอบ แล้วค่อยๆ รูดไปตามสาย เรื่อยๆ ให้มีคนคอยสังเกตภายในจอทีวีด้วย ถ้าภาพคมชัดก็ให้บ๊ีบ กระดาษตะกั่ว นั้นติดอยู่ กับสายตรงนั้นเลย ก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อย
4. ตะปู ที่ตอกไว้ข้างฝาคอนกรีตสำหรับแขวนรูปหลวม มีวิธีแก้ไขง่ายๆ คือ ใช้ ล่าลี พันตะปูชุบ กาว และตอกเข้าไปใหม่ กาวที่ล่าลีจะยึดติดกันแน่น

5. วิธีการเก็บ สายยาง ที่ยาว ไว้โดยไม่เปลืองเนื้อที่ทำได้โดยม้วนสอดเข้าไปใน ยางรถยนต์
 6. ขจัดปัญหากลิ่นส้วม เหม็นคละคลุ้งไปทั่วบ้านคือใช้น้ำมันก๊าด ประมาณ 1 ขวดใหญ่ มาเทราดลงไปใน่คอห่าน แล้วเทน้ำตามลงไปเพื่อขจัดกลิ่นน้ำมันก๊าดให้หมด
 7. วิธีป้องกันหมาแมวตัวโปรดมากัดแทะเฟอร์นิเจอร์ ในบ้านคือใช้น้ำมันยูคาลิปตัส หรือน้ำมันที่มีกลิ่นจุนหาที่เฟอร์นิเจอร์ กลิ่นจุนนั้นจะทำให้มันไม่กล้าเข้ามากัดแทะอีก
 8. วิธีการดึง สติกเกอร์ ที่ติดอยู่บนฝาห้องออกโดยไม่ทิ้ง คราบขาว ไว้ที่ฝาทำได้โดยใช้ น้ำมันพืช มาทาบน รูป สติกเกอร์ แล้วจึงค่อยๆ ดึงออกมา
 9. วิธีขจัดรอยคราบ เหนียวบนผนังตู้เย็นคือ ใช้น้ำมันพืช เทลงบนกระดาษเช็ดมือ แล้ว ถูจนสะอาด ทำสัก 2-3 ครั้ง น้ำมันพืชจะไม่ทำลายความเงาของตู้เย็นหรอก
 10. วิธีการตอกฝาผนัง ตะปู โดยไม่ให้งอคือ ให้ทาลายตะปูด้วยน้ำส้มสายชูหรือน้ำมันพืช ก่อนที่จะนำมาตอกฝาผนังจะตอกได้คล่องและไม่งอจริงๆ
- เคล็ดลับดี ๆ 10 ข้อ ที่นำมาฝาก คงพอจะมีประโยชน์สำหรับคุณแม่บ้านนะคะ เอาไว้ลบบ้นหน้า จะมีนำมาฝากอีกขอขอบคุณคะ

เก็บมาฝาก



บันได 5 ขั้นสู่ชีวิตใหม่ที่มีค่าและเป็นสุข



ศรีจันทร์ พิมบุตร
กรรมการและผ.เลขานุการ

บันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดีและมีค่าทุกวัน

ในแต่ละวันให้นึกถึงความดี และความโชคดีของตนเอง เริ่มต้นด้วยการตื่นนอนตอนเช้า ให้ยิ้มกับตัวเอง และนึกว่าโชคดีที่ได้ตื่นขึ้นมาแล้ว ให้นึกถึงความดีของตนเอง ที่เคยทำมาแล้วในอดีต (ที่สามารถนึกได้ง่ายๆ) เช่น เคยทำบุญ เคยช่วยคนที่อ่อนแอกว่า เคยสงเคราะห์สัตว์ ฯลฯ คิดว่าตัวเองดี และมีคุณค่าที่ได้เคยทำสิ่งดีๆ และให้กำลังใจ จะได้เกิดความสุขตามที่นึกนั้น คุณก็จะเกิดความอึดใจ และเชื่อว่าตัวเองมีความดี ความเก่ง ตามความเป็นจริงในขณะนั้นด้วย คุณจะเกิดความอยากมีชีวิตอยู่ และสร้างสิ่งที่ดีๆ ให้กับชีวิตต่อไป และต้องอวยพรตัวเองเสมอๆ อย่าแข่ง หรือตำหนิตัวเอง และอย่ารอให้คนอื่นมาชื่นชมคุณ ซึ่งมักจะไม่ได้ตั้งใจหรือได้มาก็ไม่สนใจ

บันไดขั้นที่ 2 มองคนอื่นดี มองโลกในแง่ดี

ขั้นนี้คุณจะต้องมองว่า ทุกๆ คน มีขีดจำกัดของความสามารถ ความดี ความเก่งกันทุกคน ตามความเป็นจริงของเขา ซึ่งไม่เท่ากัน และไม่เหมือนกันเลย ส่วนความไม่ดี หรือไม่เก่งของเขา (ซึ่งมีกันทุกคน) ปล่อยให้เป็นเรื่องของเขาไป ให้มองเฉพาะส่วนที่ดีของเขาเท่านั้น ถ้าคุณทำได้เช่นนี้ คุณก็จะเป็นคนที่มองอนาคต และชีวิตดี มีความหวังที่ดีในชีวิตตลอดเวลา สองสิ่งนี้ถ้าคุณทำเป็นนิสัย คุณจะพบว่า โลกนี้มีสิ่งที่ดีๆ และไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคต่างๆ และท้ายที่สุดก็จะกลายเป็นสุขนิยมทั้งชีวิต



บันไดขั้นที่ 3 ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

คือการอยู่กับปัจจุบัน ทำกิจกรรมในวันนี้และเวลานี้ให้ดีที่สุด ทำได้แค่ไหนเอาแค่นั้น ไม่ทุกซักร้อน หรือคาดหวังกับผลลัพธ์ของมัน ไม่ว่าจะพอใจ หรือไม่พอใจก็ตาม จงชื่นชมในความตั้งใจ ทำเต็มความสามารถของตนเอง และคิดต่อว่า ในอนาคตจะต้องทำให้ดีกว่านี้ นอกจากนั้น คุณต้องเลิกจดจำ หรือนึกถึงเรื่องที่ไม่ดีที่เกิดกับคุณในอดีต เพราะการจดจำเรื่องราวที่ไม่ดีในอดีต เท่ากับคุณไปสะกิดแผลในใจ และจะทำให้คุณเจ็บปวดมากยิ่งขึ้น จนส่งผลให้ปัจจุบันคุณไม่มีความสุข และกลัวว่าอนาคตจะเกิดสิ่งที่ไม่ดีซ้ำๆ อีก

บันไดขั้นที่ 4 มีความหวังและเชื่อว่าอนาคตจะดีเสมอ

ความหวัง ความเชื่อ เกิดจากความคิดถึงบ่อยๆ หรือได้ยินบ่อยๆ จงนึกและบอกกับตัวเองเสมอว่า อนาคตจะดีขึ้นอีกเรื่อยๆ จะส่งผลให้เกิดกำลังใจมากขึ้น อยากพบเห็นสิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตโดยไม่กลัว มีอารมณ์ขัน และไม่จริงจังกับชีวิตมากนัก แต่จะมีความหวังที่ดีๆ (Good Hope) อยู่เสมอ แต่อย่ามีความคาดหวัง (Expectation) กับชีวิต เพราะถ้าคาดหวังกับชีวิต เรามักจะกลัว หรือกังวลว่าจะไม่ได้ผลลัพธ์ดังความคาดหวัง หรือเมื่อได้มาแล้วก็ไม่พอใจ จึงอาจทำให้เกิดทุกข์ได้

บันไดขั้นที่ 5 ปรับปรุงตัวเองเสมอ

โดยปรับปรุง 4 ส่วนที่มีความสำคัญต่อชีวิตคือ

1. การงาน ให้มีความขยัน อดทน หมั่นหาความรู้ใส่ตัว และกล้าลงมือปฏิบัติในสิ่งที่ควรทำ จะทำให้มีการลงมือทำสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตได้เรื่อยๆ และปรากฏเป็นผลงานที่ชัดเจน
2. ครอบครัว จะต้องยึดหลักที่เป็นมงคลต่อกันคือ ไม่อิจฉา ไม่ระแวง ไม่แข่งขัน ไม่นอกใจ รู้จักการให้และการอภัย มีน้ำใจ และรู้จักเกรงใจกัน



3. สังคม หมั่นสร้างมิตรเสมอ มีการให้ความสำคัญกัน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพูดจากันแบบปิยะวาจา

4. ตนเอง ต้องมีการพัฒนาตนเองเสมอ มีความภูมิใจตนเองตามความเป็นจริง สามารถให้กำลังใจตัวเองได้ และมีกำลังใจที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

ครูไทย

สัญญาภาค 3 เดือน ...ขาดครูอ้อ



มานิตย์ ภูกาบเงิน
กรรมการ

เมื่อวันที่ 30 ก.ย.53 นายชินวรณ์ บุญยเกียรติ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ กล่าวถึงผลการวิจัยของสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย หรือ ทีดีอาร์ไอ ที่ระบุว่าปัจจุบันครูผู้สอนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ทั้งในระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ประมาณ 55,000 คนสอนไม่ตรงตามวุฒิ หรือสาขาวิชาเอกที่จบมาและส่งผลกระทบต่อคุณภาพการศึกษาว่า เรื่องดังกล่าวเป็นความจริง ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) ทราบดี และได้กำหนดเป็นเรื่องเร่งด่วนที่จะต้องมีการปฏิรูปครูทั้งระบบ โดยทำควบคู่กันไปทั้งการพัฒนาครูประจำการ และผลิตครูพันธุ์ใหม่ อีกทั้งมีปัญหาการขาดแคลนครูสะสมอยู่กว่า 30,000 อัตรา ซึ่งหากมองภาพรวมจำนวนครูทั้งประเทศในปัจจุบันกับจำนวนเด็กแล้วจะเป็นจำนวนที่พอดีคือเฉลี่ยครู 1 คนต่อนักเรียน 25 คน แต่ในความเป็นจริงครูไม่ได้กระจายอยู่ในพื้นที่เท่ากัน จึงทำให้เกิดการขาดแคลนครู เช่น ยังมีโรงเรียนขนาดเล็กที่ครู 1 คนดูแลนักเรียน 10 คน เป็นต้น

“แต่อย่างไรก็ตามการจำกัดอัตรากำลังครูนั้น จะต้องดูในภาพรวม และลงลึกถึงปัญหาที่แท้จริงด้วย มิฉะนั้นจะไม่สามารถดึงคนเก่งเข้ามาเป็นครู และไม่สามารถจัดครูให้ตรงกับสาระวิชาที่สอนได้”

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ กล่าวและว่า สิ่งที่ดีที่เป็นห่วงอีกอย่างคือ เมื่อเราปรับปรุงให้มีตัวเลขจำนวนครูที่ชัดเจนแล้ว จะต้องมีการประสานกับมหาวิทยาลัยผู้ผลิตครู ให้ปรับหลักสูตรผลิตครูให้ตรงกับสาขาวิชาที่ขาดแคลนครูด้วย นอกจากนี้ยังมอบนโยบายให้ สพฐ. ไปดูในเชิงการกระจายอำนาจให้สถานศึกษาแต่ละแห่ง ที่มีครูเข้าร่วมโครงการเกษียณอายุราชการก่อนกำหนด หรือเออร์ลีรีไทร์ หรือครูที่เกษียณอายุราชการปกติสามารถบรรจุครูตามวิชาเอกที่โรงเรียนต้องการได้ โดยอาจแบ่งอัตราร่างออกเป็น 2 ส่วนคือ

1. บัญชีเปิดสอบทั่วไปและบรรจุตามลำดับเลขที่ และ
2. บัญชีสำหรับโรงเรียนระดับมัธยมฯ ให้เลือกที่จะบรรจุครูตามสาขาวิชาเอกที่โรงเรียนต้องการโดยไม่ต้องเรียง ลำดับเลขที่

“ในปีนี้มีครูเออร์ลีรีไทร์ 13,000 อัตรา และครูที่เกษียณอายุราชการปกติ อีก 4,000 อัตรา รวมเป็น 17,000 อัตรา แต่เราสามารถผลิตครูพันธุ์ใหม่ในหลักสูตร 5 ปีได้ประมาณ 3,000 อัตรา ดังนั้นส่วนที่เหลืออาจจะต้องเปิดสอบจากผู้ที่เรียนประกาศนียบัตรบัณฑิต (ป.บัณฑิต) ที่เรียนจบปริญญาตรีสาขาอื่น และมาเรียนวิชาครูอีก 1 ปี เข้ามาทดแทน แต่ทั้งนี้ในช่วงรอยต่อ ประมาณ 3 เดือนที่ยังไม่มีการบรรจุครูใหม่ ก็ถือเป็นหน้าที่ของเขตพื้นที่ฯ และสถานศึกษาที่จะต้องใช้วิธีบริหารจัดการภายในโดยจ้างครูอัตราจ้างมาทดแทน ไปพลางก่อน”

สัมมนาระดมความคิดสหกรณ์ “พัฒนารัฐกิจสหกรณ์ไทยสร้างสรรค์(Creative Co-Op) สู่การแข่งขันในระบบสากล”



นายมงคล ทฤษฎี ผู้จัดการ ร่วมประชุมสัมมนา “พัฒนารัฐกิจสหกรณ์ไทยสร้างสรรค์(Creative Co-Op) สู่การแข่งขันในระบบสากล” กับสันนิบาตสหกรณ์ฯ ณ ห้องควีนส์ ปาร์ค1-2 ชั้น 2 โรงแรมอิมพีเรียล ควีนส์ ปาร์ค สุขุมวิท 22 กรุงเทพฯ โดย ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ เป็นประธาน พร้อมด้วย นายอลงกรณ์ พลบุตร รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงพาณิชย์บรรยายพิเศษ “สหกรณ์ไทยสร้างสรรค์ ภายใต้นโยบายเศรษฐกิจสร้างสรรค์” และ อธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์, รองอธิบดีกรมการส่งเสริมสหกรณ์, ผู้แทน กรมพัฒนาธุรกิจการค้า, กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ, กรมทรัพย์สินทางปัญญา และคณะกรรมการดำเนินการ สสท. พร้อมด้วยผู้แทนจากภาค สหกรณ์ เข้าร่วมกว่า 500 คน

ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครูไทย จำกัด (ชสอค.) ร่วมแก้ไขปัญหานี้สินครู



นายก๊ก ดอนสำราญ ประธานกรรมการ ชสอค. นายวิระ รัชชามิตร ประธาน สอ.กส. เจริญญิก ชสอค. ร่วมกับสมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สมาชิก เข้าร่วมประชุมวิสามัญครั้งที่ 1/2553 พร้อมด้วยคณะกรรมการดำเนินการ ชสอ. และขบวนการสหกรณ์ทั่วประเทศกว่า 400 คน เข้าร่วมประชุม ในการแก้ไขปัญหานี้สินครู และบุคลากรทางการศึกษา โดยมี ดร.พิษณุ ตูลสุข รองเลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุม ณ โรงแรมริชมอนด์ อ.เมือง จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 11 กันยายน ที่ผ่านมา



ขอแสดงความยินดี นายเฉลิมพล ดุลสัมพันธ์ ได้รับเลือกตั้งดำรงตำแหน่ง ประธานกรรมการ(ACCU)

ขอแสดงความยินดีกับ นายเฉลิมพล ดุลสัมพันธ์ ประธานกรรมการ ชสอ. ได้รับเลือกตั้งจากที่ประชุมใหญ่ให้ดำรง ตำแหน่ง ประธานกรรมการของสมาคมสมาพันธ์สหกรณ์ออมทรัพย์และเครดิตในเอเชีย Association of Asian Confederation of Credit Unions (ACCU) เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2553 ห้องAnnex โรงแรม Seoul KyoYuk MunHwaHeoKwan ประเทศสาธารณรัฐเกาหลีใต้โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมจากองค์กรสหกรณ์ระหว่างประเทศทั้งสิ้น 275 คน จาก 27 ประเทศ นับเป็นความภาคภูมิใจของ ชสอ.และขบวนการสหกรณ์ เป็นอย่างยิ่ง

สหกรณ์ / หน่วยงาน ที่ร่วมแสดงความยินดี



นายพิทยา รักษาภายใน รองประธาน สอ.ครุร้อยเอ็ด



นายสุพัฒน์ พรมวัง ประธาน สอ.ครุสกลนคร



นายอัครเดช จันทรุกษา ผู้จัดการ สอ.ครุยโสธร



สอ.สาธารณสุขนครพนม จำกัด



สอ.ครุมุกดาหาร จำกัด



นายสามัคคี เดชกล้า ประธาน
สอ.สาธารณสุขศรีสะเกษ



นายแพทย์วิษณุกร อ่อนประสงค์
รองประธานสอ.สาธารณสุข กส.นายเฉลิมพล
คุณสัมพันธ์ประธานชุมชนฯ นายสวัสดิ์ มาลา
ประธานสอ.โรงพยาบาล กส.



สอ.กองทัพไทย จำกัด



นายประसान ภัทรฤดีพงษ์ผู้อำนวยการ
ฝ่ายอาวุโส ธนาคารกรุงไทย สาขาอุดรธานี



นางนิตยา พลประจักษ์ หน.สนง.
ตรวจบัญชีสหกรณ์กาฬสินธุ์



คณะแขกจากหน่วยงานต่าง ๆ ให้เกียรติเข้าร่วมงานฉลองสหกรณ์ออมทรัพย์ดีเด่นแห่งชาติ



นายสมพร นิกรแสน รอง ผอ.สพท.กส.เขต 1



นายประยงค์ โมคภา ผอ.สพท.กส.เขต 2



นายกฤษฎา จันทรสว่าง รอง ผอ.สพท.กส.เขต 3



ภูณัย ภูถาวร
กรรมการ

โครงการใหม่ หรือโครงการ ช.พ.ค. 6

รายงานข่าวจากกระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) เปิดเผยความคืบหน้าโครงการสวัสดิการเงินกู้สมาชิกกองทุนการพาณิชย์สงเคราะห์ ช่วยเพื่อนครูและบุคลากรทางการศึกษา (ช.พ.ค.) โครงการใหม่ หรือโครงการ 6 ของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา (สกสค.) ที่ร่วมมือกับธนาคารออมสินปล่อยสินเชื่อเงินกู้แก่สมาชิก ช.พ.ค. สูงสุดรายละ 1,200,000 บาท ระยะเวลาชำระหนี้เงินกู้ 10 ปี คิดอัตราดอกเบี้ย MLR -0.50 ว่า หลังจากที่ สกสค. และธนาคารออมสินได้เปิดให้สมาชิก ช.พ.ค. ยื่นกู้ในช่วง 1-2 เดือนที่ผ่านมา แต่ต่อมาถูกสั่งชะลอโครงการไว้ก่อนตามนโยบายของนายชินวรณ์ บุญยเกียรติ รัฐมนตรีว่าการ ศธ. ที่ต้องการให้ สกสค. ได้เข้ามาร่วมแก้ปัญหาหนี้สินครูในภาพรวมทั้งระบบ ตามโครงการความร่วมมือระหว่าง ศธ. กับกระทรวงการคลัง รวมทั้งต้องการให้ สกสค. เจรจากกับธนาคารออมสินให้คิดอัตราดอกเบี้ยต่ำสุดที่ร้อยละ 5.35 ต่อปีนั้น ปรากฏว่า จนถึงขณะนี้ธนาคารออมสินได้เริ่มทยอยอนุมัติการปล่อยเงินกู้แก่สมาชิก ช.พ.ค. ที่ยื่นกู้ไว้เป็นจำนวนมากแล้ว นับจากที่นายชินวรณ์ ได้มีนโยบายให้ผู้บริหาร สกสค. ไปเจรจากับธนาคารออมสินให้ลดดอกเบี้ยเงินกู้เหลือร้อยละ 5.35 ต่อปี ตั้งแต่วันที่ 2 กันยายนที่ผ่านมา

แหล่งข่าวใน ศธ. เปิดเผยว่า วงเงินกู้ที่ได้รับอนุมัติจะอยู่ระหว่าง 600,000 บาท ถึง 1,200,000 บาท มีระยะเวลาการชำระเงินกู้ 10 ปี คิดอัตราดอกเบี้ย MLR -0.50 ต่อปี ซึ่งปัจจุบันอัตราดอกเบี้ย MLR จะอยู่ที่ 5.85 ซึ่งเท่ากับว่าอัตราดอกเบี้ยเงินกู้ในโครงการนี้จะอยู่ที่ร้อยละ 5.35 ต่อปีอยู่แล้ว ดังนั้น เป็นที่น่าสังเกตว่า นโยบายของนายชินวรณ์ที่กำหนดให้โครงการเงินกู้สมาชิก ช.พ.ค. 6 ปรับลดอัตราดอกเบี้ยเงินกู้เหลือร้อยละ 5.35 ต่อปีดังกล่าว จึงไม่ใช่เรื่องสาระสำคัญอะไรเลย นอกจากนี้ มีการกำหนดเงื่อนไขให้ผู้ยื่นกู้ทำประกันชีวิตเพื่อประกันสินเชื่อตามความสมัครใจ แต่ถ้าผู้ยื่นกู้ไม่ทำประกันชีวิตเพื่อประกันสินเชื่อจะต้องหาผู้ค้ำประกัน เงินกู้ 4 คน แต่หากทำประกันชีวิตเพื่อประกันสินเชื่อจะใช้ผู้ค้ำประกันเพียง 2 คน โดยให้ทำประกันชีวิตเพื่อประกันสินเชื่อกับบริษัทที่ได้กำหนดไว้ คือ บริษัททิพยประกันภัย ดังนั้น ผู้ที่ยื่นกู้เกือบทั้งหมดจึงเลือกที่จะทำประกันชีวิตเพื่อประกันสินเชื่อ เพราะเป็นวิธีที่ง่ายกว่า ทั้งนี้ ในเงื่อนไขโครงการเงินกู้สมาชิก ช.พ.ค. 6 ยังระบุเรื่องการหักเงินกู้เพื่อสมทบเข้ากองทุนส่งเสริมความมั่นคงโครงการสวัสดิการเงินกู้สมาชิก ช.พ.ค. เป็นจำนวนเงิน 2,000 บาท

สมาชิก ช.พ.ค. คนหนึ่ง ซึ่งได้รับอนุมัติเงินกู้จากธนาคารออมสินแล้ว กล่าวว่า ตนได้ยื่นเอกสารขอเงินในโครงการเงินกู้สมาชิก ช.พ.ค. 6 เมื่อวันที่ 25 สิงหาคมที่ผ่านมา ในวงเงินสูงสุด 1.2 ล้านบาท และได้รับการอนุมัติจากธนาคารออมสินแล้วเมื่อช่วงปลายเดือนกันยายนที่ผ่านมา ซึ่งตนได้รับเงินเพียง 6 แสนกว่าบาท เนื่องจากทางธนาคารออมสินได้หักชำระหนี้ในโครงการเงินกู้สมาชิก ช.พ.ค. 5 ที่ตนได้กู้ไว้ โดยการยื่นกู้โครงการใหม่นี้ตนได้เลือกวิธีทำประกันชีวิตเพื่อประกันสินเชื่อ โดยเสียเบี้ยประกันชีวิต 33,000 บาท ระยะเวลาคุ้มครอง 9 ปี เนื่องจากตนเลือกที่จะไม่ทำประกันชีวิตเต็มวงเงินกู้ใหม่ เพราะได้ทำประกันชีวิตในโครงการเงินกู้สมาชิก ช.พ.ค. 5 อยู่แล้ว ในวงเงิน 6 แสนบาท ซึ่งสามารถนำมาหักการทำประกันชีวิตในวงเงินใหม่ได้ โดยที่วงเงินคุ้มครองตามกรมธรรม์ทั้ง 2 โครงการยังครบ 1.2 ล้านบาท จึงไม่มีปัญหาในการชำระหนี้สินคืนในกรณีที่เสียชีวิตภายในเวลาคุ้มครอง 9 ปี แต่อย่างไรก็ตาม ขณะนี้สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด ก็เปิดโครงการรวมหนี้สมาชิกสหกรณ์โดยปล่อยกู้รายละไม่เกิน 3,000,000 บาท ก็ขอฝากให้เพื่อนครูศึกษารายละเอียดดูก่อนที่จะตัดสินใจยื่นกู้ที่ใด.....



รางวัลพระราชทาน สหกรณ์ออมทรัพย์ดีเด่นแห่งชาติ ปี 2553

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด

เลขที่ 8/1 ถนนสนามบิน ต.กาฬสินธุ์ อ. เมือง จ. กาฬสินธุ์ 46000

โทร. 0-4381-2754,0-4381-1195,0-4381-1881 Fax ต่อ 113 , 0-4381-6635

www.kalasintsc.net

E-mail : kalasin_tsc@yahoo.co.th

ประกาศสหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด ฉบับที่ 22/ 2553 เรื่อง โครงการประกันชีวิตกลุ่ม (ภาคความสมัครใจ)

อาศัยมติที่ประชุมคณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ฯ ชุดที่ 53 ในคราวประชุมครั้งที่ 14 เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2553 สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด จึงขอเชิญชวนสมาชิกสหกรณ์ฯ สมัครเข้าร่วมโครงการประกันชีวิตกลุ่ม (ภาคความสมัครใจ) โดยมีรายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

ทั้งนี้ สมาชิกผู้ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการนี้ ให้ยื่นความจำนงได้ในระหว่าง วันที่ 1 ตุลาคม 2553 ถึง วันที่ 31 ธันวาคม 2553 ณ ฝ่ายสวัสดิการและประชาสัมพันธ์ (ช่องที่ 1) สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด ในวันและเวลาทำการ

ประกาศ ณ วันที่ 29 เดือน กันยายน พ.ศ. 2553

(นายวิระ รักษามิตร)

ประธานกรรมการ

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูกาฬสินธุ์ จำกัด



1. บริษัทที่รับประกันชีวิตกลุ่ม : บริษัทกรุงไทย - แอช่า ประกันชีวิต จำกัด

2. รายละเอียดผลประโยชน์ และเงื่อนไขความคุ้มครองการรับประกันภัย

❖ ผู้เอาประกันภัย คือ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูภาพสินธุ์ จำกัด และ สามี , ภรรยา, บุตร ของสมาชิกสหกรณ์

❖ คุ้มครองการเสียชีวิตทุกกรณีโดยไม่มีเงื่อนไขสำหรับผู้เอาประกันภัยที่ได้มีการแจ้งเอาประกันพร้อมกัน ณ วันเริ่มสัญญา จำนวนประมาณ 60 – 70 % ของจำนวนสมาชิกสหกรณ์ที่มีอยู่

❖ อัตราค่าเบี้ยประกัน : ความคุ้มครอง การเสียชีวิต,ทุพพลภาพสิ้นเชิงถาวร และสูญเสียอวัยวะเนื่องจากอุบัติเหตุ

| ประเภท | ค่าเบี้ยประกัน/ คน / ปี (บาท) | การเสียชีวิต(บาท) | เสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ (บาท) | สูญเสียอวัยวะ เนื่องจากอุบัติเหตุ (บาท) |
|------------------------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------------------|---|
| สมาชิกสหกรณ์ฯ | 2,364 | 300,000 | 600,000 | 900,000 |
| สามี , ภรรยา, บุตร ของสมาชิกสหกรณ์ | 1,576 | 200,000 | 400,000 | 600,000 |

❖ อายุที่รับประกันภัยตั้งแต่ 15 - 80 ปี

❖ สหกรณ์ฯ เป็นผู้ถือกรมธรรม์ประกันภัยและเป็นผู้รับผลประโยชน์ลำดับที่ 1

❖ ผู้ขอเอาประกันภัย ไม่ต้องกรอกใบคำขอ และไม่ต้องตรวจสุขภาพก่อนการรับประกันภัย

❖ **กรณีสามี,ภรรยา,และบุตรของสมาชิกสหกรณ์ฯ ประสงค์เข้าร่วมขอรับประกันภัย สมาชิกสหกรณ์ฯ ต้องเข้าร่วมขอรับประกันภัยด้วย**

❖ ระยะเวลาให้ความคุ้มครอง 1 ปี การชำระเบี้ยประกันภัย 1 ปี ให้ความคุ้มครองในปีต่อไปโดยการต่ออายุสัญญา

❖ บริษัทฯ จะดำเนินการจ่ายสินไหมทดแทนไม่เกิน 15 วัน นับจากวันที่บริษัทฯ ได้รับเอกสารครบถ้วน

3. ระยะเวลาและวิธีสมัคร

❖ สมัครตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2553 ถึง 31 ธันวาคม 2553 ต้องกรอกใบสมัครตามแบบที่สหกรณ์ฯกำหนด

❖ มีผลคุ้มครองในวันที่ 26 มกราคม 2554 หากสมาชิกสมัครไม่ครบจำนวน 60 % สหกรณ์ฯจะยกเลิกโครงการ และคืนค่าเบี้ยประกันแก่ผู้สมัคร

4. การชำระเบี้ยประกัน

❖ เงินสด หรือ แฉ่งความจำนองให้สหกรณ์ฯหักจากเงินปันผล –เฉลี่ยคืน

5. เอกสารประกอบการรับสมัคร

❖ แบบฟอร์มใบสมัคร รับผิดชอบที่ 1 ฝ่ายสวัสดิการฯ หรือดาวน์โหลดแบบฟอร์ม ที่ www.kalasintsc.net

❖ เอกสารประกอบการรับสมัคร (1) สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน (2) สำเนาทะเบียนบ้านผู้สมัคร (3)สำเนาทะเบียนสมรส (ถ้ามี)

(4) ใบสำคัญการเปลี่ยนชื่อ-สกุล(ถ้ามี) (5) สำเนาบัตร / ทะเบียนบ้านผู้รับประโยชน์อย่างละ 1 ชุด

