

ภายในฉบับนี้ :

- สมัครสมาชิกประเภทองค์กร
- กู้เพื่อการพึ่งตนเองใช้หลักทรัพย์ค้ำฯ
- การเบิกค่ารักษาพยาบาลแพทย์แผนไทย

สาระน่ารู้

หลายๆคน อาจมีพฤติกรรมที่ส่งผลร้ายต่อสมอง มาดูกันดีกว่า ว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่ถือว่าเป็นการทำร้ายสมอง

1. ไม่ทานอาหารเช้า หลายคนคิดว่าไม่ทานอาหารเช้าเพราะรีบเร่งทำงานอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำได้ แต่นี่จะเป็นสาเหตุให้สารอาหาร ไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้สมองเสื่อมได้อีกนะ
2. กินอาหารมากเกินไป ก็ไม่ดีจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว เป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น
3. การสูบบุหรี่ ไม่เคยสูบแต่ขอเดือนผู้สูบบุหรี่จัดมากๆ บุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็งและเป็นสาเหตุให้เป็นโรคสมองฝ่อและเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์
4. ทานของหวานมากเกินไป จะไปขัดขวางการดูดกลืน โปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาสมอง
5. มลภาวะ สมองเป็นส่วนที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกายการสูดเอาอากาศที่เป็นมลภาวะ เข้าไปจะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อยส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง
6. การอดนอน เป็นเวลานานจะทำให้เซลล์สมองตายได้ ส่วนการนอนหลับจะทำให้สมองได้พักผ่อนก็ถึงรู้ๆกันแต่มาช่วยให้เพื่อนได้ตระหนักกัน
7. นอนคลุมโปง ใครที่กำลังทำแบบนี้คิดใหม่ก็ดีนะ เพราะนอนคลุมโปงจะเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้นและลดออกซิเจนในให้น้อยลงส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง
8. ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วยจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงเหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว
9. ขาดการใช้ความคิด การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมองการขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ
10. เป็นคนไม่ค่อยพูด ทักษะทางการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง

...ใครมีพฤติกรรมอย่างนี้ก็ต้องรีบปรับเปลี่ยนกันนะค่ะ

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th>

สวัสดิ์ละสมาชิกทุกท่าน

เมื่อแป๊บเดียวก็สิ้นปี 2556 แล้วนะค่ะ ก่อนที่จะสิ้นปีก็ขอส่งข่าวของกลุ่มฯ เพื่อให้สมาชิกได้ทราบสถานการณ์ความคืบหน้าการดำเนินงานของกลุ่ม ตลอดจนข้อมูลใหม่และข้อมูลเดิมที่ต้องย้ำกันเพื่อกันลืมค่ะ

การสมัครสมาชิกประเภทองค์กร:ขอเชิญร่วมสมัครสมาชิกประเภท “องค์กร” ซึ่งระบุอยู่ในระเบียบเดิมของกลุ่มฯ สิทธิเหมือนกับสมาชิกประเภทบุคคล คือ ออม และกู้ทุกประเภท รวมถึงการกู้ประเภทล่าสุดที่เพิ่งประกาศคือ “กู้เพื่อการพึ่งตนเองโดยใช้หลักทรัพย์ค้ำประกัน” ยกเว้นการเบิกค่ารักษาพยาบาลเท่านั้นที่ สมาชิกประเภทองค์กร ไม่สามารถเบิกได้

ระเบียบใหม่ “กู้เพื่อการพึ่งตนเองโดยใช้หลักทรัพย์ค้ำประกัน” วัตถุประสงค์ “เพื่อการพัฒนาฐานการพึ่งตนเอง โดยการ ใช้หลักทรัพย์ค้ำประกัน การกู้ยืมเงิน ได้แก่ การก่อสร้าง หรือซื้ออาคาร หรือต่อเติมอาคาร การซื้อที่ดินเพื่อการเกษตรหรือที่ดินเพื่ออยู่อาศัยของสมาชิก ตลอดจนการกู้ยืมเพื่อสนับสนุนการบริหารจัดการขององค์กร”

** กู้ได้ไม่เกิน ๘๐% ของมูลค่าของหลักทรัพย์

** วงเงินไม่เกิน ๕๐๐,๐๐๐ บาท ชำระคืนภายใน ๘ ปี (๘๖ งวด)

** วงเงินตั้งแต่ ๕๐๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป ชำระคืนภายใน ๑๐ ปี (๑๒๐ งวด)

** เพดานเงินกู้ขึ้นอยู่กับพิจารณาของคณะกรรมการจากสถานะทางการเงินขณะนั้น รายละเอียดตามเอกสารด้านหลัง

ย้ำเรื่องการเบิกโดยแพทย์แผนไทย : สมาชิกจะได้รับเงินค่ารักษาพยาบาลภายหลังจากการส่งเอกสารครบถ้วนแล้วเท่านั้น คือ 1.แบบฟอร์มใบขอเบิกของกลุ่มฯ 2.แบบฟอร์มใบรับเงินของกลุ่มฯ และ 3. ใบเสร็จรับเงินจากสถานพยาบาล รายละเอียดเพิ่มเติม สำหรับสมาชิกที่รับการรักษาในระบบของแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้าน โดยนอกเหนือจากเอกสาร 3 ฉบับในข้อ a แล้วให้สมาชิกระบุรายละเอียดแบบเพิ่มเติมมาดังนี้

** โรค อาการ และคำวินิจฉัยที่ชัดเจนจากแพทย์ / เลขที่ใบประกอบโรคศิลป์ หรือเลขที่บัตรประชาชนของแพทย์

*** โดยเฉพาอย่างยิ่งการเบิกค่า “นวด” นั้น ทางกลุ่มจะอนุมัติเฉพาะ “นวดเพื่อการรักษา” เท่านั้น มิใช่ นวดเพื่อการผ่อนคลายใดๆ

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ นางณัฐริดา สมบัติยานุชิต (น้องเมล์)

โทร.086-4904-508 / แฟกซ์ 074-333-114 หรือ <http://workersaving.org>

หรือ 57/219 เทศบาลนครไทย ต.พะวง อ.เมือง จ.สงขลา 90100

โครงการสินเชื่อเพื่อการพึ่งตนเองโดยใช้หลักทรัพย์ค้ำประกัน

เป้าหมาย

1. เพื่อเสริมสร้างฐานการพึ่งตนเองของมวลสมาชิก (Learning by caring and sharing from self reliance) ร่วมเรียนรู้เกื้อกูลและแบ่งปัน สานสัมพันธ์ สรรสร้างทางสุขเย็น
2. เพื่อการบริหารเงินทุนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

กลุ่มเป้าหมาย

1. สมาชิกของกลุ่มออมทรัพย์ (สมาชิกรายบุคคล และ ประเภทองค์กร)
2. กลุ่มหรือโครงการของสายสัมพันธ์

นิยาม : องค์กร หมายถึง โครงการขององค์กรพัฒนาเอกชน ตามระเบียบของกลุ่มออมทรัพย์ หมวดที่ ๒ ข้อ ๓.๔

วัตถุประสงค์ เพื่อการกู้ยืมโดยใช้หลักทรัพย์ค้ำประกัน(ระยะเริ่มต้น)

เพื่อการพัฒนาฐานการพึ่งตนเอง โดยการนำหลักทรัพย์ค้ำประกันการกู้ยืมเงิน ได้แก่ การก่อสร้าง หรือซื้ออาคาร หรือต่อเติมอาคาร การซื้อที่ดินเพื่อการเกษตรหรือที่ดินเพื่ออยู่อาศัยของสมาชิก ตลอดจนการกู้ยืมเพื่อสนับสนุนการบริหารจัดการขององค์กร **เงื่อนไขการให้สินเชื่อ** ผู้กู้หรือหากเป็นสมาชิกประเภทองค์กรให้ดำเนินการโดย "หัวหน้าองค์กร" ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขดังต่อไปนี้

1. ผู้กู้ขอกู้ได้ไม่เกิน ๘๐% ของมูลค่าของหลักทรัพย์ ตามที่คณะกรรมการประเมินราคา
2. ผู้กู้ต้องมีอายุการเป็นสมาชิก ๑ ปี ขึ้นไป
3. ผู้กู้ต้องไม่ขาดส่งสัจจะในรอบ ๑ ปี บัญชี และมีประวัติการชำระคืนที่ดีในกรณีที่ยังมีพันธะหนี้สินอย่างอื่นกับทางกลุ่ม
4. ผู้กู้ต้องทำสัญญาจำนองหลักทรัพย์ระหว่างผู้กู้กับตัวแทนคณะกรรมการกลุ่มฯ (โดยมีการจัดทำหนังสือมอบหมายให้ตัวแทนคณะกรรมการกลุ่มออมทรัพย์ดำเนินการแทน)โดยผู้กู้ต้องรับผิดชอบค่าธรรมเนียมทุกอย่างในการทำสัญญาเพื่อจำนองและการไถถอนหลักทรัพย์
5. หากผู้กู้อยู่ในสถานภาพที่ไม่สามารถชำระหนี้คืนได้ ต้องมีบุคคลรับผิดชอบหนี้สินแทน
6. ผู้กู้ต้องชำระค่าบำรุงเงินกู้ในอัตราร้อยละ ๖ ต่อปี
7. ผู้กู้ในฐานะคู่สัญญาเงินกู้ ต้องทำประกันชีวิต "ให้ครอบคลุมคุ้มครองภาระหนี้สินตามวงเงินกู้ โดยเฉพาะเท่านั้น" ไม่ใช่การทำประกันชีวิตทั่วไป หรือการทำประกันในรูปแบบอื่น โดยผู้กู้ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการทำประกันดังกล่าวเอง
8. ต้องมีการประเมินหลักทรัพย์ โดยกลุ่มฯ จะประเมินราคาหลักทรัพย์ ดูเปรียบเทียบกับจากราคาตลาดและราคากลางของสำนักงานที่ดิน จึงต้องมีเอกสารราคาประเมินจากสำนักงานที่ดินประกอบการขอกู้ด้วย
9. ผู้กู้ต้องรับผิดชอบค่าเดินทางของตัวแทนคณะกรรมการในการเดินทางไปประเมินหลักทรัพย์ และเดินทางไปรับจำนองที่ดิน
10. หากผู้กู้เป็นฝ่ายยกเลิกการกู้เองหลังจากคณะกรรมการเดินทางไปประเมินหลักทรัพย์แล้ว ผู้กู้ต้องจ่ายค่าเสียหายเวลาในการทำงานของคณะกรรมการ เข้าเป็นรายได้ของกลุ่มเป็นจำนวน ๐.๒๕ % ของจำนวนเงินที่สมาชิกขอกู้
11. ผู้กู้ต้องลงชื่อ ว่าได้อ่านและยอมรับเงื่อนไขดังกล่าวข้างต้นทั้งหมดพร้อมกับการยื่นเอกสารขอกู้

ระยะเวลาการชำระคืน

1. วงเงินไม่เกิน ๕๐๐,๐๐๐ บาท ชำระคืนภายใน ๘ ปี (๙๖ งวด)
2. วงเงินตั้งแต่ ๕๐๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป ชำระคืนภายใน ๑๐ ปี (๑๒๐ งวด)

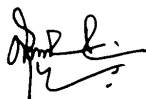
(เพดานเงินกู้ขึ้นอยู่กับพิจารณาของคณะกรรมการจากสถานะทางการเงิน ณ ขณะนั้น)

เอกสารประกอบการขอยื่นกู้

1. กรอกแบบฟอร์มการขอกู้
2. เอกสารการประเมินราคาที่ดินที่ออกโดยสำนักงานที่ดิน
3. หลักฐานแสดงการมีรายได้ของสมาชิกประเภทบุคคล
4. หลักฐานแสดงการมีรายได้ของสมาชิกประเภทองค์กร (โครงการขององค์กรพัฒนาเอกชน)
5. หลักฐานแสดงการมีรายได้ของหัวหน้าโครงการฯ (คู่สัญญาระหว่างองค์กร กับ ตัวแทนกลุ่มฯ)
6. หลักฐานแสดงความเป็นองค์กร (ความเป็นมา โครงสร้าง วัตถุประสงค์)ตามแบบฟอร์มของกลุ่มฯ
7. เอกสารและสำเนาต่างๆ ดังนี้
 - สำเนาบัตรประชาชน
 - สำเนาทะเบียนบ้าน
 - เอกสารหลักทรัพย์ฉบับจริง
 - อื่นๆ ตามที่คณะกรรมการกลุ่มฯ จะร้องขอ เพื่อประกอบการพิจารณา

ประกาศเพิ่มเติมเมื่อ วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

ลงชื่อ



(น.ส.ศุภวรรณ ชนะสงคราม)

ประธานกลุ่มออมทรัพย์นักพัฒนาภาคใต้

ประกาศเพิ่มเติม กลุ่มออมทรัพย์นักพัฒนาภาคใต้ ปี ๒๕๕๖
เรื่อง การเบิกค่ารักษาพยาบาล

อ้างถึงระเบียบ ข้อ ๔๓. และ ๔๔. ซึ่งกล่าวถึงค่ารักษาพยาบาลที่สมาชิกสามารถเบิกได้ ไว้ดังนี้

ข้อ ๔๓ ค่ารักษาพยาบาลที่สมาชิกสามารถเบิกได้ หมายถึง ค่าใช้จ่ายทุกอย่างที่เกิดจากการรักษาในสถานพยาบาลของรัฐ เอกชน และหอพักบ้าน รวมถึงค่าเลนส์ คอนแทคเลนส์ และอุปกรณ์ในการช่วยรักษาเฉพาะโรค ยกเว้นค่าตรวจสุขภาพประจำปี ค่าครอบครัว ค่าศัลยกรรมตกแต่งที่ไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุ ค่าเดินทาง ค่าอาหารค่าห้องพักในสถานพยาบาล และค่าทำบัตรผู้ป่วย (กรณีการตรวจสุขภาพจะต้องให้หมอสั่งเพื่อตรวจเป็นการเฉพาะโรค) ทั้งนี้ค่ารักษาพยาบาลดังกล่าวนี้ จะต้องมิใช่เสียเงินตัวจริง และหลักฐานที่จะนำมาขอเบิกค่ารักษาพยาบาล กำหนดต้องเป็นใบเสร็จรับเงินที่อายุไม่เกิน ๓ เดือน กรณีที่ไม่มีใบเสร็จรับเงินทางกลุ่มให้เบิกได้ไม่เกิน ๒๐๐ บาท สามารถทำเบิกโดยใช้ใบขอเบิกค่ารักษาพยาบาลที่กลุ่มจัดทำไว้ก็ได้

ข้อ ๔๔ กรณีที่มีการรักษาที่หอพักบ้าน หากค่ารักษาไม่เกิน ๒๐๐ บาท ทำเบิกโดยเขียนใบแทนใบเสร็จรับเงินของกลุ่มฯ แต่ถ้าเกิน ๒๐๐ บาท ให้ใช้ใบแทนใบเสร็จรับเงินของกลุ่มฯ โดยต้องให้หมอพื้นบ้านที่ทำการรักษาให้ เป็นผู้กรอกรายละเอียดและลงลายมือชื่อผู้รับเงิน ส่วนกรณีที่ต้องรักษาเองโดยไม่ต้องพึ่งหมอ หมายถึง การหาซื้อสมุนไพรหรือตำรับยาเองจะต้องเขียนหนังสือรับรองเป็นตำรับยาและระบุราคาโดยประมาณในใบแทนใบเสร็จรับเงินของกลุ่มฯ

เพื่อให้การเบิกจ่ายเป็นไปด้วยความรอบคอบ และเป็นประโยชน์แก่สมาชิกให้สามารถใช้บริการการแพทย์ทุกรูปแบบได้อย่างแท้จริง คณะกรรมการกลุ่มออมทรัพย์ จึงกำหนดรายละเอียดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

๑. สำหรับสมาชิกที่รับการรักษาในระบบของแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้าน โดยนอกเหนือจากเอกสาร ๓ ฉบับซึ่งระบุไว้ในระเบียบ คือ ๑.แบบฟอร์มใบขอเบิกของกลุ่มฯ ๒.แบบฟอร์มใบรับเงินของกลุ่มฯ และ๓.ใบเสร็จรับเงินจากสถานพยาบาลแล้ว นั้น ซึ่งเอกสารในข้อ ๓. อาจไม่สมบูรณ์แตกต่างจากการรักษาที่แพทย์แผนปัจจุบัน จึงขอให้สมาชิกกรอกรายละเอียดแบบเพิ่มเติมมาดังนี้

๑.๑ โรค อาการ และคำวินิจฉัยที่ชัดเจนจากแพทย์

๑.๒ เลขที่ใบประกอบโรคศิลป์ หรือเลขที่บัตรประชาชนของแพทย์

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเบิกค่า "นวด" นั้น ทางกลุ่มจะอนุมัติเฉพาะ "นวดเพื่อการรักษา" เท่านั้น

มิใช่ นวดเพื่อการผ่อนคลายใดๆ

๒. สำหรับสมาชิกที่สนใจปฏิบัติจริงในโครงการที่สอดคล้องกับแนวคิด "ป้องกันดีกว่ารักษา" เช่น โครงการธรรมชาติบำบัด โครงการล้างพิษต่างๆ สามารถเบิกค่าใช้จ่ายได้จำนวนไม่เกิน ๑,๐๐๐ บาท

ทั้งนี้อยู่ในวงเงินค่ารักษาพยาบาลของสมาชิกแต่ละคนเองตามที่กำหนดไว้ในระเบียบกลุ่มฯ

โดยขอให้ผู้ที่มีข้อมูลการจัดโครงการต่างๆ แจ้งให้คณะกรรมการทราบก่อนวันดำเนินโครงการ แล้วให้คณะกรรมการพิจารณามติสนับสนุนโครงการฯ ดังกล่าวก่อน และประกาศให้สมาชิกทราบตามช่องทางการสื่อสารต่างๆ ที่สะดวกและเหมาะสมในแต่ละครั้งไป

จากนั้นสมาชิกที่สนใจแจ้งทางกลุ่มรับทราบ ก่อน จะสมัครเข้าร่วมโครงการ เพื่อให้ทางกลุ่มฯสามารถบริหารเงินสวัสดิการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพียงพอและทั่วถึงกับสมาชิกโดยรวม

และให้สมาชิกขอใบเสร็จรับเงินจากผู้จัดหลักสูตรนั้นๆ มาเป็นหลักฐานในการเบิกจ่าย หรือหากใช้ใบแทนใบเสร็จของกลุ่มฯ ทางคณะกรรมการจะพิจารณาเป็นรายๆ ไป

จึงขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน และปฏิบัติตามเพื่อร่วมส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่สมาชิกและสร้างความยั่งยืนของกลุ่มออมทรัพย์นักพัฒนาภาคใต้ต่อไป

ประกาศเพิ่มเติมเมื่อ วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๖

ลงชื่อ



(นางสาวศุภวรรณ ชนะสงคราม)

ประธานกลุ่มออมทรัพย์นักพัฒนาภาคใต้