

“...คนเราเมื่อมีความสามารถที่ดีเป็นทุนรอนอยู่ จะไม่มีวันอับจน ย่อมหาทางสร้างตัวสร้างฐานะ ให้ก้าวหน้าได้เสมอ ข้อสำคัญในการสร้างตัวสร้างฐานะนั้น จะต้องถือหลักค่อยเป็นค่อยไป ด้วยความรอบคอบระมัดระวัง และความพอเหมาะพอดี ไม่ทำเกินฐานะและกำลัง หรือทำด้วยความเร่งรีบ เมื่อมีพื้นฐานแน่นหนารองรับพร้อมแล้ว จึงค่อยสร้างเสริมความเจริญก้าวหน้า ในระดับสูงขึ้นไปตามลำดับ ผลที่เกิดขึ้นจึงแน่นอน มีหลักเกณฑ์ เป็นประโยชน์แท้และยั่งยืน...”

พระบรมราชาโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร

มหาวิทยาลัยขอนแก่น 18 ธันวาคม 2540

(จากสมุดบันทึก ตามรอยพระยุคลบาท พ่อของแผ่นดินฯ ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม)

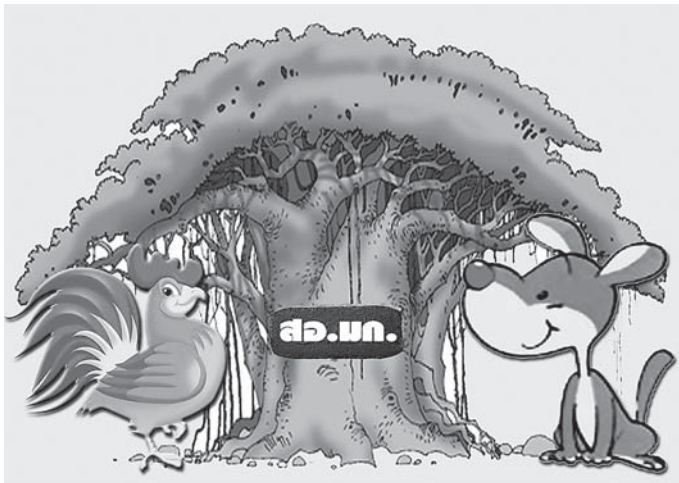
ข่าว สอ.มก.

ปีที่ 22 ฉบับที่ 12 ประจำเดือน มกราคม 2549
เอกสารภายในสภกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำกัด



๕๖ ปี

ส.ศ.ส. ๒๕๔๙



อันชีวิต	ต้องลิขิต	ให้มีค่า
โดยพึ่งพา	สอ.มก.	เชื่อก่อฐาน
ออมทรัพย์สิ้น	เข็มทรัพย์	นับเป็นการ
สร้างวิมาน	ในชาตินี้	หนักอึ้ง
ให้วางแผน	ชีวิต กับ	สอ.มก.
ออมให้พอ	เลี้ยงชีวา	อย่าสับสน
บ้านเว็อยู่	เงินมีใช้	ไม่เจ็บจน
ดวงกมล	สุขสดใส	ตลอดไปเทอญ

ศาสตราจารย์พิเศษ อว นคะจัด

สมาชิกละที่ 77

สารบัญ	อัตราดอกเบี้ย	
• สภกรณ์ออมทรัพย์กับธรรมมาภิบาล 4	เงินฝากออมทรัพย์	2.25% ต่อปี
• เคล็ดลับแห่งความสำเร็จ 5	เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ	3.00% ต่อปี
• นักบริหารแนวพุทธ 6	เงินฝากประจำ 12 เดือน	3.50% ต่อปี
• เดิน 30 นาที ผลาญ 160 แคลอรี 13	เงินฝากประจำ 18 เดือน	3.75% ต่อปี
• รายงานการตรวจสอบกิจการ 14	เงินฝากประจำ 24 เดือน	4.00% ต่อปี
• การคำนวณดอกเบี้ยเงินกู้ด้วยตนเอง 16	(เริ่มใช้ 1 มกราคม 2549)	
	เงินกู้ทุกประเภท	5.50% ต่อปี
	(เริ่มใช้ 1 กรกฎาคม 2546)	

ขอเชิญสมาชิกส่งข้อเขียน บทความ คำถาม ข้อเสนอแนะมายังข่าว สอ.มก. บทความและข้อคิดเห็นใดๆ ในข่าว สอ.มก. เป็นที่กันส่วนตัวของผู้อ่านและไม่ขอผูกพันกับคณะผู้จัดทำหรือ สอ.มก.



ภาพข่าวกิจกรรม สอ.มก.



ขอใช้สิทธิ์ สมาชิก สอ.มก.ร่วมใจใช้สิทธิ์สรรหากรรมการ และผู้ตรวจสอบกิจการ ประจำปี 2549 เมื่อ 14 ธ.ค. 48 มีผู้มาใช้สิทธิ์ สรรหาทั้งสิ้น 2,920 คน



สมาชิกแรกเข้า ศ.พิเศษ อาบ นคะจัด และรองประธาน กรรมการคนที่ 1, 2 และ 3 วิทยากรบรรยายเรื่อง “การวางแผนชีวิต กับ สอ.มก.” สมาชิกผู้เข้ารับการอบรมทั้งสิ้น 54 คน ณ โรงแรมภูหินสวาย ปากช่อง จ.นครราชสีมา เมื่อ 17-18 ธ.ค. 48



พบปะสำนักหอสมุด คณะกรรมการฯ สอ.มก. ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และบรรยายเรื่อง ระบบคิดและสวัสดิการ สอ.มก. ณ ห้องประชุมโสต สำนักหอสมุด เมื่อ 28 ธ.ค. 48



กำหนดสมาชิก สอ.มก. ทุกท่าน

สหกรณ์ออมทรัพย์กับธรรมาภิบาล เขียนโดย ร.ต.อ. ดร. นิตินันท์ นวรัตน์ เป็นเอกสารที่ใช้ประกอบการสัมมนาระหว่าง สอ.มธ. สอ.ธปท. และ สอ.จุฬา “ข่าวสอ.มก.” เห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกจึงขออนุญาตผู้เขียนนำมาเผยแพร่ต่อใน “รายงานกิจการประจำปี 2548 สอ.มก.” และได้นำบางส่วนมาพิมพ์ ใน “ข่าว สอ.มก.” ตั้งแต่ฉบับที่แล้ว

คุณกาญจนา ปาลศรี ได้ส่งวิธีคำนวณดอกเบี้ยเงินกู้ด้วยตนเองโดยใช้โปรแกรม Excel เพื่อที่จะได้ช่วยให้เราสามารถวางแผนทางการเงินของตัวเองได้ชัดเจนขึ้นเมื่อต้องการกู้เงิน โปรแกรม “การคำนวณดอกเบี้ย/ปันผล/ทบต้น” ที่แขวนอยู่ที่ www.coop.ku.ac.th เป็นโปรแกรมที่ “ข่าว สอ.มก.” ทำเพิ่มขึ้นหลังจากเรียนรู้วิธีทำจากคุณกาญจนา ปาลศรี ขอขอบคุณผ่าน “ข่าว สอ.มก.” อีกครั้งหนึ่งครับ

อัตราปันผล และ ดอกเบี้ยเฉลี่ยคืนประจำปี 2548 ที่คณะกรรมการดำเนินการจะเสนอให้ที่ประชุมใหญ่พิจารณาในวันพฤหัสบดีที่ 26 ม.ค. 2549 ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล อาคารสารนิเทศ 50 ปีคือ 5.75 % และ 30% ตามลำดับ

“ข่าว สอ.มก.” ฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้ายของคณะกรรมการการศึกษาและประชาสัมพันธ์ชุดนี้ คณะกรรมการขอขอบพระคุณสมาชิก สอ.มก.ทุกท่าน คุณสุชาติา โรจนฤทธิ์พิเชษฐ์ กรรมการ สอ.ปปส. และคุณเขต ถิ่นธานี กรรมการ สอ.กฟพ.ที่กรุณาส่งข้อคิด กลอน บทความและอีเมลส่งต่อต่างๆ มาเพื่อพิมพ์ใน “ข่าว สอ.มก.”

ในรอบปีที่ผ่านไป หากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่บังควร “ข่าว สอ.มก.” ขออภัยในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นด้วยครับ

เริ่มต้นปีใหม่ หากเป็นไปได้ อย่าลืม “เจียด” เงินปันผลมาทบต้นบ้างนะครับ

กวีวัฒน์ กัทธวัฒน์



อาหารแก้ เมา



มีวิธีง่ายๆ ที่ช่วยสลายอาการ “เมาค้าง” ให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติได้ดังนี้

1. ดื่มน้ำมากๆ จะน้ำผลไม้หรือน้ำเปล่าก็จะดีที่สุด นั่นเพราะแอลกอฮอล์ทำให้ร่างกายขาดน้ำ จึงต้องชดเชยมันโดยทันทีที่ตื่นมาในตอนเช้า
2. ชดเชยการขาดเกลือ เพราะขาดน้ำจึงขาดเกลือที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างโปแตสเซียมและโซเดียม อันเป็นเหตุให้คนเมาค้างรู้สึกปวดหัว อิดโรย และอ่อนเพลีย น้ำเกลือหรือน้ำแร่ก็ช่วยได้ดียิ่ง
3. กินมื้อเช้าง่ายๆ กับขนมปังธัญพืช (โฮลวีต) สัก 2 แผ่น ยังมีไข่ดาวโปะมาด้วยสักฟอง ยังใช้ได้เลย เพราะขนมปังช่วยไปจับแอลกอฮอล์และช่วยกระตุ้นเมกนีเซียมที่เสียไปเมื่อคืน ส่วนกรดอะมิโนแอสซิติคจากไข่จะไปช่วยต้านสารพิษซิสโตนิในแอลกอฮอล์
4. กินผลไม้ที่มีวิตามินซี ผลไม้ประเภทส้มสดๆ ฝรั่งหรือกีวี ให้วิตามินซีและมีแอนติออกซิแดนท์ช่วยต้านอนุมูลอิสระที่แอลกอฮอล์พราวจากคุณไปเมื่อคืน
5. อาหารคาร์โบไฮเดรตจำเป็น เมื่อสูญเสียพลังงานไป สมควรที่จะฟื้นฟูให้มันกลับคืนมา ด้วยพลังงานจากอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตอย่างขนมปัง(ดังที่บอกในข้อ 3) จากนั้นตอนพักเที่ยง คุณควรสั่งเส้นใหญ่ราดหน้ามากิน หรืออาหารฝรั่งจำพวกมันบดก็ดี สปาเกตตีก็เยี่ยม อาหารพวกนี้จะช่วยได้มากที่สุดทีเดียว
6. หลีกเลี้ยง “การนอน” โดยเด็ดขาด อย่าเชื่อที่ว่า เมาค้างหรือแองก์มากๆ ต้องตื่นมานอน ความเชื่อผิดๆ แบบนี้ ไม่ได้ช่วยอะไรให้ร่างกายคุณดีขึ้นมา วิธีที่ดีที่สุดคือ “พักตับ” ของคุณสัก 2 หรือ 3 วันค่อยคิดจะไปปาร์ตี้หรือดื่มอีกครั้ง ซึ่งคราวนี้ก็จงดื่มอย่างมีสติด้วย จะได้ไม่เมาค้างให้ทรมานร่างกายอีก

ที่มา: เอ็กซ์ไซท์ ไทยโพสต์ ฉ. 3346 24-25 ธ.ค. 48





สหกรณ์ออมทรัพย์กับธรรมาภิบาล (1)

ร.ต.อ. ดร. นิติภูมิ นวรัตน์ ที่ปรึกษาผู้ว่ากรุงเทพมหานคร

สหกรณ์ (พฐ 23 ก.ย. 41)

มีคนทนายว่า ต้นทศวรรษ 1990 ลัทธิคอมมิวนิสต์จะล่มสลาย ปลายทศวรรษที่ 1990 ระบบทุนนิยมเสรีจะเจ๊ง ตอนแรกที่ได้ยิน ผมหัวเราะจนฟันหลุดจากปากไปหลายซี่ กระทั่ง พ.ศ. 2534 (ค.ศ.1991) คอมมิวนิสต์เจ๊งไปจริงๆ และตอนนี้ พ.ศ.2541 (ค.ศ.1998) เข้าปลายทศวรรษ ก็มีแนวโน้มว่าทุนนิยมเสรีจะไปอยู่เหมือนกัน ไม่ใช่ที่ผมพูดเองนะครับ โซรอส หรือคลินตัน แม้กระทั่งคนอื่นๆ ก็ออกมายอมรับกันแล้ว

คอมมิวนิสต์หมด ทุนนิยมหมด ทีนี้โลกเราจะอยู่กันยังไงครับ ก็ก๊อกลงอย่างผม ขอเสนอให้นำหลักศาสนามาใช้ในการปกครอง ทั้ง คริสต์ อิสลาม พุทธ ฮินดู ยูดาห์ ฯลฯ ส่วนระบบการเงินก็อยากให้พิจารณา ระบบสหกรณ์ดูบ้าง หากฟองสบู่ลูกใหม่ของสหรัฐฯแตก ก็คงจะวุ่นวายสับสนโกลาหลถึงขนาดอาจจะมีสงครามลามไปทั่วโลก เมื่อทุกอย่างสงบ ลัทธิและระบบใหม่ๆ ก็คงจะเกิดขึ้น ใช้ได้บ้าง ไม่ได้เรื่องบ้าง บางประเทศก็คงจะต้องลองผิดลองถูกอีกนาน เหมือนอย่างโซเวียตที่เคยลองคอมมิวนิสต์อยู่นานถึง 72 ปี สุดท้ายก็ไม่มีอะไรในกอไผ่ เสียเวลาเปล่า

ในอนาคต โลกอาจจะเน้น **1. วิทยาศาสตร์** ซึ่งปัจจุบันมีอยู่แล้ว แต่ยังไม่แพร่หลาย เช่น รัฐอิสลาม แต่ละศาสนาตั้งมากันหลายพันปี จนบัดนี้ก็ยังมีอยู่ได้ แสดงว่าศาสนาจะต้องมีอะไรดี **2. รัฐสหกรณ์** หลักการสหกรณ์เริ่มจากสหกรณ์รอสเชล ในประเทศอังกฤษ เมื่อ พ.ศ.2387 เตี่ยวันนี้ก็ยังอยู่ได้ ยังรับใช้โลกได้โดยไม่ขาดตกบกพร่อง รัฐสหกรณ์เกิดขึ้นมาในโลกนี้บ้างแล้วหลายประเทศ แต่การดำรงอยู่ไม่หวือหวา

สหกรณ์ออมทรัพย์ของบางประเทศใหญ่กว่าธนาคาร บ้านเราสหกรณ์ต้องไปกู้เงินจากธนาคารเอามาให้สมาชิกกู้ต่อ แต่แคนาดา ธนาคารต้องไปกู้เงินจากสหกรณ์ บ้านเรานักการเมืองระดับผู้นำมาจากธนาคารในต่างประเทศ นักการเมืองส่วนหนึ่งมาจากสหกรณ์ สหกรณ์เป็นระบบพึ่งตัวเองแบบยั่งยืน จึงเป็นศัตรูตัวสำคัญกับระบบนายทุนอย่างพวกนายธนาคาร

หลายประเทศในโลกมีสมาชิกสหกรณ์ 50-90% ของประชากรทั้งประเทศ ส่วนมากจะเป็นประเทศที่เจริญอย่างมั่นคง เช่น แคนาดา ญี่ปุ่น อังกฤษ สวีเดน เกาหลี ฯลฯ แต่สหกรณ์ในประเทศไทย มีสมาชิกคิดเป็นร้อยละน้อยมาก เรามีคน 65 ล้าน เป็นสมาชิกสหกรณ์เพียง 7,623,600 คน จากสหกรณ์ 5,367 แห่งไม่ถึง 15% ซะด้วยซ้ำไป

สหกรณ์เป็นระบบที่ไม่พึ่งนายทุน แต่ยึดมั่นในคุณค่าของการพึ่งพาตนเอง สมาชิกทุกคนมีความรับผิดชอบ รัฐบาลไทยบางสมัยบอกว่า สหกรณ์ก็คือลูกหลานคอมมิวนิสต์ นี่เป็นคำพูดของคนจัญไร ใจแคบ ใครที่ชอบประชาธิปไตย สหกรณ์นี้ละครับเป็นประชาธิปไตยมากที่สุด ไม่ว่าจะมิกซ์กัน ร่ำรวยขนาดไหนก็ยกมือไหวตได้เพียงเสียงเดียว สหกรณ์ไม่ใช่เผด็จการ เพราะเป็นองค์กรแห่งความสมัครใจ เปิดให้บริการบุคคลทุกหมู่เหล่าที่พร้อมจะรับผิดชอบในฐานะสมาชิก ไม่มีการกีดกันทางเพศ ฐานะทางสังคม เชื้อชาติ การเมืองหรือศาสนา

ในอดีต รัฐบาลพยายามคุมกำเนิดสหกรณ์ในทางลับ เพราะ 1. กลัวระบอบคอมมิวนิสต์ 2. ผู้คนในรัฐบาลมาจากธนาคารพาณิชย์ นักการเมืองจำนวนมากได้รับการสนับสนุนการเงินจากธนาคารก็ออกกฎหมายมุ่งทำลายสหกรณ์ เพราะสหกรณ์ออมทรัพย์แท้จริงก็คือธนาคารดีๆ นี่เอง แต่แทนที่จะเป็นของนายทุน กลับเป็นของชาวบ้าน



บางประเทศ ผู้นำจริงใจต่อระบบสหกรณ์ รัฐจึงทุ่มเทการศึกษาทางสหกรณ์ให้ประชาชนเต็มที่ ทำให้สหกรณ์ในประเทศต่างๆ เช่น สวีเดน เดนมาร์ก ฟินแลนด์ ฯลฯ ไม่ว่าจะเป็นสหกรณ์ของผู้ผลิต หรือสหกรณ์ของผู้บริโภค เกิดจากความริเริ่มของประชาชนที่สมัครรวมกันจัดตั้งสหกรณ์ขึ้นมาอย่างจริงจัง เพื่อแก้ไขปัญหาของตัวเอง สหกรณ์แรกๆ ของต่างประเทศ จึงเป็นสหกรณ์จำนอง ซึ่งเกิดจากความต้องการจากเบื้องล่าง

ตรงกันข้ามกับสมาชิกสหกรณ์ไทย เพราะขาดความรู้ความเข้าใจที่รัฐควรให้แก่ประชาชน คนที่รวมกลุ่มกันเป็นสหกรณ์นั้น รวมเพื่อหวังความช่วยเหลือจากรัฐ รัฐก็เลยจัดองค์กรเอง และส่งข้าราชการเข้าไปคอยควบคุม + ชี้นำได้ง่าย

ทุนเสรีจะล้มหรือไม่ แต่ระบบสหกรณ์ก็ควรจะได้รับ การส่งเสริมสนับสนุนจากรัฐ โดยเฉพาะจากปากของผู้นำของรัฐ เพื่อให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาของตัวเอง

ผู้นำบางท่านบอกว่า ตัวเองเป็นลูกชาวบ้าน แต่บริวารรอบตัวที่เป็นคอหอยลูกกระเดือกของท่านเป็นนายธนาคาร พ่อค้าวานิชเกือบทั้งนั้น นายธนาคารนะ ไม่ชอบระบบสหกรณ์นะครับ

¹เอกสารสัมมนาไตรภาคี สอ.มธ. สอ.สปท. และสอ.จุฬา 25-27 พ.ย.2548

แผนงาน 15 ขั้นตอน **เคล็ดลับแห่งความสำเร็จ** อีเมลส่งต่อจาก รศ.ดร. สุมาลี บุญมา (8342)

1. อย่าพูดเรื่องลบๆ หลังผู้อื่น ถ้าคุณนึกหา คนจะไม่เชื่อถือคุณ อย่ายุ่งเรื่องคนอื่น
2. พยายามทำงานกับคนที่ทำทลายความสามารถของคุณ คุณจะเรียนรู้ใน 1 ปี มากกว่า 4 ปี ในมหาวิทยาลัย
3. หัวหน้าที่ประสบความสำเร็จ จะมีความสามารถในการสื่อสารสูง เขาจะเรียนรู้จากผู้คน รวมทั้งจากลูกน้องของตนเองด้วย
4. ทำให้หัวหน้าของคุณดูดี แต่ไม่ใช่ประจบประแจงอจนออกนอกหน้า
5. เวลาที่มีปัญหา หันหน้าเข้าหาเพื่อนดีๆ เจ้านายชอบคนเก่งที่ “ไว้ใจได้”
6. แต่งตัวไปทำงานให้เหมาะสมกับอาชีพของคุณ ไม่ใช่แต่งตัวตามที่คุณมี ให้เครื่องแต่งกายของคุณบ่งบอกถึงความเป็นมืออาชีพ
7. ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ ยกเว้นความสามารถพิเศษบางอย่างที่คุณมี การมีสุขภาพไม่ดีเป็นข้อด้อยของคุณเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น
8. ความสุจริตเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง พูดแต่ความจริง อย่าพูดเท็จ เจ้านายยอมรับความผิดพลาดของคุณได้ แต่ยอมรับความต่อแผลของคุณไม่ได้
9. จงเป็นคนตรงต่อเวลา พยายามมาก่อนเวลาเสมอ เพราะมันจะช่วยลดความเครียดให้คุณ คุณจะรู้สึกสบายและทำงานได้ดีกว่า
10. ทำงานให้ทันตาม “เส้นตาย” ที่กำหนดไว้ ถ้าทำไม่ได้ให้ขอโทษและขอขยี้ดเวลา
11. หากมีใครตำหนิคุณ อย่าเก็บมาเป็นอารมณ์ ถ้าใครบางคน ไม่มีความสุขเมื่อทำงานกับคุณ “นั่นเป็นปัญหาของเขา” แต่จงพยายามทำดีที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้
12. ถ้าคุณต้องช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดของใครบางคน อย่าใช้อารมณ์ อย่าฉีกหน้าคนอื่นต่อหน้าผู้อื่น
13. ใช้เวลาอยู่คนเดียวบ้าง คิดถึงเป้าหมายชีวิตของคุณ คิดว่าคุณต้องการจะเป็นอะไร แล้วคุณจะถึงจุดนั้นได้อย่างไร?
14. ในขณะที่คุณกำลังเดินไปตามแผน A บนเส้นทางอาชีพของคุณ ให้เตรียมแผน B เอาไว้ด้วย เป็นทางเลือกหากจำเป็นต้องใช้
15. จงจำไว้ว่า ความลับของความสำเร็จคือ มุ่งมั่นอย่างแรงกล้า คิดใหญ่เสมอ แบ่งปันความรักและความสนุกสนาน คุณจะมียี่ที่สวยามร่ออยู่ข้างหน้า



นักบริหารแนวพุทธ (Buddhist Administrator)

นักบริหารแนวพุทธ
นักบริหารแนวพุทธ

นรณฤต จันทวรรณ สมาชิกเลขที่ 8682

ได้อ่านหนังสือคู่มือสำหรับนักบริหาร “มณีแห่งปัญญา” ของพระเทพโสภณ (ปัจจุบัน คือ พระธรรมโกศาจารย์) อธิการบดีมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และศาสตราจารย์พิเศษ เสฐียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต เห็นว่ามีประโยชน์และควรเชิดชูหลักการแนวพุทธ ที่มีความหลากหลายในทุกสาขาอาชีพที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เมื่อ 2500 ปีมาแล้วให้ปรากฏชัด จึงขอเลือกเนื้อหาบางตอนมานำเสนอ

นักบริหาร คือ ผู้ทำงานให้สำเร็จโดยอาศัยคนอื่น เขาบริหารงานด้วยธรรมาธิปไตย ที่ถือหลักการและความสำเร็จของงานเป็นใหญ่ เขาเป็นผู้นำที่นั้งอยู่ในหัวใจของคนร่วมงาน ทั้งนี้ เพราะเขามีธรรมเป็นพลังในการบริหาร 4 ประการ คือ

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. ปัญญาพละ (power of wisdom) | กำลังแห่งความรอบรู้ เรื่องตน เรื่องคน และเรื่องงาน |
| 2. วิริยพละ (power of effort) | กำลังแห่งความขยัน ที่ปลุกใจตนเองและคนอื่นตลอดเวลา |
| 3. อนวัชชพละ (power of integrity) | กำลังแห่งความสุจริต ที่ปราศจากรู้อั่วแห่งชีวิต |
| 4. สังคหพละ (power of benefaction) | กำลังแห่งมนุษยสัมพันธ์ที่ประสานใจคนร่วมงานเข้าด้วยความ |

ความโอบอ้อมอารี วชิโรเพราะ สงเคราะห์ประชาชน และวางตนพอดี

นักบริหารผู้มีธรรมอยู่ในหัวใจ ย่อมเป็นศูนย์รวมใจของคนร่วมงาน และสามารถจัดการทำงานในหน้าที่ ลุล่วงไปด้วยดี

คุณลักษณะของนักบริหาร นักบริหารจะทำหน้าที่ลุล่วงไปด้วยดี ถ้ามีคุณลักษณะ 3 ประการ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน **ทศตปิณฑกสูตร** ดังนี้ คือ

1. จักขุมา หมายถึง มีปัญญามองการณ์ไกล เช่น ถ้าเป็นพ่อค้าหรือนักบริหารธุรกิจต้องรู้ว่าซื้อสินค้าที่ไหนได้ราคาถูก แล้วนำไปขายที่ไหนจึงได้ราคาแพง ในสมัยนี้ต้องรู้ว่าหุ้นจะขึ้นหรือจะตก ถ้าเป็นนักบริหารทั่วไปต้องสามารถวางแผนและฉลาดในการใช้คน คุณลักษณะนี้ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Conceptual Skill คือ ความชำนาญในการใช้ความคิด

2. วิฐุโร หมายถึง จัดการธุระได้ดีมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น พ่อค้าเพชรต้องดูออกว่าเป็นเพชรแท้หรือเทียม แพทย์หัวหน้าคณะผ่าตัดต้องเชี่ยวชาญการผ่าตัด คุณลักษณะที่สองนี้ตรงกับคำว่า Technical Skill คือ ความชำนาญด้านเทคนิค

3. นิสสยสัมปันโน หมายถึง พึ่งพาอาศัยคนอื่นได้ เพราะเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ดี เช่น พ่อค้าเดินทางไปค้าขายต่างเมืองก็มีเพื่อนพ่อค้าในเมืองนั้นๆ ให้ที่พักอาศัยหรือให้กู้ยืมเงินเพราะมีเครดิตดี นักบริหารที่ดีต้องผูกใจคนไว้ได้ คุณลักษณะที่สามนี้สำคัญมาก “นกไม่มีขน คนไม่มีเพื่อน ขึ้นสู่ที่สูงไม่ได้” ข้อนี้ตรงกับคำว่า Human Relation Skill คือ ความชำนาญด้านมนุษยสัมพันธ์

คุณลักษณะข้อที่ 1 และข้อที่ 3 สำคัญมาก ส่วนข้อที่ 2 มีความสำคัญน้อยเพราะเขาสามารถใช้ผู้ใต้บังคับบัญชาที่มีความชำนาญเฉพาะด้านได้

เรา “เปลี่ยนงาน” ไม่ได้ แต่ “เปลี่ยนวิธีคิด” การทำงานให้มีความสุขได้ เพราะชีวิตยังคงต้องอยู่กับงานต่อไป



กฎของเมล็ดพันธุ์

อีเมลส่งต่อ จากคุณเขตถิ่นธานี
กรรมการสอ.กพพ.

มองดูต้นแอปเปิ้ลต้นหนึ่งให้ดี มันอาจจะมีผล
แอปเปิ้ลอยู่ 500 ผล แต่ละผล มีเมล็ดพันธุ์อยู่ 10 เมล็ด
มันจึงมีเมล็ดพันธุ์จำนวนมากมาย เราอาจจะถามว่า
“ทำไมคุณถึงต้องใช้เมล็ดพันธุ์มากมายเพื่อที่จะปลูก
ต้นแอปเปิ้ลเพียงไม่กี่ต้น” ธรรมชาติมักจะบอกอะไรเรา
บางอย่าง.. มันกำลังบอกเราว่า “มีเมล็ดพันธุ์จำนวนมาก
ไม่ได้เจริญงอกงาม” ฉะนั้น ถ้าคุณปรารถนาจะให้บางสิ่ง
บางอย่างเกิดขึ้น คุณน่าจะลองทำสิ่งนั้น มากกว่าแค่ 1
ครั้ง นี่อาจจะหมายถึง

คุณอาจจะต้องสอสัมภาษณ์ถึง 20 ครั้งเพื่อจะ
ให้ได้งานสักงานหนึ่ง

คุณอาจจะต้องสัมภาษณ์คน 40 คนเพื่อที่จะ
ได้ลูกจ้างดี ๆ สักคน

คุณอาจจะต้องพูดกับคน 50 คนเพื่อจะได้ขาย
บ้านหนึ่งหลัง, รถยนต์, เครื่องดูดฝุ่น ,กรมธรรม์ประกัน
หรือโอเดีย และคุณอาจจะได้พบปะคนเป็นร้อยเพื่อที่จะ
เจอเพื่อนดี ๆ สักคน

เมื่อเราเข้าใจ “กฎของเมล็ดพันธุ์” เราก็จะไม่
ต้องมาคอยผิดหวัง เราจะไม่รู้สึกรำคาญที่เราเป็นเหยื่อ กฎของ
ธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งที่จะเอามาใช้ได้เองตรงๆ เราเพียง
แค่ต้อง เข้าใจและลองค่อยๆ ปฏิบัติดู สั้นๆ ง่ายๆ ก็คือ

ผู้ที่ประสบความสำเร็จก็ล้มเหลวได้บ่อย แต่
พวกเขาใช้เมล็ดพันธุ์มากกว่า (ถึงจะประสบความสำเร็จ)

เวลาอะไรๆ ไม่ได้เป็นอย่างที่คิด... สูตรสำเร็จ
ของคนที่ไม่รู้ซึ่งความสุขก็คือ

- 1) ตัดสินว่า โลกมันควรจะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้
- 2) ตั้งกฎเกณฑ์ว่าผู้คนควรจะทำตัวยังไง และ..
เมื่ออะไรๆ ไม่เป็นไปตามกฎของคุณ... ก็โกรธซะ !!
นั่นแหละคือสิ่งที่คนไร้ความสุขเค้าทำกัน

เอาเป็นว่า ถ้าคุณคาดหวังว่า เพื่อน ควรจะ
ตอบแทนอะไรคุณบ้าง ผู้คนควรจะชื่นชมคุณ เครื่องบิน
น่าจะลงตรงเวลา ทุกๆ คนควรจะซื่อสัตย์ สามี (แฟน)
ควรจะมีวันเกิดให้คุณได้

ความคิดพวกนี้ ฟังดูเหมือนมีเหตุผล แต่บ่อยครั้ง
สิ่งพวกนี้ก็ไม่ได้เกิดขึ้น และ มันก็จบลงที่.. คุณรู้สึกรำคาญใจ
และผิดหวัง มันมีหลักเกณฑ์ที่ดีกว่านี้ ลดความต้องการ
ให้น้อยลง แล้วเปลี่ยนเป็นความชอบแทน สำหรับสิ่ง
ต่างๆ ที่เกินคาด ก็บอกตัวเองว่า เราอยากให้เป็น เอ
มากกว่า แต่ถ้าเป็น บี ... ก็โอเค ได้เหมือนกัน

**มันเป็นแค่เกมของความคิดในหัว คือเปลี่ยน
ทัศนคติ มันจะทำให้จิตใจของคุณสงบขึ้น**

คุณอยากให้ผู้คนสุขภาพ แต่ถ้าเค้าเกิดหยาบคาย
ขึ้นมา..มันก็ได้บ่อนทำลายวันของคุณ คุณอาจจะอยาก
ให้ท้องฟ้าสดใส แต่ถ้าฝนเกิดตก.. ก็โอเค

ถ้าอยากจะมีความสุขมากขึ้น เราก็เลือกที่
เปลี่ยนแปลงโลกทั้งใบ หรือ **เปลี่ยนความคิดของเราเอง**
ง่ายกว่านะ สั้นๆ ง่ายๆ ก็คือ

“ สิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ ไม่ใช่สิ่งที่จะกำหนดความสุขของคุณ”
“แต่มันเป็นความคิดของคุณเองต่างหาก ความคิดต่อสิ่ง
ที่เกิดขึ้นกับคุณ”

ผมเองเป็นคนชอบ ตั้งคำถาม อะไรที่ผมรู้ๆ อยู่ทุกวันนี้
ส่วนใหญ่นี่ก็ได้จาก การถาม ผู้รู้ที่จบลงแทบทั้งนั้น

อานันท์ ปันยารชุน

มติชนสุดสัปดาห์ ฉ. 1321 9



ข้อคิดสำหรับสมาชิกที่ยังเป็น... โสด

โดย...ศาสตราจารย์ เจริญศักดิ์ โรจนฤทธิ์พิเชษฐ์ สมาชิกเลขที่ 6716

ขณะนี้ ผมมีโอกาสได้พบบุคลากรที่เพิ่งเริ่มเข้าทำงานจากหลายหน่วยงาน มีคำถามเกี่ยวกับเงินเดือนและความเจริญก้าวหน้าในสายงาน อยู่เสมอว่า ขณะนี้ได้รับเงินเดือนๆ ละ 10,000 บาท กว่าจะได้เงินเดือนถึง 20,000 บาท ต้องใช้เวลาถึง 20 ปี

ผมจึงขอตอบข้อสงสัยกรณีดังกล่าว ผ่านข่าวสาร สอ.มก. เพื่อจะเป็นประโยชน์กับท่านอื่นๆ ที่อาจมีคำถามที่ใกล้เคียงกันว่า ไม่ต้องใช้เวลานานขนาดนั้น เพราะเมื่อฐานเงินเดือนของแต่ละคนสูงขึ้น ชั้นเงินเดือนในการปรับแต่ละปีก็จะสูงขึ้น ถ้าทำงานดี มีผลงานก็จะได้ขั้นครึ่งหรือสองขั้น ถ้าในสายงานสามารถขอตำแหน่งทางวิชาการ ผศ. รศ. หรือ ศ.ได้ ก็จะได้เงินประจำตำแหน่งอีกส่วนหนึ่งเพิ่มขึ้นมา การขอตำแหน่งทางวิชาการระดับ ผศ. หรือ รศ. ไม่ได้ยากอย่างที่คิดๆ กัน ว่าต้องมีผลงานวิจัย ความจริงเอกสารประกอบการสอนหรือตำราที่เขียนขึ้นมาเพื่อใช้สอนนิสิต ที่ดีมีคุณภาพ สามารถนำมาขอตำแหน่งทางวิชาการได้

เพื่อเป็นการเริ่มต้นที่ดีและเพื่อความมั่นคงของชีวิตในอนาคต ควรมาสมัครเป็นสมาชิก สอ.มก. โดยแบ่งเงินเดือนส่วนหนึ่งมาซื้อหุ้นรายเดือน เป็นการเก็บออมอย่างสม่ำเสมอ หากยังมีเหลือก็นำไปฝากได้อีก

ถ้าตอนนี้ได้พบคนที่ถูกใจและคิดว่า คนนี้แหละใช่เลย จะเป็นสามี ภรรยา เป็นพ่อ แม่ที่ดีของลูกเราได้ ก็แต่งงานมาอยู่เป็นครอบครัวเดียวกัน จะได้เงินขวัญถุงจาก สอ.มก. เมื่อเริ่มต้นครอบครัวได้เร็ว ก็จะสร้างหลักปักฐานได้เร็วกว่า จากที่เคยต้องเช่าบ้าน เช่าห้องพัก 2 ห้อง หุงข้าว 2 หม้อ เปิดไฟ 2 ดวง เมื่อมาอยู่ด้วยกัน ก็จะลดค่าใช้จ่ายเรื่องค่าเช่า ค่าไฟฟ้าไปได้ส่วนหนึ่ง เป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย ยิ่งคนที่คู่รักอยู่ใกล้กัน ต้องเสียเวลา ค่ารถเมล์ ค่าน้ำมันไปหา ก็ยิ่งประหยัดไปได้อีก ยิ่งถ้าได้เลือกคู่ครองที่มีภูมิลำนานอยู่จังหวัด หรือภาคเดียวกันได้จะดีที่สุด เวลาไปเยี่ยมญาติวันหยุด วันสงกรานต์ หรือวันปีใหม่ จะได้ไปในเส้นทางเดียวกัน สะดวก ประหยัด เพื่อนผมครอบครัวหนึ่งสามีเป็นหนุ่มภาคใต้ ส่วนภรรยาเป็นสาวเมืองเหนือ วันหยุดพิเศษแต่ละครั้ง ต้องตกลงกันว่า จะพาลูกไปหาคุณปู่คุณย่าที่ใด หรือจะไปหาคุณตา คุณยายที่ทางเหนือ หรือเมื่อมีงานของญาติแต่ละฝ่ายปีละหลายครั้ง ก็ต้องใช้จ่ายและเสียเวลาไปกับค่าเดินทางปีละไม่ใช่น้อย

ผมขอให้แง่คิด สำหรับการสร้างครอบครัวใหม่ว่า การบริหารการเงินภายในครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อเป็นหุ้นส่วนชีวิตกันแล้ว ก็ควรเป็นหุ้นส่วนทางการเงินกันด้วย ก่อนแต่งงานควรปรึกษาหารือกันให้ดีก่อน เพื่อวางแผนอนาคตด้วยกัน นำเงินเดือนมารวมกัน โดยเริ่มจากทำบัญชีรายรับ รายจ่าย เพื่อจัดสรรว่า จะเก็บออมไว้สำหรับอนาคต การพักผ่อนหย่อนใจ ความบันเทิง ซื้อเครื่องอำนวยความสะดวก และเพื่อเหตุฉุกเฉินจำเป็น ที่เหลือก็คิดว่าควรแบ่งให้เป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวคนละเท่าไรจึงจะเหมาะสม หากมีรายได้พิเศษของแต่ละคน ก็ น่าจะเก็บไว้เป็นส่วนตัวได้บ้าง เพื่อต้องการใช้จ่ายในส่วนที่ไม่ต้องการให้อีกฝ่ายทราบจะได้สบายใจทั้งสองฝ่าย

บางครอบครัวภรรยาหรือสามีขอบริหารจัดการ เธอ/เขายึดเงินเดือนหรือบัตรเครดิตเงินเดือนของสามี/ภรรยาไปทั้งหมด แล้วจ่ายให้สามี/ภรรยาเป็นรายวันหรือรายอาทิตย์แบบจ่ายเบียดเลี้ยงให้ลูกไปโรงเรียน มีอะไรที่ต้องจ่ายพิเศษค่อยมาขอเบิกเป็นกรณีๆ ไป แบบนี้ก็ทำกันไป บางครอบครัวผลภรรยารับผิดชอบเรื่องการใช้จ่ายทั้งหมดให้สามี/ภรรยา ตั้งแต่ค่าใช้จ่ายในบ้านทุกอย่าง ไปจนถึงค่าเล่าเรียนลูก ส่วนอีกฝ่ายก็ใช้จ่ายเงินเดือนของเธอ/เขาเหมือนสมัยยังโสด สามี/ภรรยาที่ต้องรับผิดชอบก็หาจ่ายอยู่คนเดียวในบ้าน เป็นหนี้ทุกประเภทที่ สอ.มก.ให้กู้ได้ อย่งนี้ ก็คงไม่ถูกต้อง เพราะเราเป็นหุ้นส่วน ลงทุนแล้วควรมีกำไรและมีความสุขด้วยกัน ไม่ใช่สุขอยู่คนเดียว **“แล้วครอบครัวของท่าน จะเลือกแบบไหนครับ”**



คนเก่งของ มก. คนเก่งของ มก. คนเก่งของ มก.

นาม ศิริเสถียร สมาชิกเลขที่ 945

ความจริงอาจารย์ มก. ของเรามีฝีมือไม่เป็นสองรองใคร ในแง่ความคิดสร้างสรรค์ผลงาน งานวิจัย งานบริการวิชาการสู่ชุมชนฯ ซึ่งจากผลงานของอาจารย์ ทำให้สังคมและเกษตรกร ได้นำความรู้ไปใช้ประกอบอาชีพ เป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติมากมาย ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตต่อไป แต่ท่านอาจารย์ของ มก. เราทำงาน มีความสุขกับงานค้นคว้าวิจัย ไม่ค่อยสนใจว่าสังคมภายนอกเขาทราบหรือไม่ว่าเรากำลังทำอะไร เพื่อใคร และมีประโยชน์ต่อสังคมมากน้อยเพียงใด อาจารย์เราทำงานประเภทที่เรียกว่า “ปิดทองใต้ฐานพระ” เพราะถ้าปิดทองหลังพระยังมีคนเดินไปหลังพระ ก็มีโอกาสมองเห็น แต่ติดฐานพระ ไม่มีคนเห็นเลย จริงไหม ! ฉะนั้น จงทำไปเถอะครับ มีความสุขในการทำงาน เป็นการปฏิบัติธรรมครับอาจารย์

คนเก่งของ มก. วันนี้ผมขอยกผลงานของ รศ.ดร.สุรพล วิเศษสรรค์ ภาควิชาสัตววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มก. ท่านได้ค้นคว้าวิจัยร่วมกับนิสิตปริญญาโท เอก มาหลายปีพบว่า สมุนไพรไทยที่สามารถกำจัดปลวกมด มอด เท็บ หมัด แมลงสาบ ยุง ปลวก หอยเชอร์รี่ เพลี้ยกระโดดสีน้ำตาล และหนอนใยผัก ได้ผลิตและปลอดภัยกับผู้ใช้ มี 12 ชนิด คือ เมล็ดมันแกว หัวหมู ฟ้าทลายโจร หางไหล งา ขมิ้นชัน สาบเสือ ตะไคร้หอม บอระเพ็ด เปลือกมังคุด ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งบริษัทเอกชนหลายแห่ง ทำผลวิจัยเหล่านี้ไปผลิตเป็นสินค้าขายแล้ว ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบในการกำจัดปลวก มีขมิ้นชัน ที่มีผลต่อการทำงานของเอนไซม์ ที่มีเชื้อราในมนุษย์ พิษและสัตว์ เมล็ดน้อยหน่า มีผลต่อการทำลายเนื้อเยื่อของสัตว์สะเคาอินเดีย มีสารที่ลดการพัฒนาของแมลง ทำให้แมลงไม่กินพืชที่ปลูกไว้ หางไหล มีสารที่มีผลต่อการหายใจของแมลงจำพวกปากดูดและเจาะดูด สาบเสือ มีผลต่อการลดระดับเอนไซม์ในเลือด ต้นพริก มีผลต่อการลดการทำงานของอนุมูลอิสระ หัวหมู มีสารยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ในปลวก และเปลือก

มังคุด มีผลต่อการทำลายระบบภูมิคุ้มกันในปลวก อย่างไรก็ตาม ปลวกไม่ชอบกินสมุนไพรเหล่านี้ ดังนั้น การฆ่าปลวก จึงต้องนำสมุนไพรดังกล่าวมาผสมกับไม้ที่มันชอบกิน เช่น ไม้ฉำฉา ไม้โกงกาง และทองหลาง โดยผสมกันในอัตราส่วน 1:99 คือ สมุนไพร 1% และไม้ 99% ซึ่งขณะนี้บริษัทเอกชนนำไปผลิตขายเป็นการค้าหลายปีแล้ว

ผลิตภัณฑ์กำจัดปลวกมีหลายแบบ

1. เป็นไม้เหยื่อล่อปลวกอัดแท่งผสมพืชสมุนไพร บรรจุในท่อพลาสติก สามารถเสียบปักฝังดินได้ ผึ่งรอบๆ บ้านห่างกัน 1.2 เมตร คอยตรวจทุก 15 วัน หากจุดใดเหยื่อหมด ก็เปลี่ยนใหม่ วิธีนี้เหมาะสำหรับป้องกันปลวกไม่ให้เข้าไปในบ้าน

2. เป็นไม้เหยื่อล่อปลวกอัดแท่ง เหมือนแบบแรกแต่ไม่ต้องฝังดิน เพียงแต่นำไปติดตั้งตรงทางเดินของปลวก ล่อให้ปลวกมากินเหยื่อในกล่อง วิธีนี้เหมาะสำหรับบ้านที่ปลวกเข้าไปกินของในบ้านแล้ว

3. เป็นน้ำมันสกัดสมุนไพรเข้มข้น เมื่อเวลาจะใช้งานก็เจือจางในน้ำ ใช้ฉีดพ่นอัดใส่ท่อ จะทำให้ปลวกค่อยอ่อนแอลง ราชินีปลวกวางไข่ได้น้อยลง จากเดิมนาที่ละ 100 ฟอง เหลือนาที่ละ 4-5 ฟอง เท่านั้น

การกำจัดปลวกด้วยสมุนไพร จะไม่ได้ผลเร็วทันใจ เหมือนใช้สารเคมี เพราะต้องใช้เวลานาน ตั้งแต่ 2 เดือน - 1 ปี แต่ข้อดี คือ ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้ สัตว์ และพืช

สำหรับยุง สมุนไพรที่ใช้คือ ตะไคร้หอม เสด- พังพอน ทำให้ระบบประสาทของยุงเสื่อม ยุงจะบินไม่ได้ การผสมพันธุ์ก็ไม่มี ก็มากัดคนไม่ได้

มด ใช้เปลือกมังคุด ทำลายระบบเอนไซม์ มดไม่สามารถสร้างกลุ่มฮอร์โมนบางอย่างที่ทำให้มดเดินตามกันได้ ทำให้มดกระจัดกระจาย ไม่สามารถเดินเป็นกลุ่มไปหาอาหารในบ้านเราได้ ไล่มดจากเปลือกมังคุด โดยทำเป็นน้ำ



เห็บ, หมัด ใช้صابเลื่อ ฟ้ำทะลายโจร

หอยเชอรี่ ใช้หางไหล หญ้าแห้วหมู มันแกว ที่ ทำลายระบบเอนไซม์การย่อยอาหารและลดการทำงาน การหายใจภายในเซลล์ ให้มันอ่อนแอลง ไม่สามารถเกาะ บนต้นไม้ได้ ผลัดภณที่มีทั้งที่เป็นน้ำมันและเป็นน้ำ

ทั้งหมดนี้ เป็นส่วนหนึ่งที่เป็นผลงานค้นคว้า วิจัยของ รศ.ดร.สุรพล วิเศษสรรงค์ ภาควิชาสัตววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มก. โทร. 02-579-1022 ต่อ 221 หรือ 09-980-4983 อาจารย์ยินดีให้รายละเอียดนำไปทำ เป็นการค้าได้ครับ

ที่มา : มติชน เสาร์ที่ 1 ต.ค. 48 หน้า 23

“ความพิกลพิการหาได้อยู่ที่ตัวบทกฎหมายหรือ รัฐธรรมนูญไม่ หากทว่าอยู่ที่ ความไม่มีสำนึก และไร้จริยธรรมของผู้เกี่ยวข้องทุกส่วนมากกว่า”

บทนำ มติชน 26 พ.ย. 48

เพื่อความสวัสดิ์แห่งชีวิต

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| สิ่งที่คุณควรมี | สติปัญญา |
| สิ่งที่คุณควรแสวงหา | กัลยาณมิตร |
| สิ่งที่คุณควรคิด | ความดีงาม |
| สิ่งที่คุณควรพยายาม | การศึกษา |
| สิ่งที่คุณควรเข้าหา | นักปราชญ์ |
| สิ่งที่คุณควรฉลาด | การเข้าสังคม |
| สิ่งที่คุณควรนิยม | ความซื่อสัตย์ |
| สิ่งที่คุณควรตัด | อกุศลมูล |
| สิ่งที่คุณควรเพิ่มพูน | บุญกุศล |
| สิ่งที่คุณควรอดทน | การดูหมิ่น |
| สิ่งที่คุณควรยืน | พุทธธรรม |
| สิ่งที่คุณควรจดจำ | ผู้มีคุณ |
| สิ่งที่คุณควรเตือน | สถาบันกษัตริย์ |
| สิ่งที่คุณควรขจัด | ความเห็นแก่ตัว |
| สิ่งที่คุณควรเลิกเมาเมา | การพนัน |
| สิ่งที่คุณควรสร้างสรรค์ | สัมมาชีพ |
| สิ่งที่คุณควรเร่งรีบ | การแทนคุณบุพการี |
| สิ่งที่คุณควรปฏิบัติทันที | ทำวันนี้ให้ดีที่สุด |

ว.วชิรเมธี

อีเมลส่งต่อจาก...คุณสุชีรา จรรยามั่น (6825)

ผลการดำเนินงาน



	31 ต.ค. 2548	31 ต.ค. 2548	31 ธ.ค. 2548
ทุนเรือนหุ้น	2,119,050,890.00	2,138,753,480.00	2,166,046,900.00
หุ้นชุมชนุสทกรณั	400,000,000.00	400,000,000.00	400,000,000.00
เงินฝากเพื่อการลงทุน	3,974,447,785.33	3,971,111,013.08	3,902,729,768.30
เงินให้สมาชิกกู้	1,907,651,098.58	1,933,922,506.55	1,957,698,699.10
เงินให้สหกรณ์อื่นกู้	3,547,837,751.80	3,575,480,751.80	3,547,243,751.80
เงินฝากประจำ	222,820,113.29	223,207,863.97	223,310,720.13
เงินฝากออมทรัพย์	223,320,376.59	227,625,370.44	221,136,605.12
เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ	6,646,982,770.02	6,548,333,708.95	6,544,900,523.28
จำนวนสมาชิก	5,783 ราย	5,790 ราย	5,793 ราย
จำนวนประกันชีวิตกลุ่ม	3764 ราย	3,764 ราย	3,797 ราย
จำนวนสมาชิกโครงการสงเคราะห์ฯ	5,329 ราย	5,341 ราย	5,340 ราย
สินทรัพย์รวม	10,263,278,755.19	10,225,534,048.92	9,880,940,186.71*

หมายเหตุ* หลังจากหักค่าเสื่อมราคา รายได้และค่าใช้จ่าย โดยผู้สอบบัญชีแล้ว



ลองทำดู เพื่อทำได้

บุญช่วย เอี่ยมประพัฒน์ (3114)

สวัสดีปีใหม่ครับ สมาชิก สอ.มก.ที่เคารพทุกท่าน คงจะมีความสุขและเพลิดเพลินกันเต็มที่ในวันขึ้นปีใหม่ 2549 อย่าลืมดูแลสุขภาพกันด้วยนะครับ มาพบกันอีกเช่นเคยหลังจากว่างเว้นมา 2 ฉบับ เนื่องจากติดภารกิจอยู่ ต้องขอภัยสมาชิกเป็นอย่างมากครับ ฉบับนี้คงเป็นฉบับสุดท้ายของข่าว สอ.มก. ปีที่ 22 ที่จะมาแนะนำการทำกินเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับท่านสมาชิก แต่ก็พยายามค้นหาสิ่งที่น่าสนใจและมีประโยชน์มาแนะนำเสนอให้กับสมาชิกต่อไป ฉบับนี้ขอส่งท้ายด้วยภูมิปัญญาไทยสู่สายตาชาวโลกด้วยการทำ “ตุ๊กตาเปลือกข้าวโพด”

เริ่มจากการหาเปลือกข้าวโพดแห้งหลังการเก็บเกี่ยว และวัสดุอื่นที่สามารถซื้อได้จากตลาดใกล้บ้าน เช่น กาวน้ำ เชือกปอกระสอบ สีย้อมผ้า ลวด ด้าย สำลี ลูกไม้และดินเงินดินทอง วิธีการทำไม่ยาก ทำตามขั้นตอนดังนี้

- วิธีการทำ**
1. ตัดลวดสำหรับทำหัว ประมาณ 4 นิ้ว แล้วงอหลอดลงมาครึ่งเซนติเมตร
 2. ตัดสำลีให้ได้ขนาดกว้าง 2 เซนติเมตร แล้วเอาลวดเกี่ยวสำลีใช้คีมบีบให้แน่น
 3. จับลวดพันสำลีให้กลม โดยใช้น้ำแตะที่สำลีเพื่อทำให้มันง่ายขึ้น
 4. นำสำลีที่พันกับลวดมาหุ้มด้วยเปลือกข้าวโพด แล้วพันด้วยด้ายหัวท้าย
- วิธีทำแขน**
1. ตัดลวด 6 นิ้ว
 2. นำเปลือกข้าวโพดมาหุ้มแล้วพันให้หนาพอสมควร
 3. ตัดกาวให้แน่น
- วิธีประกอบตัว**
1. นำหัวกับแขนที่พันแล้ว มาวางเป็นลักษณะไม้กางเขน แล้วพันด้วยด้ายให้แน่น
 2. นำเปลือกข้าวโพดมาวางทาบที่แขน
- วิธีทำผม**
1. นำเชือกปอมาคลี่แล้วสาวด้วยหวีถี่ๆ
 2. มัดผมตรงกึ่งกลางด้วยด้ายให้แน่น
 3. หักผมตรงกึ่งกลางซ้อนกันแล้วติดกาวที่หัวตุ๊กตาเอาผมครอบที่หัวจัดทรงตามต้องการ
 4. เขียนตา เขียนปาก

เรียบร้อยเป็นตัวตุ๊กตาเปลือกข้าวโพดแล้วครับ ลองทำดูนะครับ ตุ๊กตาเปลือกข้าวโพด นอกจากจะเป็นสินค้าที่จำหน่ายภายในประเทศแล้ว ยังส่งไปจำหน่ายต่างประเทศได้อีก เช่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ เยอรมัน และออสเตรเลีย ราคาจำหน่ายขายส่งตัวละ 100-180 บาท ราคาขายปลีก 150-250 บาท แล้วแต่รูปแบบที่ทำ ตลาดยังไปได้ดี เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการเพิ่มรายได้ ขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ติดตามมาโดยตลอดและให้การสนับสนุน ในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ปีนี้ ผมขอให้สมาชิกทุกท่านประสบแต่ความสุข ความสมหวัง มีสุขภาพแข็งแรง สำเร็จในสิ่งอันพึงปรารถนาทุกประการ ร่ำรวยและเจริญก้าวหน้าตลอดไป.. สวัสดีครับ



เดิน 30 นาทีเผาผลาญ 160 แคลอรี

การออกกำลังกายเป็นเรื่องยากเย็นสำหรับคนส่วนใหญ่ เพราะมีความขี้เกียจเป็นตัวขวางกั้น บางคนก็เห็นว่าเป็นเรื่องยุ่งยากและเสียเงินทองหากต้องจ่ายค่าสมาชิกสถานฟิตเนส

แต่ยังมีวิธีออกกำลังกายแบบประหยัด ไม่ยุ่งยาก ไม่สิ้นเปลือง แถมจะทำเวลาใดก็ได้ และยังเป็น การออกกำลังกายที่ไม่ต้องกดดันตัวเองมากมาย นั่นก็คือการ “เดิน”

การเดินอย่างกระฉับกระเฉงเพียง 30 นาที จะช่วยเราเผาผลาญได้ถึง 160 แคลอรี

การเดินนอกจากช่วยให้เราสบาย ลดความเครียด กระชับกล้ามเนื้อแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ และลดความเสี่ยงโรคหัวใจอีกด้วย

จัดหารองเท้าสำหรับการเดินโดยเฉพาะ สวมเสื้อผ้าที่ระบายเหงื่อและความร้อนได้ดี นั่นก็คือผ้าฝ้าย จะทำให้เราออกกำลังกายได้คล่องและสบายตัว อันจะมีผลทำให้เราออกกำลังกายได้นาน

ยืดเส้นยืดสายก่อนเดิน วิธีนี้จะช่วยให้เราเลี่ยงการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ นอกจากนี้ การวอร์มอัพ จะช่วยให้เราออกกำลังกายได้ทนและนานขึ้น หากไม่ยืดเส้นสายกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อเราจะล้าเร็วและ เกิดอาการไม่สบายตัว

หากจะให้ดียิ่งขึ้น ในการเดินแต่ละครั้ง ควรแบ่งเป็น 3 ส่วน เริ่มด้วยการเดินช้า อาจจะเป็น 5 นาทีจากนั้น เพิ่มความเร็วขึ้น และช่วงที่ 3 เป็นช่วงคุลดาวนคือกลับมาเดินช้าอีกครั้ง

พยายามเดินให้ได้สัปดาห์ละ 3 ครั้ง และในแต่ละสัปดาห์ ควรเพิ่มการเดินเร็วจากปกติ 2-3 นาที หากเดินน้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ก็ควรเพิ่มเวลาในการเดินแบบเร็วมากขึ้น

ที่มา: มติชน 24 ธ.ค. 48

ข่าวบริการ สอ.มก.

- ➡️ ขายบ้านเดี่ยว 2 ชั้น 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ พร้อมห้องคนรับใช้ พื้นที่ใช้สอย 311 ตรม. เนื้อที่ 145 ตรว. เพอร์นิเจอร์ครบ อยู่หมู่บ้านแฮมเลท (ในสนามกอล์ฟอีสเทอร์นสตาร์) อ.บ้านฉาง จ.ระยอง ราคาเพียง 5.6 ล้านบาท สนใจติดต่อ อ.อรรธรณ ประคองเพชร โทรศัพท์ 01-372-6400, 02-941-1816
- ➡️ ขายรถยนต์ HONDA CIVIC EXI เกียร์อัตโนมัติ รุ่นปี 1999 สีเทาบอนด์ วิทยู แอร์ กระจกอัตโนมัติ วิ่งเพียง 53,000 กม. ราคา 380,000.-บาท สนใจติดต่อ รศ.สุภัทรา วรรณพิน โทรศัพท์ 09-765-9257
- ➡️ ขายที่ดิน (สวนมะขามหวาน) อ.หล่มสัก จ.เพชรบูรณ์ จำนวน 2 แปลง 38 ไร่, 43 ไร่ ราคาไร่ละ 45,000.-บาท สนใจติดต่อ คุณวิเชียร โทรศัพท์ 02-579-5579



รายงานการตรวจสอบกิจการ ประจำปีเดือนธันวาคม 2548

คณะผู้ตรวจสอบกิจการ

เรื่อง การบริหารงาน สอ.มก.

1. การฝากเงินสหกรณ์ออมทรัพย์อื่น
2. การปล่อยสินเชื่อเงินกู้พิเศษให้กับสมาชิก
3. การทำบัตรเอทีเอ็ม

วัตถุประสงค์ เพื่อทราบการบริหารงานของคณะกรรมการดำเนินการ

ขอบเขตของการตรวจสอบ

- ตรวจสอบจากเอกสารประกอบระเบียบวาระการประชุมประจำเดือน
- สอบถามเจ้าหน้าที่

ผลการตรวจสอบ

1. ด้านการลงทุน สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำกัด นำเงินไปฝากสหกรณ์ออมทรัพย์อื่นตามเอกสารรายงานที่ปรากฏอยู่ในรายงานประจำปี 2547 และรายงานประจำเดือนของฝ่ายจัดการ เดือนพฤศจิกายน 2548 จำนวน 51,500,000.00 บาท ผลตอบแทนที่สหกรณ์ได้รับก่อให้เกิดประโยชน์แก่มวลสมาชิกเล็กน้อยเพียงใด เพราะอัตราเงินฝากทางสหกรณ์จะต่ำกว่าเงินกู้ การนำเงินไปฝากกับสหกรณ์ออมทรัพย์อื่นโดยไม่มีหลักประกันใดๆ ผลตอบแทนก็ต่ำ การดำเนินการเป็นสิทธิอำนาจของคณะกรรมการที่ดำเนินการตามระเบียบฝ่ายตรวจสอบกิจการตั้งข้อสังเกตเท่านั้น การตั้งข้อสังเกตของฝ่ายตรวจสอบ ถ้าหากเป็นผลดีแก่มวลสมาชิกและเกิดความมั่นคงกับ สอ.มก. สมควรพิจารณาดำเนินการตามข้อบังคับ ข้อ 68 การฝากเงินหรือลงทุนเงินของสหกรณ์นั้น สหกรณ์อาจฝากหรือลงทุนได้ตามที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ของสหกรณ์โดยคำนึงถึงความมั่นคงและประโยชน์สูงสุดที่สหกรณ์และสมาชิกจะได้รับ

2. การปล่อยสินเชื่อเงินกู้พิเศษสมาชิก เดือนพฤศจิกายน 2548 สหกรณ์ฯ ให้สมาชิกกู้เงินจำนวน 46 ราย เป็นเงิน 25,996,073.38 บาท ตรวจสอบจากฝ่ายสินเชื่อตามเอกสารรายงานการประชุม ครั้งที่ 19/2548 วันที่ 31 ตุลาคม 2548 จากการสังเกตรายนามคณะกรรมการตรวจสอบหลักทรัพย์ ไม่ได้มอบหมายหรือจ่ายงานการตรวจสอบหลักทรัพย์ให้ทุกคน การที่มอบหมายให้คนใดคนหนึ่งไปดำเนินการ ถ้าหากมีหนี้เสียเกิดขึ้น ทุกคนมีความรับผิดชอบร่วมกัน แต่ความรับผิดชอบจะตกอยู่กับกรรมการที่ไปตรวจหลักทรัพย์ 50% กรรมการเงินกู้ 25% กรรมการดำเนินการ 25%

3. การทำบัตรสมาชิกและเอทีเอ็ม สอ.มก. โครงการนี้ เพื่อ

- เป็นบัตรประจำตัวสมาชิก สอ.มก.
- เป็นบัตรเอทีเอ็ม เพื่อถอนเงินสดจากบัญชีสหกรณ์ฯ
- เป็นบัตรเอทีเอ็ม เพื่อถอนเงินสดจากบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด ทั่วประเทศ

ตามที่ สอ.มก. ได้เปิดให้บริการถอนเงินแบบออนไลน์กับบัญชีเงินฝากที่ฝากไว้กับสหกรณ์ได้ตั้งแต่ วันที่ 5 กรกฎาคม 2545 จนบัดนี้เป็นเวลา 3 ปีแล้ว มีสมาชิกทำบัตรแล้ว จำนวน 3,789 ราย คิดเป็นร้อยละ 65.44% จากจำนวนสมาชิกทั้งหมด 5,798 ราย



จากการตรวจสอบในรายงานที่สมาชิกเขียนคำร้องเข้ามาเพื่อไม่ทำบัตรสมาชิกและเอทีเอ็ม และสมาชิก รายอื่นที่ยังไม่มาทำบัตร ที่ได้สอบถามมา

- 3.1 สมาชิกมีบัตรเอทีเอ็มธนาคารอื่นอยู่แล้ว
- 3.2 สมาชิกถูกจ้างประจำที่เกษียณอายุราชการไม่มีเงินได้รายเดือน

ข้อเสนอแนะ

1. การฝากเงินในสหกรณ์อื่นไม่มีหลักประกัน แต่ถ้าเปลี่ยนจากเงินฝากมาเป็นสัญญาเงินกู้จะมีบุคคล ค้ำประกันได้แก่คณะกรรมการทั้งชุดของสหกรณ์นั้นค้ำประกัน และผลตอบแทนจะได้มากกว่าเงินฝาก
2. ขอให้ดำเนินการพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานการประเมินราคาหลักทรัพย์ ตามแผนงานของ สอ.มก.
3. การตรวจสอบหลักทรัพย์ ผู้มีอำนาจหน้าที่ควรกระจายให้กรรมการอื่นๆ ไปตรวจหลักทรัพย์ให้ทั่วถึง
4. ประชาสัมพันธ์รณรงค์ให้สมาชิกทำบัตรเพิ่มขึ้น และดำเนินการประสานงานกับธนาคาร โดยไม่เก็บค่าธรรมเนียมรักษาบัญชี สำหรับบัญชีขาดการติดต่อที่มียอดคงเงินคงเหลือในบัญชีเงินฝากน้อยกว่า 1,000.- บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน) โดยหักจากบัญชีเงินฝากดังกล่าว เพื่อชำระค่าธรรมเนียมในอัตราเดือนละ 50.- บาท เช่นเดียวกับยอดเงินคงเหลือในบัญชีมากกว่า 1,000.- บาท โดยไม่หักค่าธรรมเนียม



4 วิธี ลดปวดประจำเดือน

เมื่อถึงวันนั้นของเดือน สำหรับสาวๆ จำนวนไม่น้อยที่ต้องรู้สึกหงุดหงิด และสร้างความทรมาน ให้ทั้งทางร่างกายและอารมณ์ วิธีปรับสมดุลฮอร์โมนเพื่อช่วยลดอาการดังกล่าวมีดังนี้

1. เพิ่มอาหารว่างมือเล็กๆ เพราะผู้หญิงก่อนมีประจำเดือน มักมีอาการอยากน้ำตาล หารับประทาน อาหารว่างมือเล็กๆ ทุกๆ 2-3 ชั่วโมง หรือวันละ 5-6 ครั้ง แต่ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเค้กหรือขนมปังที่มีส่วนผสมของน้ำตาลขัดขาว เพราะอาหารดังกล่าวจะยิ่งทำให้ท้องอืด ดังนั้น ลองหันมารับประทานผลไม้หรืออาหารว่างเสริมโปรตีนแทน เช่น แชนวิชทูน่าขนมปังโฮลวีท
2. ดื่มน้ำแครอทคั้นผสมขิง เพราะขิงจะช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้ หรือดื่มน้ำผลไม้คั้นสด น้ำเป๊ปเปอร์และชาสมุนไพรที่มีประโยชน์แทนการดื่มเหล้าหรือน้ำอัดลม
3. ลดความเครียด โดยฝึกผ่อนคลาย ทำจิตใจให้สบาย มองโลกในแง่ดี และมีอารมณ์ที่สดชื่น แจ่มใสอยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ระบบฮอร์โมนต่างๆ ทำงานดีขึ้น
4. ออกกำลังกายเป็นประจำ ด้วยการรำกระบองท่าแกมวันละ 30 ครั้งก่อนมีประจำเดือน 1 สัปดาห์ จะช่วยทำให้อาการไม่สบายต่างๆ ในช่วงก่อนและระหว่างมีประจำเดือนลดลงหรือแทบไม่มีเลย



ที่มา: ชิวจิต ฉบับที่ 174, 1 ม.ค. 49



การคำนวณดอกเบี้ยเงินกู้ด้วยตัวเอง

กาญจนา ปาลศรี (8896)

เมื่อตกลงใจว่าจะกู้เงิน เราสามารถคำนวณดอกเบี้ยสุทธิ และยอดเงินรวมที่จะต้องจ่ายในแต่ละเดือนได้โดยใช้โปรแกรม Excel ซึ่งมีวิธีการดังนี้ค่ะ

1. แบบลดต้นลดดอก

กำหนดให้ F1 เป็น ยอดเงินกู้ , F2 เป็นจำนวนงวด และ F3 เป็นอัตราดอกเบี้ย

ตัวอย่างเมื่อกรอกลงใน cell ตามที่กำหนดแล้ว

	A	B	C	D	E	F	G
1		ยอดเงินกู้				300,000	บาท
2		จำนวนงวด				180	งวด
3		ดอกเบี้ย อัตรา ร้อยละ				5.5	ต่อปี
4							

กำหนดหัวข้อใน แถวที่ 5 ตั้งแต่ column A-F เป็น งวดที่, เงินต้น, ดอกเบี้ย, รวมเงิน, เงินต้นคงเหลือ และหมายเหตุ ตามลำดับ ดังรูป

	A	B	C	D	E	F	G	H
1		ยอดเงินกู้				300,000	บาท	
2		จำนวนงวด				180	งวด	
3		ดอกเบี้ย อัตรา ร้อยละ				5.5	ต่อปี	
4								
5	งวดที่	เงินต้น	ดอกเบี้ย	รวมเงิน	เงินต้นคงเหลือ	หมายเหตุ		
6	1	1,007	1,007	2,014	2,014			

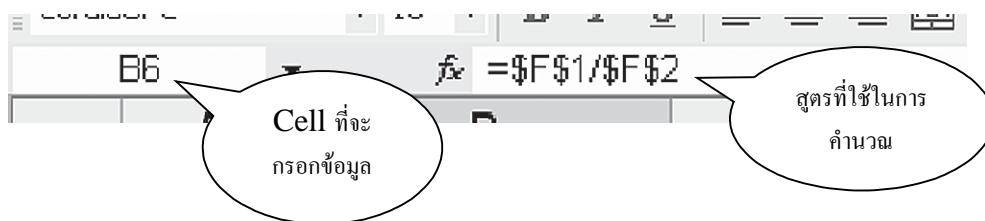
วิธีการกำหนดงวดที่ คือ พิมพ์ งวดที่ 1 และ 2 ใน cell A6 และ A7 ตามลำดับ หลังจากนั้น กำหนดขอบเขต (ทำแถบดำ) A6..A7 แล้วนำเมาส์วางตรงมุมขวาด้านล่างให้เมาส์ขึ้นรูป บวก (+) แล้วลากเมาส์ไปจนถึงงวดที่ 180 (ไม่ต้องพิมพ์เลขทั้งหมด) ดังรูป

	A	B	C
1		ยอดเงินกู้	
2		จำนวนงวด	
3		ดอกเบี้ย อัตรา ร้อยละ	
4			
5	งวดที่	เงิน	
6	1		
7	2		
8		1,007	1,007

นำเมาส์มาใช้ให้เป็นเครื่องหมาย +

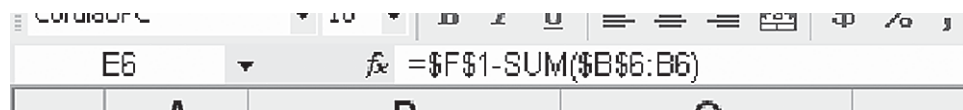


วิธีคำนวณจำนวนเงินต้น (B6...) คือ ยอดเงินกู้ (F1) หารด้วย จำนวนงวด (F2) สูตรในการคำนวณ $=\$F\$1/\$F\2 (การใส่ \$ หมายถึงการล็อกการคำนวณไม่ให้เลื่อนตามการ copy ของสูตร ดังรูป



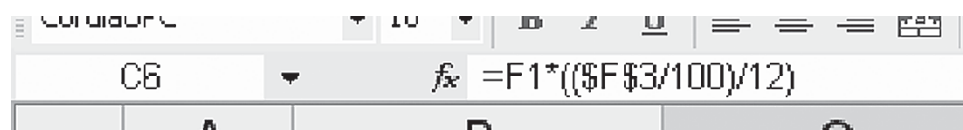
จากนั้น copy แบบลากเมาส์จาก B6 ไปตามจำนวนงวดซึ่ง ณ ที่นี้ กำหนดให้เป็น 180 งวด ก็ลากเมาส์ไปจนถึงงวดที่ 180

วิธีการคิดคำนวณเงินต้นคงเหลือ (E6...) ก็คือ ยอดเงินกู้ (F1) หักกับ ผลรวมของเงินต้นที่ส่งมาทั้งหมด (sum B1..B?) ซึ่งสูตรในการคำนวณจะเป็นดังนี้ $=\$F\$1-SUM(\$B\$6:B6)$

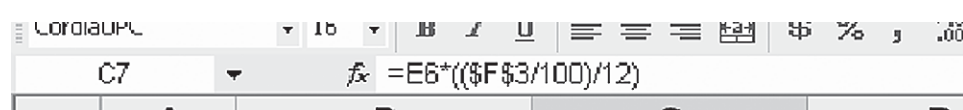


จากนั้น copy แบบลากเมาส์จาก E6 ไปจนถึงงวดที่ 180

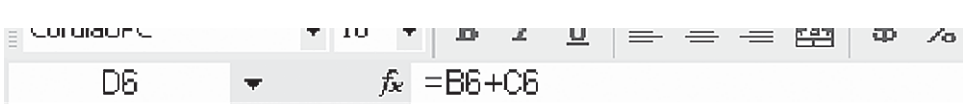
วิธีการคิดคำนวณดอกเบี้ย ในงวดแรก (C6) ก็คือ ยอดเงินกู้ (F1) คูณกับอัตราดอกเบี้ย (F3) หารให้เป็นต่อเดือน (12) จะออกมาในรูปของสูตรในการคำนวณดังนี้ $=F1*((\$F\$3/100)/12)$



ส่วนในงวดต่อๆ ไป ตั้งแต่งวดที่ 2 (C7...) นั้น ดอกเบี้ยจะได้มาจากเงินต้นคงเหลือ (E6...) คูณกับอัตราดอกเบี้ย หาร 12 สูตรในการคำนวณคือ $=E6*((\$F\$3/100)/12)$



ส่วนในช่องรวมเงิน(D6...) ก็คือ เงินต้น (B6...) บวกกับ ดอกเบี้ย (C6...) สูตรในการคำนวณคือ $=B6+C6$



จากนั้น copy โดยวิธีลากเมาส์จาก d6...ไปจนถึงงวดที่ 180

การคำนวณแบบลดต้นลดดอก นี้ ถ้าเราเปลี่ยนแปลงจำนวนเงินกู้, จำนวนงวด และ อัตราดอกเบี้ย (ในช่อง f1, f2, f3) ซึ่งจะมีผลทำให้จำนวนเงินในช่องต่างๆ ที่ได้กำหนดเป็นสูตรไว้นั้นจะทำการเปลี่ยนแปลงจำนวนเงินให้โดยที่ไม่ต้องเสียเวลาคิดใหม่อีก



2.แบบแฟรตเรท

กำหนดให้ F1 เป็น ยอดเงินกู้ , F2 เป็นจำนวนงวด , F3 เป็นอัตราดอกเบี้ย และ F4 เป็นตัวคูณของแฟรตเรท (ตัวคูณที่เปลี่ยนไปตามอัตราดอกเบี้ย กับจำนวนงวดนั้น ขอได้ที่สทกรรมเพราะถ้าจะนำมาอธิบายในที่นี้ต้องใช้การอ้างอิงโยงไปอีก sheet ซึ่งยุ่งยากเกินไป จึงขอแนะนำให้ขอตัวเลขได้จากสทกรรม สะดวกกว่า)

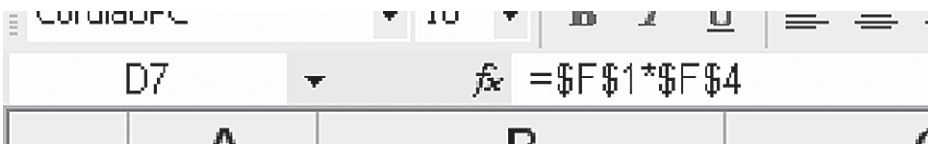
ตัวอย่างเมื่อกรอกลงใน cell ตามที่กำหนดแล้ว

	B	C	D	E	F	G
1	ยอดเงินกู้				300,000	บาท
2	จำนวนงวด				180	งวด
3	ดอกเบี้ย อัตรา ร้อยละ				5.5	ต่อปี
4	(เงินต้น x จำนวนเงิน / 365 x 5.5%)				0.00817083	

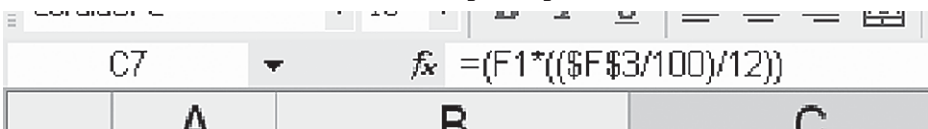
กำหนดหัวข้อใน แถวที่ 7 ตั้งแต่ column A-F เป็น งวดที่, เงินต้น, ดอกเบี้ย, รวมเงิน, เงินต้นคงเหลือ และหมายเหตุ ตามลำดับ (เช่นเดียวกับแถวที่ 5 ในแบบลดต้นลดดอก)

ในการคิดแบบแฟรตเรทจำนวนเงินที่ส่ง (เงินต้น+ดอกเบี้ย) จะเท่ากันทุกเดือน ซึ่งได้กำหนดเป็นตัวคูณออกมาให้แล้วนั้น ดังนั้นการคำนวณแบบแฟรตเรท จึงคำนวณเงินที่ต้องส่งก่อน รวมเงิน (cell d7...)

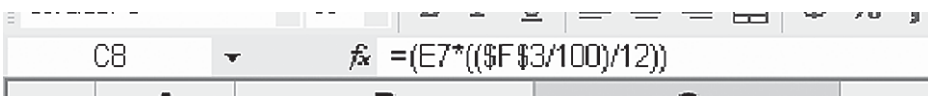
วิธีคำนวณรวมเงิน (D7...) คือ เงินต้น (F1) คูณกับตัวคูณที่กำหนดให้ (F4) สูตรในการคำนวณคือ $=F\$1*F\4 ซึ่งแสดงได้ดังนี้



วิธีการคิดคำนวณดอกเบี้ยงวดแรก (C7) คือ คิดดอกเบี้ยจากเงินต้นทั้งหมด (F1)คูณกับอัตราดอกเบี้ย (F3) ทหารให้เป็นต่อเดือน (12) จะออกมาในรูปของสูตรในการคำนวณดังนี้ $=F1*((F\$3/100)/12)$



ส่วนในงวดต่อๆ ไป ตั้งแต่งวดที่ 2 (C8...)นั้น ดอกเบี้ยจะได้มาจากเงินต้นคงเหลือ (E7...) คูณกับอัตราดอกเบี้ย (F3 เท่านั้น) ทหาร 12 สูตรในการคำนวณคือ $=E7*((F\$3/100)/12)$



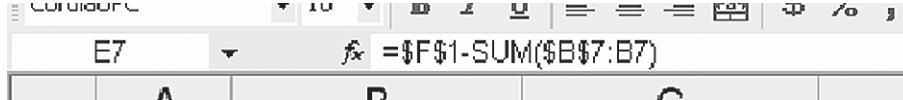
วิธีคำนวณเงินต้น (B7...) คือ รวมเงินที่ส่ง (D7...) หักด้วย จำนวนดอกเบี้ยที่ส่ง (C7...)สูตรในการคำนวณ $=D7-C7$ ดังรูป





จากนั้นวิธี copy แบบลากเมาส์จาก B7 ไปตามจำนวนงวดซึ่ง ณ ที่นี้ กำหนดให้เป็น 180 งวด ก็ลากเมาส์ไปจนถึงงวดที่ 180

วิธีการคิดคำนวณเงินต้นคงเหลือ (E7...) ก็คือ เงินกู้ทั้งหมด (F1 เท่านั้น) หักกับ ผลรวมของเงินต้นที่ส่งมาทั้งหมด (sum B7..B?) ซึ่งสูตรในการคำนวณจะเป็นดังนี้ $=F\$1 - \text{sum}(\$B\$7..B7)$



จากนั้น copy แบบลากเมาส์จาก E7 ไปจนถึงงวดที่ 180

การคำนวณแบบแพร่ตรงนี้ ถ้าเราเปลี่ยนแปลง จำนวนเงินกู้, อัตราดอกเบี้ย และตัวคูณ (ตามที่สภกรณ์ได้คำนวณไว้ให้แล้ว) (ในช่อง f1, f2, f3, f4) ช่องต่างๆ ที่ได้กำหนดเป็นสูตรไว้วันนั้นจะทำการเปลี่ยนแปลงจำนวนเงินให้โดยที่ไม่ต้องเสียเวลาคิดใหม่อีก คล้ายกับวิธีลดต้นลดดอก

จะสังเกตได้จากการที่ใส่ เครื่องหมาย \$ ไว้ในสูตรนั้น หมายถึงการล็อก cell ให้อยู่ที่เดิม ถ้ามีเปลี่ยนแปลงตัวเลขใน cell ที่ล็อกไว้ตัวเลขต่างๆ ที่ได้ใส่สูตรในการคำนวณนั้นจะเปลี่ยนแปลงตามจำนวนที่สูตรคำนวณได้

หมายเหตุ การใส่ตัวเลขใน excel ห้ามใส่เครื่องหมาย comma (,) หรือจุดทศนิยม (.) ถ้าต้องการใส่ให้เลือกรูปแบบเซลล์แล้วเลือกไปที่ตัวเลข ซึ่งจะสามารถกำหนดให้ใส่ เครื่องหมาย comma (,) หรือจุดทศนิยม (.) ได้

จากวิธีการคำนวณนี้ เป็นวิธีง่ายๆ บางท่านอาจใช้วิธีนี้เพื่อช่วยในการตัดสินใจได้ว่าควรจะกู้แบบไหนดี หรือตัดสินใจได้ว่าควรกู้เงินเท่าไรดี ซึ่งทำให้ทราบได้ทันทีว่าแต่ละงวดจะต้องจ่ายให้กับสภกรณ์ไปเท่าไร เป็นเงินต้นเท่าไร เป็นดอกเบี้ยเท่าไร

ข้อคิดจากสมาชิก

33 ปีที่ผมรับราชการอยู่ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผมได้รับบริการ ความเอื้ออาทรอย่างดียิ่งจากสภกรณ์ มก.สภกรณ์ทำให้ผมมีฐานะการเงินที่มั่นคง สภกรณ์ยังให้ความอนุเคราะห์แก่ผมในโอกาสต่างๆ อีกมากมาย

สภกรณ์ทำให้ผมได้ซาบซึ้งถึงความหมายของกิจการว่า มิใช่เพียงแต่สถาบันที่ทำธุรกิจเท่านั้น แต่ให้ **ความช่วยเหลือเกื้อกูลแก่มวลสมาชิกในฐานะเพื่อนมนุษย์** และนี่คือสิ่งที่ผมคิดว่าคือ **คุณค่าของสภกรณ์ มก. อย่างแท้จริง**

แม้ผมจะต้องอำลาชีวิตครูอาจารย์จากมหาวิทยาลัยเกษตร แต่ผมก็จะยังคงผูกพันกับสภกรณ์ มก. ตลอดไป หากมีกิจการใดที่ผมจะทำประโยชน์ให้แก่สภกรณ์ได้บ้าง ก็พร้อมเสมอด้วยความยินดีและเต็มใจครับ

ภฤตนิรันดร์ สามะพุทธิ (6809)

ตั้งแต่ผมเป็นสมาชิกสภกรณ์ออมทรัพย์ ตลอดจนได้ปลดเกษียณอายุ ผมคิดว่า สภกรณ์ออมทรัพย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ช่วยให้ผมเป็น**คนประหยัด รู้จักอดออม** ถึงแม้ผมจะออกจากราชการไปแล้ว แต่ผมก็ยังคงสภาพเป็นสมาชิกของสภกรณ์อยู่ตลอดไป

บุญธรรม กิจประชา (6833)



ปรารภธรรม

หลวงปู่หลุย จันทสาโร ท่านเป็นพระอรียสงฆ์ที่เปี่ยมไปด้วยพระเมตตาเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะชาวกรุงเทพฯ ท่านโปรดมาก และชาว กทม. ก็ศรัทธาหลวงปู่เป็นอย่างยิ่ง ไปทำบุญกับท่านมากมาย เป็นเหตุให้ท่านได้เทศน์โปรดอยู่เสมอ มากเข้า มากเข้าท่านอายุมากแล้ว ท่านก็เหนื่อยล้ามาก จนบางครั้งหลวงปู่ถึงกับบอกว่า มาอยู่ที่กรุงเทพฯ นั้นลำบากมากให้วันละหมื่นบาท ก็ไม่เอา แต่ที่ท่านอยู่เพราะเพื่อพระศาสนา ให้พระศาสดารายยืนยงสืบไปนานเท่านั้น

คราวหนึ่งหลวงปู่เคยเทศน์เมตตา แม่ขาว แม่ชีทั้งหลายว่า ปัจจุบันนี้ ภิกษุณีก็ไม่มีแล้ว สามเณรก็ไม่มีแล้ว คงเหลือแต่แม่ชี แม่ขาว แล้วเมื่อแต่งขาวแล้ว จิตแม่ชีต้องขาวด้วยนะ ขาวนี้หมายถึงกุศล เป็นกุศลผลบุญที่ควรได้ปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่อง หลายปีมาแล้วมีเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นเมื่อคราววันพระใหญ่ หลังจากแม่ชีคนหนึ่งได้ออกจากโบสถ์แล้ว ทันใดนั้น แม่ชีคนนั้นได้เห็นสุนัขตัวหนึ่ง ปรากฏว่าแม่ชีได้รีบไปคว้าไม้อันใหญ่มาอันหนึ่ง แล้ววิ่งไล่ขว้างสุนัขตัวนั้น อันเป็นภาพที่แสดงว่าแม่ชีโกรธสุนัขตัวนั้น จึงได้ไปสอบถามพระสงฆ์ที่วัดถึงเรื่องแม่ชีเอาไม้อันขว้างสุนัข พระสงฆ์ท่านบอกว่า อ้อ คงเป็นเพราะสุนัขตัวนั้นเคยไปกัดแม่ชี แม่ชียังคงโกรธอยู่ ดังนี้ การประพฤติปฏิบัติจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น ต้องยังคิด ต้องพัฒนา ต้องให้อภัย อันเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะหากแม่ชีให้อภัยสุนัขได้ก็ไม่ถือโกรธ คือวางนั่นเอง การคิดจะไปทำร้ายสุนัขก็หมด ยุติลงได้เช่นนี้การต่อกรรมต่อเวรก็เป็นอันสิ้นสุดลง เป็นการไม่จองเวรจองกรรม ท่านจึงถือว่าเป็นบุญที่สุด

ท่านอาจเคยได้ยินประวัติของสมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมรังสี พระอรียสงฆ์มีอายุถึง 5 รัชกาล (ร.1-ร.5) ท่านพระอรียสงฆ์ที่ผู้คนกราบไหว้กันทั้งเมือง ตามประวัติว่าคราวหนึ่งพระสงฆ์ที่วัดระฆังเกิดทะเลาะกัน การทะเลาะได้รุนแรงมากขึ้น จนกระทั่งองค์หนึ่งโกรธมาก ทำร้ายพระสงฆ์อีกองค์ จนศีรษะแตกเลือดอาบ พระองค์นี้จึงได้ไปหาสมเด็จพระโตให้ลงโทษพระที่ทำร้ายท่าน ผลปรากฏว่าสมเด็จพระโตวินิจฉัยว่าองค์ที่ทำร้ายไม่ผิด องค์ที่บาดเจ็บผิด แล้วให้เลิกร้างต่อกัน ปรากฏว่าพระสงฆ์องค์ที่บาดเจ็บโกรธสมเด็จพระโตมาก หว่าท่านได้ตัดสินคดีความผิด แต่ต่อมากองค์ที่บาดเจ็บได้สำนึกว่าท่านได้ล่วงเกินต่อสมเด็จพระโต จึงได้ไปขอขมาท่านสมเด็จพระโต เนื่องจากท่านได้กลับไปพิจารณาว่านี่คือเรื่องที่เราได้เคยวิวาทกันมาแต่ในอดีตชาติ แล้วส่งผลมาถึงปัจจุบัน นี่เป็นพระบารมีของสมเด็จพระโตที่ท่านให้เลิกร้างต่อกันมิให้เกิดเป็นเวรเป็นกรรมต่อเนื่องกันไปไม่มีการจบสิ้น

อีกเหตุการณ์หนึ่ง หลวงพ่อคุณที่จังหวัดอุดร ท่านได้เคยเล่าไว้ว่า การที่ท่านมีบาดแผลเป็นขนาดใหญ่ที่ศีรษะท่านนั้นเป็นเพราะอะไร ผลปรากฏว่า คราวหนึ่งเมื่อก่อนท่านนั่งสมาธิจนจิตรวมสงบได้ปรากฏนิมิตว่าคราวหนึ่งท่านเกิดเป็นผู้ใหญ่บ้าน แล้วตอนนั้นได้เห็นภาพว่าชาวบ้านมาร้องทุกข์กับท่านว่า มีโจรมาลักควายของเขาไป ขอให้ผู้ใหญ่บ้านไปจับโจรลักควายด้วย ท่านในฐานะผู้ใหญ่บ้าน





ได้ออกตามไปจับใจ เมื่อทันทันทานก็ถามใจเรื่องขโมยควาย ใจไม่ยอมรับ คราวนั้นท่านโกรธ ใจมากได้เอาด้ามปืนตีหัวใจอย่างแรง หัวใจแตกเลือดอาบเป็นแผลใหญ่ ด้วยเหตุนี้เองได้ ผลกรรมตัวท่าน เมื่อคราวที่ท่านเกิดในชาตินี้ เมื่อสมัยเป็นเด็กน้อย พี่เลี้ยงได้พาท่านไปที่ทุ่งนาแห่งหนึ่ง ก็มีควายตัวหนึ่งพอเห็นท่าน (เด็กน้อย) มันได้วิ่งเข้าใส่ชนท่าน ขวิดจนได้รับบาดเจ็บสาหัสที่หัวของเด็กน้อยอาการปางตาย เพราะเป็นบาดแผลยาวมาก บุญที่ท่านรอดมาได้ เพราะใจสมัยนั้นก็ไม่ได้ตาย เพราะการทำร้ายของท่านด้วยอำนาจของกรรม จึงทำให้เกิดการจองเวร จองกรรม ต่อเนื่องกันไม่หยุด แต่ถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดยินยอม ไม่ถือ ไม่ต่อเวรกรรมก็สามารถหยุดการก่อเวรกรรมสืบไปได้ ดังนั้นการที่เรา รู้ว่าเราได้เคยก่อเวรก่อกรรมกันมา ก็ควรได้รู้สึกสลดใจ รู้สึกว่าในอดีตกาลเราได้เคยล่วงเกินเขามาแล้ว ฉะนั้นในชาตินี้ก็เป็นการแน่แท้ว่าเราต้องชดใช้กรรมให้แก่เขา แล้วให้รู้สึกอภัยแก่เขาด้วย ที่เขาได้ทำแก่เรา เป็นอันว่าเรามีไฉนดีในการจะสืบสานกรรมกับเขาอีกต่อไป ตัวเราเองก็ได้บุญมาก เขาเองก็ไม่ต้อง กังวลมากจะต้องมาชดใช้กรรมแก่เราถึงแม้จะรู้ได้หรือรู้ไม่ได้ก็ตาม

...ซาเหตุผีไม่ธรรมดา

นมสดจากเต้า

คอลัมน์ ส่งโรคไขสุขภาพ

เชื้อหรือไม่ เด็กไทยไอคิวต่ำกว่ามาตรฐาน สาเหตุมาจากการดื่มนมผสม โดยพบว่า เด็กแรกเกิด ประมาณ 70% เติบโตมาจากการกินนมผสม มีเพียง 30% เท่านั้นที่ดื่มนมแม่อย่างต่อเนื่อง

นายอนุทิน ชาญวีรกูล รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เผยผลงานวิจัยในปี 2546 พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 8,974 คน มีแนวโน้มความฉลาดลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น โดยเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี มีไอคิวเท่ากับ 100 และลดลงเหลือ 91 เมื่ออายุ 3-5 ปี และลดลงเหลือ 88 เมื่ออายุ 6-13 ปี

หนทางที่ดีที่สุดคือ คนไทยต้องหันมาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กันมากขึ้นตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ได้ประกาศไว้ชัดเจนในการส่งเสริมให้คนไทยทุกวัยดื่มนม โดยเฉพาะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ตลอด 6 เดือน เพราะนมแม่เป็นนมที่มีคุณภาพดีที่สุดในโลก เป็นนมชนิดเดียวที่เป็นวัคซีนป้องกันโรคให้เด็กทารก ไม่เจ็บป่วยง่าย และหลังจาก 6 เดือน จึงค่อยให้เด็กกินอาหารเสริมควบคู่กับนมแม่ไปจนถึง 2 ปี

นอกจากนี้ หากไม่อยากเป็นโรคกระดูกพรุน การดื่มนมวัวสามารถป้องกันได้ เนื่องจากนมวัวมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีสารอาหารจำเป็นต่อร่างกาย นมสดที่ดีที่สุดจะต้องเป็นนมรสจืดไม่มีรสหวาน เพื่อลด ความเสี่ยงโรคอ้วนและฟันผุ อีกทั้งยังมีโปรตีนและแคลเซียม โปรตีนในนมจะมีกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน ประมาณ 17-22% ที่สำคัญยังให้แคลเซียมเกือบ 1 ใน 3 ของความต้องการร่างกาย โดยแคลเซียมจะไปช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันไม่ให้เกิดโรคกระดูกพรุน

ผลวิจัยพบว่า การกินนมวัวจะลดความเสี่ยงกระดูกสะโพกหรือสันหลังหักในผู้หญิงสูงอายุลงได้ 15-30% นอกจากนี้ นมยังมีสารอาหารอื่น เช่น วิตามิน เอ บี 1 บี 2 บี 6 บี 12 ไนอาซิน ฟอสฟอรัส และ สังกะสี ในโภชนบัญญัติของกระทรวงสาธารณสุข ระบุให้เด็กอายุต่ำกว่า 14 ปี และหญิงตั้งครรภ์ควรดื่มนมวัวคนละ 2-3 แก้วต่อวัน เด็กโต ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว แค่นี้ก็ป้องกันโรคกระดูกพรุน ได้แล้ว

สารอาหารในนมมีคุณค่ามากมาย เห็นที่ต้องหันมาดื่มนมจากเต้ากันแล้ว

ที่มา: มติชน 14 ม.ค.49

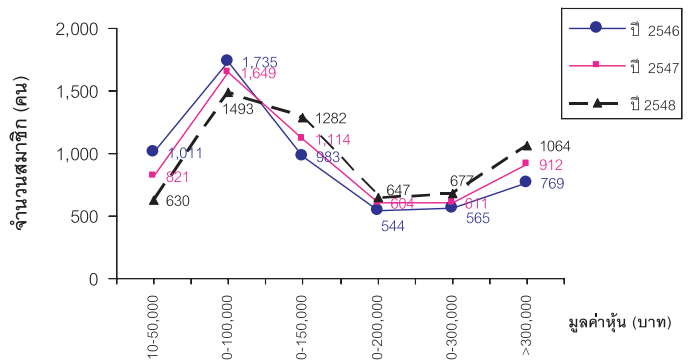


การออมหุ้นของสมาชิก สอ.มก.

ทวิวัฒน์ ทศนวัฒน์ (2210)

เมื่อนำลักษณะการออมหุ้นของสมาชิกสอ.มก.ย้อนหลัง 3 ปี (ข้อมูล ณ 31 ธ.ค.) มาแสดงเป็นรูป จะพบว่าแนวโน้มการออมดีขึ้นทุกปี จำนวนสมาชิกที่มีหุ้นมากกว่า 300,000 บาท เพิ่มขึ้นจาก 14% เมื่อปี 2546(769/5607) เป็น 18% (1064/5793) ในปี 2548

เปรียบเทียบจำนวนสมาชิก สอ.มก.ตามมูลค่าหุ้น ระหว่างปี 2546 - 2548



ทุนเรือนหุ้นในปี 2546 จาก 1,645 เพิ่มขึ้นเป็น 1,899 และ 2,166 ล้านบาท ในปี 2547 และ 2548 ตามลำดับ เพิ่มขึ้นปีละกว่า 250 ล้านบาท หากอัตราเพิ่มยังอยู่ในแนวโน้มนี้ ใน 10 ปี ข้างหน้า ทุนเรือนหุ้น สอ.มก.จะมีประมาณ 5,000 ล้านบาท

ทุนเรือนหุ้นยิ่งมาก “ตัวหาร” กำไรสุทธิยิ่งสูง ทำให้เงินปันผลที่สมาชิกจะได้รับลดลง แต่สอ.มก. อยากให้สมาชิกทุกคนมีหุ้นมากขึ้นตามสถานะของแต่ละคน เพื่อว่าหลังเกษียณแล้ว “เงินปันผล” จากหุ้นที่ออมไว้สามารถ “ดูแล” เจ้าของได้

เชื่อว่า มก.เองก็ต้องการให้บุคลากรของตัว มีชีวิตหลังเกษียณที่ "พออยู่ พอกิน" เช่นกัน

ทำอะไรทั้ง มก.และ สอ.มก. จึงจะบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมดังกล่าว? มีหลายๆ สิ่งที่จะต้องนำมา “ถก” แต่วันนี้ ขอนำ อัตราดอกเบี้ย ที่ให้ มก.กู้ มา “ถก” ก่อนครับ

เป้าหมายหลักในการจัดตั้ง สอ.มก.ของ มก. น่าจะอยู่ที่การเกื้อกูลสวัสดิการคนขององค์กร หากความเข้าใจนี้ถูกต้อง อัตราดอกเบี้ยที่ มก.จ่ายให้สอ.มก. ควรจะได้รับการทบทวน

โดยปรกติอัตราดอกเบี้ยเงินกู้ของ สอ.มก. จะคิดจากฐานดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ บวกเพิ่ม 3% และจะเฉลี่ยคืนให้สมาชิกผู้กู้ซึ่งเมื่อคิดเป็นเม็ดเงินแล้วจะเท่ากับ 1.50 บาท ดังนั้นหากดอกเบี้ยออมทรัพย์พิเศษอยู่ที่ 3% ดอกเบี้ยเงินกู้จะอยู่ที่ 6% (3+3) เมื่อเฉลี่ยคืนแล้ว จะเสียดอกเบี้ยสุทธิ 4.50% (6 - 1.50)

มก. เป็นสมาชิกสมทบ สอ.มก. มีสิทธิกู้ได้ไม่เกิน 80% ของเงินฝาก ที่ประชุมใหญ่ให้คิดดอกเบี้ยอัตราพิเศษคือ บวกเพิ่ม 1% จากดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ แต่ไม่มีเฉลี่ยคืน ดังนั้นจะเสียดอกเบี้ย 4% (3 + 1)

หาก มก.จ่ายดอกเบี้ยให้ สอ.มก.ในอัตราและเงื่อนไขเดียวกับสมาชิก มก. จะเสียดอกเบี้ยเพิ่ม 0.50% แต่จะได้รับเฉลี่ยคืน 25% (1.50 บาทจาก 6 บาท)

ดอกเบี้ย 0.50% ที่เพิ่มขึ้นจะผ่าน สอ.มก. ไปที่สมาชิกสามัญซึ่งเป็นคนของ มก.ผ่านการจัดสรรกำไรสุทธิประจำปี และระบบสวัสดิการ ส่วนดอกเบี้ยเฉลี่ยคืนมก.สามารถนำมาจัดสวัสดิการต่างๆ ให้ครอบครัวบุคคลากรทุกประเภทของ มก.ได้

นี่เป็นแนวทางหนึ่งในการเกื้อกูลสวัสดิการคนขององค์กร บนพื้นฐานของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันผ่านระบบสหกรณ์ เป็น “การได้” ทั้งขององค์กรและคน

เป้าหมายหลักในการจัดตั้ง สอ.มก. ของ มก.จะบรรลุได้ ต้องมีการหารือกันระหว่าง มก.และ สอ.มก.

จะเริ่มต้นอย่างไรดีครับ?



“ตีหมั่นก” ทำลายกระดูก



ในหลายครั้งการสูญเสียมวลกระดูกจากการตีหมั่นกและเครื่องตีหมั่นแอลกอฮอล์ ถูกมองข้ามไป อย่างไรก็ตามผลการวิจัยล่าสุดได้บอกไว้ว่า แอลกอฮอล์ส่งผลเสียหายอย่างร้ายแรงต่อกระดูกของเรา

การวิจัยนี้เป็นผลงานของศูนย์การแพทย์ใน เนบราสก้า สหรัฐอเมริกา โดยพบว่าการตีหมั่นอย่างหนัก ก่อให้เกิดภาวะกระดูกบางและแตกหัก อย่างไรก็ตามยังพบด้วยว่า การตีหมั่นแต่น้อยกลับช่วยปกป้องมวลกระดูก ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าการตีหมั่นแต่เล็กน้อยทำให้เกิดการสร้างกระดูกใหม่

แต่หากตีหมั่นก แอลกอฮอล์ก็จะไปทำลายการกระบวนการสร้างกระดูกใหม่

ในช่วงวัยผู้ใหญ่ของคนเรานั้น กระดูกจะทำการปรับรูปของตัวเอง มีการแตกตัวของเซลล์ของกระดูกเก่า ไปสร้างกระดูกใหม่ โดยในคนที่มีความสุขปกติ คนวัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่ กระบวนการสร้างกระดูกใหม่เหล่านี้จะดำเนินไปอย่างสมดุล ดังนั้นเราจึงรักษามวลกระดูกไว้ได้

เมื่อเราตีหมั่นกพบว่า แอลกอฮอล์ไปยับยั้งขัดขวางการแตกตัวของเซลล์กระดูก เพื่อสร้างกระดูกใหม่ ดังกล่าว ดังนั้นผู้ที่ตีหมั่นกอย่างหนักก็จะสูญเสียมวลกระดูกภายใน 2-3 ปี

ขนาดไหนจึงจัดว่า “ตีหมั่นก” ผู้วิจัยบอกว่าก็คือการตีหมั่นประมาณ 6 หรือมากกว่า 6 แก้วขึ้นไปต่อวัน ถ้าระดับนี้ไม่ต้องสงสัยเลยว่ากระดูกถูกทำลายแน่นอน

ส่วนใครก็ตามที่ตีหมั่นประมาณเกือบ 3 แก้วหรือมากกว่าต่อวัน ก็ถือว่า“เสี่ยง”ที่จะสูญเสียมวลกระดูกเช่นกัน

ที่มา คอลัมน์ โฟกัสสุขภาพ มติชน 7 ม.ค. 49

ขอเชิญสมาชิก สอ.มก. ทุกท่าน

ประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2548

วันพฤหัสบดีที่ 26 มกราคม 2549

ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล อาคารสารนิเทศ 50 ปี วิทยาเขตบางเขน

ลงทะเบียน ตั้งแต่เวลา 09.00 น. และร่วมลุ้นของรางวัลมากมาย



สวัสดิ์ เจ็ด:

ส
ว
ส
ด
ิ
ค
ิ
ป
จ
อ

“การให้เป็นสิ่งที่มีคุณค่า คือการให้เวลาแก่กันและกัน” ❀ ปีใหม่นี้ขอแสดงความยินดีกับสมาชิกผู้โชคดีร่วมสนุก ส่งสลิปเอทีเอ็ม สอ.มก. ครั้งที่ 3 รางวัลหุ้น จำนวน 30 หุ้น 10 รางวัล ได้แก่ ①คุณอับดุลหาดี อุซึ้ง สำนักทะเบียนและประมวลผลฯ ②คุณภาลณี ขวัญแก้ว คณะวิทยาศาสตร์ ③คุณหล่อ ชัดโพธิ์ กองยานพาหนะฯ ④คุณอารดา เตชะโกศิยวัฒน์ คณะศึกษาศาสตร์ ⑤คุณลิขิต อนุรักษ์พงศ์ธร คณะวิศวกรรมศาสตร์ ⑥คุณศรัณย์ เพ็ชรพิรุณ คณะประมง ⑦คุณวรรณชัย สาดเงินพงษ์ กองยานพาหนะฯ ⑧คุณประพิน คำแก้ว สถาบันฯ อาหาร ⑨คุณกุลวดี มกรากิรมย์ คณะมนุษยศาสตร์ ⑩คุณเทพบุตร เวชกามา สถานีวิจัยประมงคลองวาฬ ❀ ฉบับนี้ ขอแนะนำเจ้าหน้าที่ใหม่ น.ส.กัลยาณี เสมา ผู้ช่วยฯ สำนักงาน, นายเกียรติณรงค์ ถนอมทรัพย์ เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ และ น.ส.สุภาพร วงษ์สกุล เจ้าหน้าที่ธุรการ ❀ เป็นที่แน่นอนแล้วว่าประมาณเดือนมีนาคมนี้ **ธ.ไทยพาณิชย์ฯ** สาขาซอย จะเปิดสถานที่ทำการภายใน มก. แล้ว บริเวณอาคารจอตกรถริมถนนงามวงศ์วาน และสำหรับผู้ที่เกิดเดือนกุมภาพันธ์ เป็นต้นไป สอ.มก. จะโอนเงินสวัสดิการวันเกิดและเงินเสริมสร้างคุณภาพชีวิต รวมถึงเงินครองชีพสวัสดิการสำหรับผู้เกษียณอายุราชการ **เข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์** โดยสมาชิกไม่เสียค่าธรรมเนียมใดๆ ทั้งสิ้น.. ❀ **สรรหากรรมการและผู้ตรวจสอบกิจการ ปี 2549** เมื่อ 14 ธ.ค. 48 สมาชิกผู้มีสิทธิ์เลือกตั้งทั้งสิ้น **5,772** คน แยกเป็นสายวิชาการ **2,893** คน มีผู้มาใช้สิทธิ์ **715** คน คิดเป็นร้อยละ **31.88** , สายธุรการ **2,879** คน มีผู้มาใช้สิทธิ์ **1,155** คน คิดเป็นร้อยละ **63.67** ก็ขอแสดงความยินดีกับว่าที่กรรมการดำเนินการและผู้ตรวจสอบกิจการคนใหม่ด้วยคะ... ❀ **ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2548** วันที่ **26 ม.ค. 49 ณ ห้องสุธรรม อารีกุล** ปีนี้สมาชิกทุกท่านมีสิทธิ์ลุ้นรางวัลกับสอ.มก. ซึ่งแยกของรางวัลเป็น**กล่องที่หนึ่ง** แม้ไม่อยู่ในที่ประชุมก็มีสิทธิ์ได้รับของรางวัล (รายชื่อสมาชิกทุกคน ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2548 โดยวิธีจับสลาก) **ทีวีสี 21 นิ้ว หรือหุ้นมูลค่า 4,000.-บาท, หม้อหุงข้าว 5 รางวัล หรือหุ้นมูลค่า 800.-บาท,พัดลม 5 รางวัล หรือหุ้น มูลค่า 500.-บาท, ผ้าห่มนวม 5 รางวัล หรือหุ้นมูลค่า 500.-บาท, เสื้อแจ็กเก็ต จำนวน 15 รางวัล **กล่องที่สอง** สำหรับสมาชิกผู้เข้าร่วม**ประชุมใหญ่สามัญ** หากสมาชิกไม่อยู่ในที่ประชุมไม่มีสิทธิ์รับของรางวัล **ทีวีสี 21 นิ้ว 2 รางวัล, หม้อหุงข้าว 10 รางวัล, พัดลม 15 รางวัล, กระจกน้ำร้อน 10 รางวัล, ผ้าห่มนวม 20 รางวัล และเสื้อแจ็กเก็ต จำนวน 30 รางวัล** ❀ **เที่ยวงานเกษตรแฟร์ ปีนี้ (27 ม.ค.- 4 ก.พ.) จอตกร!** ที่อาคารจอตกรถริมถนนงามวงศ์วาน สะดวก ปลอดภัย ❀ **ท้ายสุด...** ขอแสดงความยินดีกับ **ดร.ปรีชา ลิขธิกรณไกร** รองประธานฯ คนที่ 2 สันนิบาตสหกรณ์ฯ ปี '49 ❀**

... แจ๋วท้าว สอ.มก.

การโอนเงินฝากเข้าบัญชี		
ชื่อบัญชี สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำกัด ประเภทสะสมทรัพย์		
ชื่อนาคาร	สาขา	เลขบัญชี
ธนาคารออมสิน	ม.เกษตรศาสตร์	00-0034-20-017412-3
ธนาคารทหารไทย	ม.เกษตรศาสตร์	069-2-00789-1
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา	ม.เกษตรศาสตร์	374-1-00041-4
ธนาคารกรุงเทพ	บางเขน	161-0-00018-2
ธนาคารไทยพาณิชย์	บางบัว	053-2-12032-6
ธนาคารไทยธนาคาร	บางเขน	022-2-14336-7
ธนาคารไทยพาณิชย์	กำแพงแสน	769-2-00123-6
เมื่อโอนแล้วโปรดส่งแฟกซ์ที่หมายเลข 02-942-8646		



สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำกัด

ตู้ ป.ณ. 1012 ปณฝ.เกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10903
โทรศัพท์ 02-579-5561-4 ภายใน 1580, 1588

www.coop.ku.ac.th e-mail : ku.scco@ku.ac.th

จัดทำโดย... คณะกรรมการการศึกษาและประชาสัมพันธ์ **ประธานกรรมการ** ผศ.ดร.ทวีวัฒน์ ทัดนวัฒน์ **กรรมการ** นายชาญชัย ไล่เลิศ นายมนตรี ทองปรีชา นายพงศ์พันธ์ เหลืองวิลัย นายสุพจน์ ยุติยงค์ นายลักษณ์ เพ็ญชัย **กรรมการและเลขานุการ** นางพูนทรัพย์ บุญรำพรรณ
พิมพ์ที่ : **อักษรสยามการพิมพ์** โทร. 0-2410-8719, 0-2410-8795-6, โทรสาร. 0-2410-7813 นายอรุณ รุ่งรุจิโรจน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2548