

จดหมายข่าว

# สหกรณ์ออมทรัพย์วชิรพยาบาล จำกัด

ปีที่ 12 ฉบับที่ 79 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2557



คณะกรรมการและฝ่ายจัดการ นำโดย นายแพทย์พจน์ ธีรคุปต์ ประธานกรรมการ ร่วมวางพวงมาลาในวันสหกรณ์แห่งชาติ ณ สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2557



การสัมมนา และทัศนศึกษา ณ สาธารณรัฐเกาหลี (เกาหลีใต้) วันที่ 13 - 17 กุมภาพันธ์ 2557

โครงการส่งเสริมการศึกษาสหกรณ์  
ในสถาบันการศึกษา  
ณ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์  
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช  
วันที่ 3 มีนาคม 2557



จดหมายข่าวสหกรณ์ออมทรัพย์วชิรพยาบาล จำกัด ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 79 แล้ว ถึงแม้ว่าจะล่าช้าไปบ้าง แต่ก็เติมเต็มไปด้วยเนื้อหาที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกเป็นอย่างยิ่ง อาทิเช่น ความรู้เรื่องหนี้ในระบบ การดูแลสุขภาพให้สมวัย ดาวพราวแสงสหกรณ์ ประกาศต่าง ๆ ที่เป็นสิทธิประโยชน์ของสมาชิก และสิ่งที่คุณคาดไม่ได้สำหรับสมาชิกก็คือฐานะทางการเงินปัจจุบันของสหกรณ์ ซึ่งจะทำให้สมาชิกทุกท่านรับทราบและมีความมั่นใจในการทำงานของคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 41 นี้

เดือนหน้าก็จะเป็นปีใหม่ไทย ขอให้สมาชิกทุกท่านมีความสุขสดชื่นตลอดปี 2557 นะคะ แล้วพบกันใหม่หลังสงกรานต์ค่ะ



คุณหญิง ดวงมณี

## ฐานะการเงิน

	ณ วันที่ 31 มีนาคม 2557	จำนวน เงิน
<b>สหกรณ์มีทุนดำเนินการ</b>	10,045,827,708.39	บาท
<b>แหล่งที่มาของทุน</b>		
ทุนเรือนหุ้น	2,480,473,390.00	บาท
ทุนสำรอง	450,109,888.69	บาท
ทุนสะสมตามข้อบังคับระเบียบและอื่นๆ	135,331,077.77	บาท
เงินรับฝากจากสมาชิก	3,987,033,015.10	บาท
เงินกู้ยืม	2,821,150,000.00	บาท
หนี้สินอื่น	21,886,638.79	บาท
กำไร(ขาดทุน)จากการลงทุนที่ยังไม่เกิดขึ้น	12,439,541.69	บาท
กำไรสะสม	137,404,156.35	บาท
<b>แหล่งที่ใช้ไปของทุน</b>		
เงินให้สมาชิกกู้	1,553,154,578.77	บาท
เงินฝากสหกรณ์อื่น	4,697,957,827.00	บาท
ตัวสัญญาใช้เงิน	704,000,000.00	บาท
เงินลงทุนในตราสาร	2,976,776,278.60	บาท
เงินสดและเงินฝากธนาคาร	44,578,904.62	บาท
สินทรัพย์อื่น	69,360,119.40	บาท

## สวัสดิการท่านสมาชิก

ในเดือนกุมภาพันธ์ ที่ผ่านมาสหกรณ์ได้พาสมาชิกไปสัมมนาที่ประเทศเกาหลีใต้ ซึ่งก็ผ่านไปด้วยดีได้ทั้งความรู้ ความสนุกสนานกันทุก ๆ คน และผมขอเชิญท่านสมาชิกให้ความคิดเห็นว่า ครั้งต่อไปอยากจะไปไหนกัน โดยที่แสดงความคิดเห็นได้ที่สหกรณ์ หรือที่คณะกรรมการทุกท่านครับ ถ้าสามารถจัดไปได้ก็จะจัดครับ



นายแพทย์พจน์ ธีรคุปต์

สำหรับการสัมมนาในประเทศ ผมและคณะกรรมการอยากชวนไปสัมมนากันที่ จ.ชัยนาท และแถมด้วยการเชียร์บอลทีมชัยนาท F.C. ซึ่งบริษัทน้ำตาลวังขนาย (บริษัทแม่ของสหกรณ์ เครดิตยูเนี่ยนวังขนาย จำกัด) ลูกค้าของสหกรณ์ออมทรัพย์วชิรพยาบาล จำกัด ขณะนี้ กำลังประสานงานเพื่อที่จะได้แวะชมโรงงานน้ำตาลวังขนายด้วย เชียร์บอลสนุก ได้เที่ยวพร้อมความรู้ ต้องไปกับสหกรณ์ออมทรัพย์ วชิรพยาบาล จำกัด ครับ

เช่นเคย ผมขอกระตุ้นให้สมาชิกออมเงินให้เป็นนิสัย เพราะขณะนี้หนี้ครัวเรือนต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) เพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ สมาชิกของเราจำนวนหนึ่งประสบปัญหาด้านสินเชื่อ จึงขอให้สมาชิกคิดให้ถี่ถ้วนว่าจะเป็นหนี้ ธนาคารแห่งประเทศไทย จำกัด แบ่งบ่อเกิดแห่งหนี้ไว้ 4 ข้อ คือ

1. หนี้เกิดจากความจำเป็น
2. หนี้เกิดจากความอยากได้ อยากมี
3. หนี้เกิดจากความไม่รู้
4. หนี้เกิดจากการसानฝัน เช่น ซื้อบ้าน ทองเที่ยว

เมื่อเป็นหนี้สมดังตั้งใจ ก็ต้องพยายามใช้หนี้โดยชำระให้ตรงต่อเวลา ถ้าทำได้การเป็นหนี้จะจบลงอย่างมีความสุข ถ้าทำไม่ได้หนี้สินจะพอกพูน ซึ่งมีสัญญาณคือ

- ไม่มีเงินเก็บ
- เงินออกปูด – หายไปกับหนี้สิน
- เริ่มผ่อนของจำเป็นด้วยเงินผ่อน
- อยู่อย่างรูดคอย เงินเดือน โบนัส
- จ่ายค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าเช่า ฯลฯ ไม่ตรง

สิ่งที่ต้องทำคือ “หยุดสร้างหนี้” และ “วางแผนจ่ายเงิน” โดยทำบัญชีรับ – จ่ายทุกวัน ทำแผนปลดหนี้ ปลดหนี้ง่าย ๆ ก่อน (หนี้ย่อย) ปลดหนี้ดอกแพง สำรวจทรัพย์สินเผื่อขาย สำรวจความสามารถของเราในการชำระหนี้ เจรจาต่อรองผ่อนผัน เดินตามแผนที่วางไว้ โชคดีนะครับ

**ยังยืน 4 เดือน 3.30 / เพื่อพัฒนา 3.30 / เจลี่ยคืน 22 / และปันผล 5.15**  
**“ออมเงินกับสหกรณ์วันนี้ มั่นคงในวันหน้าแน่นอน”**

## อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก



อัตราดอกเบี้ยประเภทเงินกู้	
เงินกู้พิเศษ	อัตราดอกเบี้ยร้อยละ 6.25 ต่อปี
เงินกู้สามัญ	อัตราดอกเบี้ยร้อยละ 6.50 ต่อปี
เงินกู้ฉุกเฉิน	อัตราดอกเบี้ยร้อยละ 6.50 ต่อปี

อัตราดอกเบี้ยเงินให้กู้แก่สหกรณ์อื่น มีผลตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2556 เป็นต้นไป		
เงินกู้ระยะสั้น	(12 เดือน)	5.10
เงินกู้ระยะปานกลาง	(36 เดือน)	5.10
เงินกู้ระยะยาว	(120 เดือน)	5.25

ลำดับ	ประเภทเงินฝาก	อัตราดอกเบี้ยร้อยละต่อปี
1	เงินฝากออมทรัพย์	1.50
2	เงินฝากออมทรัพย์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	3.30
3	เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ	
	- ตั้งแต่ 1,000 – 1,000,000 บาท	2.50
	- ตั้งแต่ 1,000,001 – 5,000,000 บาท	2.75
	- ตั้งแต่ 5,000,001 – 10,000,000 บาท	2.85
	- ตั้งแต่ 10,000,001 ขึ้นไป	3.00
4	เงินฝากประจำ (เสียภาษี 15%)	
	- เงินฝากประจำ 3 เดือน	2.00
	- เงินฝากประจำ 6 เดือน	2.50
	- เงินฝากประจำ 12 เดือน	3.25
	- เงินฝากประจำ 24 เดือน	3.25
	- เงินฝากประจำ 36 เดือน	3.25



นพ.จรัญศักดิ์ นวลแจ่ม

## ๕ หนนอกระบบ กับระบบทางหนี้นมหาโหด

จากการที่ผมได้ตรวจคนไข้คดีที่เกิดจากการถูกทำร้ายที่โรงพยาบาลวชิรพยาบาล ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา คนไข้ที่ถูกทำร้ายกลุ่มหนึ่ง จำนวนมากพอสมควรได้ให้ประวัติว่าเป็นผลเกิดจากการเป็นหนี้จากการกู้เงินนอกระบบ และไม่สามารถหาเงินคืนให้กับนายทุนเงินกู้ได้ทันเวลาจึงได้ถูกทำร้าย บางรายมีอาการสาหัสเกือบถึงแก่ชีวิต และบางรายก็มาเสียชีวิตที่โรงพยาบาล และในกลุ่มดังกล่าวก็มีเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลและเป็นสมาชิกของสหกรณ์ฯ ด้วย จากการตรวจสอบข่าวทางหน้าหนังสือพิมพ์มีคดีทำร้ายร่างกายที่เกิดจากการเป็นหนี้เงินกู้นอกระบบ ซึ่งมีให้เห็นบ่อยครั้งในหน้าหนังสือพิมพ์ บางรายเกิดภาวะเครียดถึงขนาดฆ่าตัวตาย บางรายถึงขนาดต้องขายลูกสาวเพื่อหาเงินมาให้หนี้ บางรายต้องหนีออกจากบ้านเพราะเกิดความกลัวจากระบบทวงหนี้ บางรายกลายเป็นคนสิ้นไร้ไม้ตอก หมดเนื้อหมดตัว ต้องมาอยู่ที่ศูนย์อพยพคนไทยไร้แผ่นดินและบางรายเกิดภาวะครอบครัวแตกแยก

การถูกทำร้ายดังกล่าว คนไข้ให้ข้อมูลว่าส่วนใหญ่เป็นกลุ่มชายซึ่งเรียกชื่อต่าง ๆ กัน เช่น “กลุ่มทวงหนี้” “แก๊งค์ทวงหนี้” “พวกหมวกกันน็อค” “แก๊งค์หมวกกันน็อค” “แก๊งค์มดดำ” กลุ่มนี้จะมีลักษณะการทำงานโดยใช้จักรยานยนต์ซ้อนสอง สวมแจ็คเก็ต กางเกงสแล็ค รองเท้าหนัง หมวกกันน็อคปิดหน้าตา เป็นเครื่องแบบอันเป็นบุคลิกพิเศษของกลุ่มทวงหนี้ เมื่อเข้าไปทวงหนี้จะขี่จักรยานยนต์วนเวียนเข้ามาที่บ้านของลูกหนี้ถ้าไม่พบก็จะชั้ววนวันละหลายรอบ ลูกหนี้รายไหนไม่มีเงินจ่ายก็ถูกขู่ ถูกทำร้าย บางทีก็มายกทรัพย์สินในบ้าน ทั้งโทรทัศน์ ตู้เย็น มอเตอร์ไซด์ เครื่องเสียง บางรายติดหนี้หลายบริษัทก็ต้องปิดบ้านหลบหนีไปต่างจังหวัด การทำงานมีลักษณะแผ่ขยายเป็นเครือข่าย ทำงานแบบเปิดเผย ทวงจริง ทำร้ายและกระที่บจริง

ตัวอย่าง คนไข้รายหนึ่งได้ให้ข้อมูลว่า ไปกู้เงินกู้นอกระบบ กู้เงินมา 10,000 บาท ต้องส่งดอกเบี้ยวันละ 200 บาท (ดอกเบี้ยอย่างเดียวไม่เกี่ยวกับเงินต้น) สรุปรดอกเบี้ยตร้อยละ 60 ต่อเดือน หรือร้อยละ 2 ต่อวัน กลายเป็นต้องหาเงินมาส่งเป็นหนี้รายวัน ข้อมูลจากสัมภาษณ์จากคนไข้หลายราย พอสรุปได้ว่าหากใครหลงเข้าไปในวังวน “หนี้รายวัน” แล้วยากที่จะเดินออกมาได้อย่างปลอดภัย ที่น้อยสุดก็แทบหมดตัว แต่ส่วนใหญ่ชีวิตที่เหลืออยู่พลิกผันเหมือนตกรอก จึงมีไม่น้อยเลยที่ตัดสินใจ “จบชีวิต” เพื่อหนีหนี้ ถึงขั้นเขียนจดหมายลาตายไว้

ดอกเบี้ย ความหมายตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ให้ความหมายของคำว่าดอกเบี้ยไว้คือ “ค่าตอบแทนที่บุคคลหนึ่งต้องใช้ให้แก่บุคคลอีกคนหนึ่ง เพื่อการที่ได้ใช้เงินของบุคคลนั้นหรือเพื่อทดแทนการไม่ชำระหนี้หรือชำระหนี้ไม่ถูกต้อง”

หนี้นอกระบบ คือหนี้จากการกู้ยืมเงินโดยคิดดอกเบี้ยเกินกว่าที่กฎหมายกำหนดจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลและไม่ใช่เป็นการกู้จากแหล่งเงินกู้ที่ถูกต้องตามกฎหมาย



หลักการกู้ยืมเงินและคิดดอกเบี้ยที่ถูกต้องตามกฎหมาย ได้มีการกำหนดไว้ในประมวลกฎหมายแพ่ง

มาตรา 653 การกู้ยืมเงินกว่าสองพันบาทขึ้นไปนั้น ถ้ามิได้มีหลักฐานแห่งการกู้ยืมเป็นหนังสืออย่างใดอย่างหนึ่งลงลายมือชื่อผู้ยืม เป็นสำคัญ จะฟ้องร้องให้บังคับคดีหาได้ไม่

มาตรา 654 ท่านห้ามมิให้คิดดอกเบี้ยเกินร้อยละสิบห้าต่อปี ถ้าในสัญญากำหนดดอกเบี้ยเกินกว่านั้น ก็ให้ลดลงมาเป็นร้อยละสิบห้าต่อปี

ความผิดและโทษถ้าเรียกดอกเบี้ยเกินอัตราที่กฎหมายกำหนด กำหนดไว้ใน “พระราชบัญญัติห้ามเรียกดอกเบี้ยเกินอัตรา พ.ศ. 2475 มาตรา 3 บุคคลใด

(1) ให้บุคคลอื่นยืมเงินโดยคิดดอกเบี้ยเกินกว่าอัตราที่กฎหมายกำหนดไว้ หรือ

(2) เพื่อปิดบังการเรียกดอกเบี้ยเกินอัตราท่านบัญญัติไว้ในกฎหมาย บังอาจกำหนดข้อความอันไม่จริงในเรื่องจำนวนเงินกู้หรืออื่น ๆ ไว้ในหนังสือสัญญา หรือตราสารที่เปลี่ยนแปลงมือได้ หรือ

(3) นอกจากดอกเบี้ย ยังบังอาจกำหนดจะเอา หรือรับเอาซึ่งกำไรอื่นเป็นเงินหรือสิ่งของ หรือโดยวิธีเพิกถอนหนี้หรืออื่น ๆ จนเห็นได้ชัดว่าประโยชน์ที่ได้รับนั้นมากเกินส่วนอันสมควรตามเงื่อนไขแห่งการกู้ยืม

ท่านว่าบุคคลนั้นมีความผิดฐานเรียกดอกเบี้ยเกินอัตรา ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินพันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ”

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น การกู้ยืมเงินกว่าสองพันบาทขึ้นไป ถ้าไม่ได้ทำสัญญากู้ยืมกันจะบังคับโดยการฟ้องร้องไม่ได้ และการกู้ยืมเงินดอกเบี้ยจะต้องไม่เกินร้อยละสิบห้าต่อปี จึงถือว่าคิดดอกเบี้ยไม่เกินกว่าอัตราที่กฎหมายกำหนด และถ้าบุคคลใดให้กู้ยืมเงินโดยคิดอัตราดอกเบี้ยเกินกว่าที่กฎหมายกำหนดจะมีความผิดฐาน เรียกดอกเบี้ยเกินอัตรา มีโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินพันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

การคิดดอกเบี้ยอัตราร้อยละสิบห้า ถือว่าประเทศเราได้ใช้หลักเกณฑ์ดังกล่าวมานานแล้วโดยในสมัยโบราณกำหนดอัตราดอกเบี้ยอย่างสูงไว้คือ ชั่งละ 1 บาทต่อเดือน (หรือร้อยละสิบห้าต่อปี)

อัตราดอกเบี้ยตามที่กฎหมายกำหนด ในปัจจุบันมี 2 กรณี คือ กรณีเป็นการกู้จากบุคคลหรือนิติบุคคลที่ไม่ใช่สถาบันการเงิน อัตราดอกเบี้ยเป็นไปตามที่กำหนดในประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ คือห้ามเรียกดอกเบี้ยเกินร้อยละสิบห้าต่อปี อย่างเช่นกู้จากนายทุนเงินกู้ถ้าให้ถูกต้องตามกฎหมายต้องไม่เกินร้อยละสิบห้า แต่ถ้าเป็นการกู้ยืมจากสถาบันการเงิน คือ ธนาคารพาณิชย์ ตามกฎหมายว่าด้วยการธนาคารพาณิชย์และบริษัทเงินทุนตามกฎหมายว่าด้วยธุรกิจเงินทุน ธุรกิจหลักทรัพย์ และธุรกิจเครดิตฟองซิเอร์ เป็นไปตามประกาศธนาคารแห่งประเทศไทย ซึ่งอาจสูงกว่าอัตราที่กำหนดไว้ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ก็ได้ สำหรับบริษัทที่ให้สินเชื่อต่าง ๆ ที่ไม่ใช่สถาบันการเงินนั้นไม่ได้อยู่ภายใต้บังคับของกฎหมายที่เกี่ยวกับการธนาคารพาณิชย์และเงินทุนหลักทรัพย์ แต่กระทรวงการคลังได้อาศัยอำนาจประกาศของคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 58 ลงวันที่ 26 มกราคม 2515 กำหนดเป็นกิจการที่ต้องขออนุญาตจากธนาคารแห่งประเทศไทย ส่วนดอกเบี้ย ค่าบริการ ค่าปรับ ค่าธรรมเนียมใด ๆ รวมแล้วต้องไม่เกินอัตราตามที่ธนาคารแห่งประเทศไทยกำหนดและเฉพาะดอกเบี้ยต้องไม่เกินร้อยละสิบห้าตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์

สหกรณ์ฯ ตามประกาศของกระทรวงการคลังถือเป็นสถาบันการเงิน สามารถกำหนดอัตราดอกเบี้ยกู้ยืมได้เกินร้อยละสิบห้าได้ (แต่ไม่เกินร้อยละสิบเก้า) การกู้ยืมเงินกับสหกรณ์จึงไม่เป็นเงินกู้นอกระบบ ถึงแม้จะเรียกเก็บดอกเบี้ยเกินกว่าร้อยละสิบห้า (แต่ไม่เกินร้อยละสิบเก้า)

สุดท้ายอยากฝากกับสมาชิกทุกท่านที่จำเป็นต้องใช้เงินหมุนเวียนในชีวิตประจำวันและไม่สามารถหาเงินจากการกู้จากสถาบันการเงินอื่น ๆ การกู้เงินนอกระบบที่มีดอกเบี้ยอามืดอาจทำให้เข้าสู่วังวนของหนี้รายวัน และมีจุดจบที่เลวร้าย ลองกลับมาปรึกษากับสหกรณ์ดูว่ามีวิธีการใดพอจะช่วยเหลือ ผ่อนปรน ระเบียบข้อบังคับได้บ้าง ขอให้ลองใช้แนวทางนี้ น่าจะดีกว่าเงินกู้นอกระบบ

# กำไรชีวิต



ฉันทยาภรณ์ อรัญญาลัย  
นักกายภาพบำบัด

นักกายภาพบำบัดชำนาญการ ฉันทยาภรณ์ อรัญญาลัย ดอกเบญจที่เพิ่มขึ้น...เมื่อถึงวัยใกล้เกษียณอายุ สุขภาพของคุณจะได้รับผลตอบแทนสูงสุดอย่างไร? ถึงเวลาของการดูแลสุขภาพให้สมวัย เพิ่มพูนกำไรให้ชีวิต หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพวันละนิด ใช้ชีวิตอย่างมีสติ ดังคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรค คือลาภอันประเสริฐ” นั่นเอง

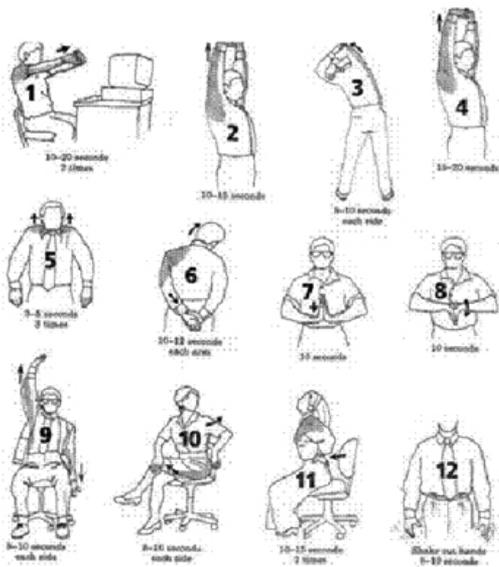
เริ่มจาก **ปากท้อง** ของคุณก่อน ควรระมัดระวังการกินอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมันที่มากเกินไป หาเวลาตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อดูค่าไขมันไตรกลีเซอไรด์ ไขมันตัวร้าย (LDL) คอลเลสเตอรอลไม่ให้สูงเกินไป เพิ่มสัดส่วนการรับประทานผักที่มีกากใยอาหาร และผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ไขมันสูง โรคเมะเร็งลำไส้ โรคหลอดเลือดหัวใจ ฯลฯ

## ออกกำลังกาย

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อง่ายๆ (Stretching) ทำได้ทั้งที่บ้าน และที่ทำงานเป็นประจำทุกวัน ทำละ 5-10 ครั้ง ตามด้วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับระบบหมุนเวียนโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เช่น วิ่ง เดินเร็ว ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ตบท้ายด้วยการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนโดยใช้ตุ้มน้ำหนัก หรือตุ้มน้ำทราย (Weight training)

## ปรับเปลี่ยนอารมณ์

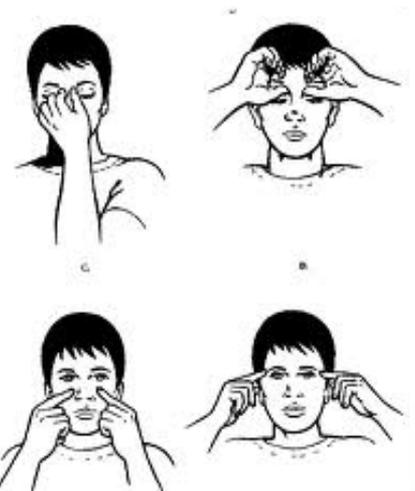
ให้ทุกวินาทีที่มีแต่ความสุข ไม่เครียด ไม่ทุกข์ มองโลกในแง่ดี ทำจิตใจให้สงบ สบายความฟุ้งซ่าน หากเกิดอารมณ์โกรธให้รีบสลายเหตุแห่งปัญหา ท่องไว้ว่า”โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า โกรธมากๆหน้าเขียวเป็นบ้า” การหัวเราะสามารถช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางด้านสังคมได้ อีกทั้งยังทำให้อารมณ์ดีขึ้น และคลายความวิตกกังวลลงได้



เหนื่อยนักก็ **ต้องพักบ้าง** อย่าหักโหมจนร่างกายเหนื่อยล้าจนเกินควร ในขณะที่คุณนอนร่างกายจะได้พักผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน รวมถึงความตึงเครียดที่สะสม ระดับของสารเมลาโทนินซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระถูกหลั่งออกมา ในขณะที่เรานอนหลับสนิทอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง

**ดวงตา** คือ หน้าต่างของหัวใจ หาเวลาวันละ 5 นาที นวดผ่อนคลายบริเวณหัวตา ตามรอยโหนกคิ้ว ได้เบาตา และกดจุดบริเวณขมับทั้งสองข้าง ทำซ้ำทำละ 10 ครั้ง หรือนำผ้าชุบน้ำเย็นมาประคบที่เบ้าตาทั้งสองข้าง เพิ่มความสดชื่นหลังจากใช้งานมาตลอดวัน

**ดูแลสุขภาพช่องปาก** เพื่อลมหายใจที่สดชื่น อย่าลืมแปรงลิ้นของคุณ ในขณะที่แปรงฟันตามปกติ เพราะการแปรงลิ้นให้สะอาดนั้นจะช่วยขจัดแบคทีเรียในปากได้อย่างดีเยี่ยม กลิ่นปากในตอนเช้ามีสาเหตุมาจากการที่ร่างกายของเราสามารถผลิตน้ำลายได้น้อยลงในระหว่างที่กำลังนอนโดยปกติแล้วน้ำลายจะเป็นสิ่งที่คอยชะล้างสิ่งสกปรกภายในช่องปากตามธรรมชาติ ดังนั้นคุณควรจะใช้ไหมขัดฟันในตอนเช้า การดื่มน้ำสะอาดจะช่วยลดปริมาณของแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ภายในปากได้



# ดาว (พราวแสง) สหกรณ์

## คุณสมพร บุญเก่า

เลขทะเบียนสมาชิก 005126 สังกัด  
ลูกจ้างโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ ตำแหน่ง  
พนักงานทั่วไป ปฏิบัติงานหน่วยงานห้องคลอด  
เป็นเวลา 20 ปี แล้ว ปัจจุบันได้รับเงินเดือน เดือน  
ละ 1x,xxx.xx บาท ซึ่งเงินจำนวนนี้ไม่เพียงพอต่อ  
การใช้จ่ายในครอบครัว คุณสมพร และครอบครัว  
จึงต้องหารายได้เสริมโดยการเพาะเห็ดขาย ใช้เวลา



หลังจากเลิกงานประจำและวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ สำหรับเงินลงทุนก็มาจากการใช้  
บริการเงินกู้ของสหกรณ์ ด้วยความอดสาหัส คุณสมพรจะตื่นในเวลาเช้ามืด เพื่อนำ  
เห็ดมาขายที่โรงพยาบาล ร้านค้าบริเวณรอบ ๆ โรงพยาบาล และขายที่ตลาดนัดใน  
วันเสาร์ - อาทิตย์ รายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ จากการขายเห็ดราคาถุงละ 40.00 - 200.00  
บาท ทำให้ต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคุณสมพร สุขสบายขึ้น ปัจจุบัน คุณสมพร ใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง กับความเป็นอยู่ที่ประหยัด  
มัธยัสถ์ เพื่อจะสร้างฐานะครอบครัวให้มีความมั่นคงต่อไปในอนาคต

นอกจากนี้คุณสมพร ยังเพิ่มความสุขให้กับชีวิตตนเอง โดยการเผยแพร่ความรู้การดูแลการเพาะเห็ด การดูแลให้กับบุคคลต่าง ๆ ที่  
สนใจอีกด้วย หากท่านใดสนใจติดต่อได้นะคะ สุดท้ายนี้คุณสมพรกล่าวว่า

“ดิฉันขอขอบคุณสหกรณ์ออมทรัพย์วชิรพยาบาล จำกัด ที่ทำให้ดิฉันมีที่ดินพร้อมบ้านหลังเล็ก ๆ และสิ่งสำคัญที่ดิฉันตั้งใจอย่างที่สุด  
คือ อยากเห็นลูกสาวของดิฉันเรียนจบปริญญาตรี ถึงดิฉันจะเหน็ดเหนื่อยอย่างไรก็ไม่ท้อ ดิฉันขอขอบคุณสหกรณ์ออมทรัพย์วชิรพยาบาล จำกัด  
ที่ได้ช่วยเหลือดิฉันในยามยากค่ะ”

คติประจำวัน :

“อย่านอนตื่นสาย  
อย่าอายทำกิน  
อย่าหมั่นเงินน้อย  
อย่าคอยวาสนา”

## ถาม - ตอบ



อำไพพรรณ ปิ่นกล่อม  
ผู้ช่วยฝ่ายสำนักงาน

1. **ถาม** ถ้างดส่งค่าหุ้นจะได้หรือไม่

**ตอบ** งดส่งได้ ตามระเบียบสหกรณ์ฯ ว่าด้วยหุ้น พ.ศ. 2553 ข้อ 7. กำหนดว่า “สมาชิกที่ได้ส่งเงินค่าหุ้น  
ไม่น้อยกว่า 180 เดือน หรือเป็นจำนวนเงินไม่น้อยกว่าสองแสนบาท และไม่มีหนี้สินกับสหกรณ์ ทั้งในฐานะผู้กู้และผู้  
ผู้ค้าประกัน จะงดส่งค่าหุ้นรายเดือน หรือลดจำนวนการถือหุ้นรายเดือนลงก็ได้ โดยแจ้งความจำนงเป็นหนังสือ  
เพื่อขออนุญาตต่อคณะกรรมการ”

2. **ถาม** สหกรณ์เปิดให้เพิ่มส่งค่าหุ้นและเงินฝากเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเมื่อไร/วิธีการเพิ่ม  
เงินฝาก เงินค่าหุ้น ทำอย่างไร

**ตอบ** จะเปิดปีละ 2 ครั้ง คือเดือนธันวาคม และมิถุนายน โดยเพิ่มได้ที่สหกรณ์ทาง Internet([www.vajiracoop.com](http://www.vajiracoop.com))

3. **ถาม** สมาชิกประเภทใดมีสิทธิยื่นขอรับทุนการศึกษาบุตรสมาชิกได้และสมาชิกจะต้องมีอายุการเป็น  
สมาชิกเท่าใด

**ตอบ** ต้องเป็นสมาชิกสามัญ และมีอายุการเป็นสมาชิก 1 ปีขึ้นไป

สหกรณ์ เปิดโครงการเงินฝากไม่เสียภาษี เป็นโครงการต่อเนื่อง 2 โครงการ และโครงการเปิดใหม่ 1 โครงการ ดูรายละเอียดได้ที่ [www.vajiracoop.com](http://www.vajiracoop.com)

**ประกาศ**

ลำดับที่	โครงการเงินฝาก	อัตราดอกเบี้ย %	วันที่เปิด – ปิดรับฝาก	ระยะเวลา
1	ออมทรัพย์ยั่งยืน 17	3.30 ต่อปี	1 – 18 เม.ย.57	4 เดือน
2	ออมทรัพย์เพื่อฉลอง 39 ปี	3.50 ต่อปี	26 มี.ค. – 30 พ.ค. 57	1 ปี
3	ออมทรัพย์มั่นคง 4	3.75 ต่อปี	26 มี.ค. – 30 พ.ค. 57	2 ปี

สหกรณ์จัดสัมมนาและทัศนศึกษาภายในประเทศ ณ เขาหินซ้อน (จ.ฉะเชิงเทรา) - วังน้ำเขียว (จ.นครราชสีมา) ระหว่างวันที่ 10 - 11 พฤษภาคม 2557 เปิดรับสมัครตั้งแต่ 1 เมษายน 2557 - 28 เมษายน 2557

- สมาชิกไม่เคยใช้สิทธิ์ / ใช้สิทธิ์มาแล้วมากกว่า 5 ปี “ฟรี”
  - สมาชิกเคยใช้สิทธิ์ไม่ถึง 5 ปี จ่ายเงินคนละ 2,000.00 บาท (สองพันบาทถ้วน)
  - ผู้ติดตาม จ่ายเงินคนละ 2,500.00 บาท (สองพันห้าร้อยบาทถ้วน)
- รายละเอียดอื่นใดให้เปิดดูจาก [www.vajiracoop.com](http://www.vajiracoop.com) หรือสอบถามที่สหกรณ์



**สหกรณ์ประกาศขายที่ดิน เนื้อที่ 92.9 ตารางวา**  
 ซ.สุขาภิบาล 5 ซ.37 ถ.สุขาภิบาล 5 เขตสายไหม กทม.  
 ผู้ใดสนใจรีบติดต่อยื่นซองประมูลที่สหกรณ์ ภายในวันที่  
 12 พฤษภาคม 2557 นี้ นะคะ สอบถามรายละเอียดที่  
 081-357-5387 หรือ [Info@vajiracoop.com](mailto:Info@vajiracoop.com)



**สหกรณ์ออมทรัพย์วชิรพยาบาล จำกัด**

โทรศัพท์ 0-2241-8111 โทรสาร 0-2241-3451  
[www.vajiracoop.com](http://www.vajiracoop.com), email : [info@vajiracoop.com](mailto:info@vajiracoop.com)

กรุณาสง