



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายบรรจุแต่งตั้งและทะเบียนประวัติ โทร. 0-26182323 ต่อ 1309,1316

ที่ นร 0203.04/ ก 2447

วันที่ 25 กันยายน 2551

เรื่อง ขอส่งวารสาร กบข.

เรียน ผอ.สำนัก , ผอ.กอง และหัวหน้าหน่วยงาน

ด้วยสำนักงาน กบข. ได้จัดส่งข่าว กบข. จำนวน 3 ข่าว ให้ กปส. เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการในสังกัดได้ทราบ รายละเอียดดังแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดดำเนินการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการที่เป็นสมาชิก กบข. ในสังกัดได้ทราบต่อไป

(นางอุษา จารุหา)

ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่

สมาชิก กบข. ที่เกษียณอายุราชการปี 51 ยื่นเรื่องรับเงินคืนได้ตั้งแต่ 1 ต.ค. นี้เป็นต้นไป

สมาชิก กบข. ที่จะเกษียณอายุราชการปี 2551 นี้ สามารถยื่นเอกสารขอรับเงินคืนจาก กบข. ได้ตั้งแต่ 1 ตุลาคมนี้เป็นต้นไป

นายวิสิฐ ตันติสุนทร เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยถึงการยื่นเรื่องขอรับเงินคืนจาก กบข. สำหรับสมาชิกที่จะเกษียณในปี 2551 นี้ว่า ในปีนี้จะมีสมาชิก กบข. ที่เกษียณอายุราชการราว 11,000 คน คิดเป็นงบประมาณที่จะต้องจ่ายเงินแก่สมาชิกทั้งสิ้นรวมกว่า 7,700 ล้านบาท โดยสมาชิกที่จะเกษียณในปีนี้ สามารถยื่นเรื่องขอรับเงินคืนผ่านส่วนราชการต้นสังกัดได้ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคมเป็นต้นไป ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการจ่ายเงินคืนให้กับสมาชิกได้ภายใน 7 วันทำการ กบข. จึงขอความร่วมมือสมาชิกที่จะเกษียณอายุราชการในปี 2551 นี้ทุกท่าน กรุณาตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของเอกสารในการยื่นเรื่องเพื่อขอรับเงินคืนจาก กบข. สำหรับขั้นตอนการขอรับเงินคืนล่าสุด ขณะนี้ กบข. มีการปรับปรุงแบบขอรับเงินคืนจากกองทุน เช่น แบบขอรับเงินคืนจากกองทุนเปลี่ยนเป็นแบบ กบข. รง 008/1/2551 ทั้งนี้ สมาชิกจะต้องดำเนินการติดต่อหน่วยงานต้นสังกัด เพื่อยื่นกรอกแบบขอรับเงินคืน และหน่วยงานต้นสังกัดจะต้องตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูล พร้อมทั้งให้หัวหน้าส่วนราชการต้นสังกัดลงนามให้ครบถ้วน แล้วจัดส่งแบบขอรับเงินคืนพร้อมเอกสารแนบมายัง กบข. ต่อไป หากต้องการปรึกษาวิธีการขั้นตอนเกี่ยวกับการดำเนินการขอรับเงินคืนจาก กบข. ติดต่อได้ที่ศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กบข. โทร. 1179 กด 6 เจ้าหน้าที่พร้อมให้บริการคำปรึกษาและขั้นตอนแก่สมาชิกทุกท่าน

กบข. ขยายทางเลือกในการขอรับเงินคืนสำหรับสมาชิกที่ออกจากราชการ 5 แนวทาง

กบข. ขยายทางเลือกในการรับเงินคืน ด้วยบริการใหม่ในการขอรับเงินคืนแก่สมาชิกที่พ้นสมาชิกภาพได้ 5 แนวทาง

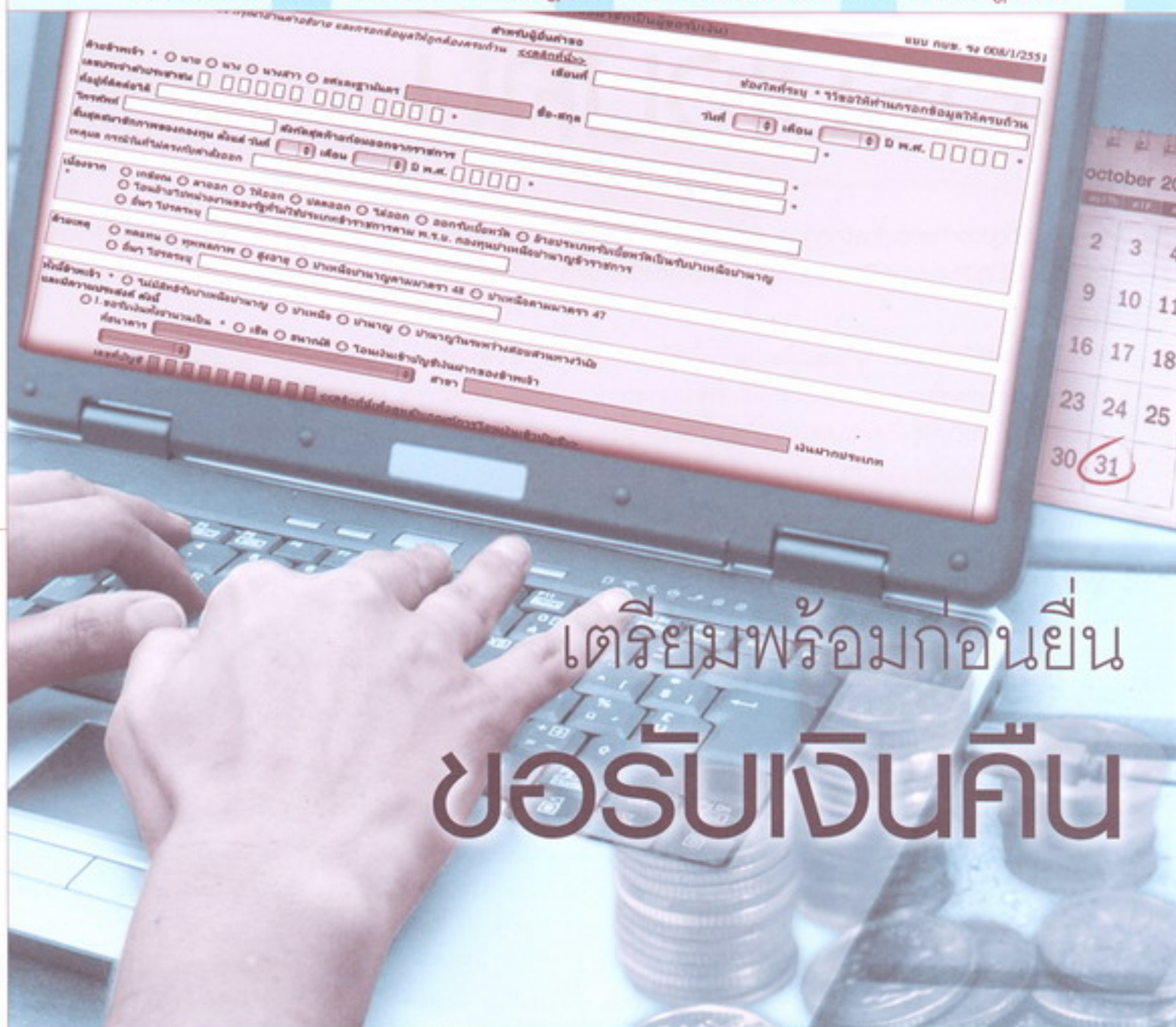
นางอมฤตา สุวรรณจินดา ผู้ช่วยเลขาธิการ สายสมาชิกสัมพันธ์และกิจกรรมสาธารณะ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่าเพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกให้แก่สมาชิก กบข. ที่พ้นสมาชิกภาพ ในการดำเนินการเกี่ยวกับเงินที่มีสิทธิได้รับจาก กบข. ได้ถึง 5 แนวทางได้แก่ การขอรับเงินที่มีสิทธิได้รับทั้งจำนวนตามแบบเดิม การขอโอนเงินไปยังกองทุนสำรองเลี้ยงชีพหรือกองทุนอื่นที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการออกจากงานหรือการชราภาพ การขอฝากเงินให้กองทุนบริหารต่อ การขอทยอยรับเงิน หรือการขอรับเงินบางส่วนและส่วนที่เหลือขอทยอยรับ ดังนั้นจึงมีการปรับปรุงแบบขอรับเงินจากกองทุนให้สอดคล้องกับบริการใหม่ โดยเริ่มมีผลใช้บังคับตั้งแต่เดือนสิงหาคมที่ผ่านมา ทั้งนี้ การปรับปรุงแบบฟอร์มใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการพ้นสมาชิกภาพของสมาชิก อาทิ แบบแจ้งสมาชิกพ้นสมาชิกภาพ (กบข.จพ 001/2551) แบบขอรับเงินจากกองทุน กรณีสมาชิกเป็นผู้ขอรับเงิน (กบข.รง 008/1/2551) นอกจากนี้ ยังเพิ่มแบบฟอร์มใหม่สำหรับผู้ที่ต้องการให้กองทุนบริหารต่อหรือทยอยรับเงิน ได้แก่ แบบแจ้งความประสงค์ให้กองทุนบริหารต่อหรือขอทยอยรับเงิน (กบข.บด 001/2551) และแบบแจ้งเปลี่ยนแปลงข้อมูลผู้แจ้งความประสงค์ให้กองทุนบริหารต่อหรือขอทยอยรับเงิน (กบข.บด 002/2551) ในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงจำนวนเงินหรือความถี่ของการรับเงินคืนซึ่งสามารถแจ้งเปลี่ยนแปลงได้ปีละ 1 ครั้ง หากสมาชิกต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กบข.โทร.1179 กด 6

GPF JOURNAL

วารสาร

กบข.

ปีที่ 10 ฉบับเดือนกันยายน 2551 • e-mail : member@gpf.or.th • ISSN 1513-2625 • ISO 9001:2000 • www.gpf.or.th



เตรียมพร้อมก่อนยื่น ขอรับเงินคืน

สารบัญ

2 เรื่องเด่นประจำฉบับ

เตรียมพร้อมก่อนยื่นขอรับเงินคืน

6 อัปเดตสถิติตัวเลขน่าสนใจ

9 สุขใจวัยเกษียณ

ฟังใครไหนเล่าจะเท่ากับฟังตนเอง

4 สวัสดิการให้คุณ

ต่อยอดอนาคตให้สดใส... ด้วยสินเชื่อ
เพื่อการศึกษา

7 สรรหาผาฟาก

อินเทอร์เน็ต เพื่อนคลายเหงาของ
ผู้สูงวัย

10 ทามาตอบไป

5 บก. ขอเขียน

8 นานากิจกรรม

11 อยู่ดีมีสุข

รักษาสุขภาพพลมองให้แข็งแรง
ก่อนจะสายเกินไป

เตรียมพร้อมก่อนยื่น ขอรับเงินคืน

เข้าสู่ช่วงท้ายของไตรมาสที่ 3 ซึ่งนับเป็นช่วงเวลาสำคัญ ด้วยเดือนกันยายนจะเป็นเดือนสุดท้ายที่ข้าราชการเกษียณในแต่ละปี จะได้ปฏิบัติราชการเป็นการส่งท้ายก่อนที่จะยุติชีวิตการทำงานที่ได้ทุ่มเททำหน้าที่รับใช้ประชาชนและประเทศชาติด้วยความภาคภูมิใจ

สำหรับในปี 2551 นี้ มีสมาชิก กนข. ที่เกษียณอายุราชการตามเกณฑ์ปกติ และสมาชิกที่ออกจากราชการตามมาตรการปรับปรุงอัตราค่าจ้างของส่วนราชการ หรือโครงการเกษียณอายุก่อนกำหนด (Early Retire) รวมกันแล้วกว่า 20,000 ราย โดยแบ่งเป็นผู้เกษียณปกติและผู้ที่เข้าโครงการเกษียณอายุก่อนกำหนดในจำนวนประมาณ 10,000 รายเท่าๆ กัน ซึ่งจากจำนวนทั้งหมดนี้ ผู้ที่จะสิ้นสุดสมาชิกภาพส่วนใหญ่เป็นข้าราชการครู โดย กนข. ได้จัดเตรียมงบประมาณกว่า 12,000 ล้านบาท ไว้พร้อมสำหรับจ่ายเงินให้แก่สมาชิก กนข. ซึ่งเป็นไปตามบทบัญญัติของ พ.ร.บ. กนข. พุทธศักราช 2539 (มาตรา 44 และ 45) ที่กำหนดไว้ว่าสมาชิกภาพของสมาชิกจะสิ้นสุดลงเมื่อออกจากราชการ และให้มีสิทธิได้รับเงินสะสม เงินสมทบเงินเพิ่มเติม เงินชดเชย และผลประโยชน์ตอบแทนของเงินดังกล่าวคืนจากกองทุน (ตามหลักเกณฑ์ที่ พ.ร.บ. กำหนดไว้) นอกเหนือไปจากเงินบำเหน็จหรือบำนาญที่สมาชิกจะเลือกรับจากภาครัฐ (กระทรวงการคลัง) โดยในส่วนของเงินที่จะได้รับจาก กนข. นั้น สมาชิกสามารถยื่นเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอรับเงินคืนได้ที่ **ส่วนราชการต้นสังกัด ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม เป็นต้นไป** ดังนั้น เพื่อให้กระบวนการขอรับเงินคืนของสมาชิกเป็นไปด้วยความถูกต้องและรวดเร็ว สมาชิกจึงควรเตรียมความพร้อมในเรื่องของเอกสาร แบบฟอร์ม และหลักฐานต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้ประกอบการยื่นแบบขอรับเงินคืน ซึ่งจะต้องมีความครบถ้วนถูกต้องตามที่กำหนด โดยสมาชิกสามารถเข้าไปศึกษารายละเอียดและข้อแนะนำในการปฏิบัติเพื่อขอรับเงินคืนตามเหตุและสิทธิของสมาชิก

แจกแจงออกเป็นกรณีต่างๆ ได้ที่เว็บไซต์ กนข. www.gpf.or.th เมนูข้อมูลสมาชิก หัวข้อเหตุและสิทธิของสมาชิก รวมทั้งยังสามารถเข้าไปใช้บริการที่เมนูแบบฟอร์ม เพื่อกรอกแบบฟอร์มขอรับเงินคืนทางหน้าเว็บไซต์ แล้วจึงส่งพิมพ์ออกมาใช้ในการยื่นขอรับเงิน โดยข้อมูลที่ปรากฏในแบบฟอร์มจะมีความชัดเจนกว่าและสะดวกต่อ กนข. ในการตรวจสอบ หรือจะเลือกใช้บริการ download ไว้ใช้งานก็ได้ด้วยเช่นกัน โดยหากสมาชิกจัดเตรียมเอกสารที่เกี่ยวข้องได้อย่างครบถ้วน และกรอกข้อมูลพร้อมทั้งลงนามเอกสารอย่างชัดเจนสมบูรณ์ตามที่ กนข. กำหนด กนข. ก็จะสามารถดำเนินการจ่ายเงินคืนแก่สมาชิกได้ภายใน 7 วันทำการ นับจากวันที่ กนข. ได้รับเอกสารของสมาชิก

ส่วนเรื่องที่น่าพึงระวังขึ้นมาใหม่สำหรับสมาชิกเกษียณอายุหรือสมาชิกที่สิ้นสุดสมาชิกภาพเนื่องจากออกจากราชการตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ก็คือ **การเลือกแนวทางการขอรับเงินคืน** จากที่เดิม กนข. จะจ่ายคืนให้สมาชิกทั้งจำนวนในคราวเดียว แต่ปัจจุบันนี้สมาชิกสามารถเลือกแนวทางการดำเนินการเกี่ยวกับเงินที่มีสิทธิได้รับคืนจาก กนข. ได้ถึง 5 แนวทาง ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกอาจเลือกฝากเงินไว้กับกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ หรือจะทยอยขอรับเงินคืนเป็นงวดๆ เป็นรอบ ซึ่งสมาชิกสามารถแจ้งความประสงค์ต่อกองทุนเมื่อขอรับเงินคืน ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดไว้ โดยศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ กนข. www.gpf.or.th เมนูข้อมูลสมาชิก หัวข้อทยอยขอรับเงิน หรือติดต่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ กนข. โดยตรงที่ศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กนข. โทร. 1179 กด 6 ในวันและเวลาราชการ

3 ทางเลือก
สู่เส้นทางเกษียณ
อย่างมีสุข
เพื่อสมาชิก กบข.

เข้าสู่ www.gpf.or.th

โอนเงินไปกองทุนอื่น

ฝากเงินให้กองทุน
บริหารต่อ

ทยอยขอรับเงินคืน

ขอรับเงินบางส่วน
ส่วนที่เหลือทยอยรับ

รายการเอกสารและหลักฐานประกอบการขอรับเงินคืน สำหรับผู้เกษียณและผู้เข้าโครงการเกษียณก่อนกำหนด

1. แบบขอรับเงินจากกองทุน แบบ กบข. รง 008/1/2551
2. สำเนาประกาศเกษียณหรือสำเนาคำสั่งออก พร้อมเจ้าหน้าที่รับรองสำเนาถูกต้อง
3. สำเนาใบแบบหนังสือการส่งจ่ายบำนาญสมาชิก กบข. พร้อมเจ้าหน้าที่รับรองสำเนาถูกต้อง (กรณีเลือกรับบำนาญ)
4. สำเนาสมุดบัญชีเงินฝาก พร้อมสมาชิกรับรองสำเนาถูกต้อง (กรณีเลือกโอนเงินเข้าบัญชี)
5. แบบแจ้งความประสงค์ให้กองทุนบริหารต่อหรือขอทยอยรับเงิน แบบ กบข. บด 001/2551 (กรณีประสงค์ขอฝากเงินให้กองทุนบริหารต่อ หรือขอทยอยรับ หรือขอรับบางส่วน ส่วนที่เหลือทยอยรับ)

ข้อแนะนำ

สมาชิกสามารถใช้บริการกรอกข้อมูล (key-in) แบบขอรับเงินจากกองทุน (แบบ กบข. รง 008/1/2551) ทางหน้าเว็บไซต์ กบข. ที่ www.gpf.or.th เมนูข้อมูลสมาชิก หัวข้อแบบฟอร์ม และเลือกเข้าสู่บริการกรอกแบบฟอร์มอิเล็กทรอนิกส์ก่อนสั่งพิมพ์ให้ผู้เกี่ยวข้องและสมาชิกลงนาม ซึ่งวิธีนี้ข้อมูลที่ปรากฏในแบบขอรับเงินจะมีความชัดเจนและสะดวกในการตรวจสอบ

ข้อควรระวังเกี่ยวกับเอกสาร ประกอบการยื่นแบบขอรับเงินคืน

1. แบบ กบข. รง 008/1/2551 ที่จัดส่งให้ กบข. จะต้องเป็นเอกสารฉบับจริงเท่านั้น (เอกสารที่มีการลงนามจริงโดยผู้เกี่ยวข้อง)
2. เอกสารหลักฐานที่เป็นสำเนาจะต้องรับรองสำเนาถูกต้องด้วยการลงนามจริงเท่านั้น กรณีเจ้าหน้าที่เป็นผู้รับรองสำเนาถูกต้อง จะต้องลงลายมือชื่อและเขียนชื่อ-สกุลเต็ม พร้อมตำแหน่งด้วยตัวบรรจงกำกับเอาไว้ด้วย
3. สำเนาคำสั่งออกที่จัดส่งให้ กบข. ต้องประกอบด้วยหน้าคำสั่งออกและรายละเอียดแบบท้ายที่มีรายชื่อสมาชิกที่พ้นสมาชิกภาพ
4. สำเนาใบแบบหนังสือจ่ายบำนาญปกติ บำเหน็จดำรงชีพ ไม่สามารถใช้แทนสำเนาใบแบบหนังสือส่งจ่ายบำนาญสมาชิก กบข. ได้
5. การลงนามไม่ควรใช้หมึกสีดำ เพราะอาจทำให้เข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเป็นสำเนาเอกสาร ควรใช้หมึกสีน้ำเงินจะดีที่สุด หรือหากมีการแก้ไขข้อความจะต้องลงนามกำกับกับการแก้ไขให้ครบทุกจุด

ต่อยอดอนาคตให้สดใส....
ด้วยสินเชื่

เพื่อการศึกษา

"ถ้าได้เรียนสูงๆ งานการที่ทำอยู่ก็คงจะมีโอกาสก้าวหน้ามากขึ้น
แต่จะทำอย่างไรดีในเมื่อไม่มีทุนทรัพย์ที่จะเรียนต่อ"

4

"ใกล้ปิดเทอมแล้ว รายจ่ายสูงเหลือเกิน มีลูกตั้ง 3 คน ทั้งค่าเทอม
ค่าหนังสือ ค่าชุดนักเรียน รายได้ที่มีตอนนี้ยังไม่พอจ่ายจริงๆ"

นี่เป็นเพียงบางส่วนของตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นว่าการศึกษาคือการลงทุน ดังนั้นปัจจัยด้านทุนทรัพย์จึงมีบทบาทที่
สำคัญยิ่งต่อการศึกษา แม้ปัจจุบันภาครัฐ รวมถึงหน่วยงานต่างๆ จะจัดโครงการเพื่อให้ทุนการศึกษาแก่ผู้ที่ยากจน แต่สิ่งหนึ่งที่
เราหลายคนคงต้องยอมรับคือ ปัญหาด้านค่าใช้จ่าย ยังคงเป็นปัญหาสำคัญสำหรับหลายๆ ครอบครัว แต่ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละ
ครอบครัวจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาค่าใช้จ่ายอย่างไร

ด้วยความสำคัญของการศึกษาที่มีผลต่ออนาคต
ในภายภาคหน้ารวมถึงเพิ่มพูนโอกาสในการสร้างรายได้
ในอนาคตสำหรับสมาชิก ดังนั้นภารกิจด้านการจัดสวัสดิการ
และสิทธิประโยชน์ให้กับสมาชิกซึ่งเป็นหนึ่งในวัตถุประสงค์
การจัดตั้ง กบข. จึงได้บรรจุโครงการสวัสดิการด้านการศึกษา
ของสมาชิกไว้ด้วย และได้มีการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล
อย่างต่อเนื่องถึงปัญหาที่แท้จริงที่สมาชิกส่วนใหญ่จะต้อง

ประสบด้านค่าใช้จ่ายในการศึกษา เพื่อประโยชน์ในการ
กำหนดวัตถุประสงค์ หลักเกณฑ์ เงื่อนไขของโครงการ เพื่อให้
สอดคล้องกับความต้องการและเอื้อประโยชน์สูงสุดให้
กับสมาชิก ซึ่งในปัจจุบัน กบข. มีโครงการสวัสดิการสินเชื่อ
เพื่อการศึกษาไว้ให้สมาชิกสามารถเลือกใช้บริการได้ถึง
3 โครงการ ได้แก่

โครงการสินเชื่อการศึกษามหาวิทยาลัย (ธนาคารกรุงเทพ)

โครงการสินเชื่อการศึกษาเพื่อสมาชิก กบข. (ธนาคารกรุงเทพ)

โครงการสวัสดิการธนาคารนครหลวงไทยเพื่อสมาชิก กบข. (สินเชื่อเพื่อการศึกษา)



โดยในแต่ละโครงการมีวัตถุประสงค์การขอสินเชื่อและเงื่อนไขที่เหมือนและแตกต่างกันออกไป เพื่อเสนอเป็นทางเลือกให้กับสมาชิกที่สนใจ ได้เลือกตามความเหมาะสมของตนเอง สำหรับสมาชิกท่านใดที่สนใจโครงการสวัสดิการเพื่อการศึกษา ข้างต้น และต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถเข้าไปศึกษาข้อมูลต่างๆ อาทิ คุณสมบัติผู้กู้ วงเงินให้กู้ อัตราดอกเบี้ย วิธีการผ่อนชำระสินเชื่อ ระยะเวลาโครงการ รวมถึงรายละเอียดอื่นๆ ได้ที่เว็บไซต์ กบข. www.gpf.or.th หรือสอบถามรายละเอียดที่ศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กบข. โทร. 1179 กด 6

โครงการสินเชื่อการศึกษากรุงไทย
(ธนาคารกรุงไทย)

กรุงไทยโฟนเซอร์วิส 1551

โครงการสินเชื่อการศึกษาเพื่อสมาชิก กบข.

(ธนาคารกรุงทพ)

บัวหลวงโฟน โทร. 1333

โครงการสวัสดิการธนาคารนครหลวงไทยเพื่อสมาชิก กบข.

(สินเชื่อเพื่อการศึกษา)

SCIB Contact Center โทร. 0-2828-8000

ก่อนอื่นต้องขอแสดงความยินดีกับนักกีฬาไทยที่ไปคว้าชัยในกีฬาโอลิมปิกหรือปิกกิงเกมส์ 2008 ที่ผ่านมา สำหรับประเทศไทยแม้จะได้มา 2 เหรียญทองกับอีก 2 เหรียญเงิน ก็ถือว่ามาจากความสามารถเป็นที่สุดแล้ว ทั้ง สมจิตร จงจอหอ, ประภาส จาริยรัตน์ฮารากูล, มนัส บุญจำนงค์ และนุตรี เผือดผ่อง สมกับที่ได้มูมานะอุตสาหะฝึกซ้อมและอดทนเก็บตัวมาเป็นเวลานาน กบข. ขอเป็นกำลังใจสำหรับนักกีฬาไทยทุกๆ คนมา ณ โอกาสนี้ จากนั้นอีก 4 ปี ทุกคนจะไปพบกันใหม่อีกครั้งที่กรุงลอนดอน เจ้าภาพในปี 2012 สำหรับเงินรางวัลต่างๆ ที่นักกีฬาทุกท่านได้รับจากความสำเร็จในครั้งนี้ อย่าลืมว่าบางส่วนก็ต้องเก็บออม บางส่วนก็ต้องนำไปลงทุนเพื่อให้เกิดดอกเกิดผลด้วยนะครับ

ในเดือนตุลาคมที่จะถึงนี้ กบข. จะต้องดำเนินการจ่ายเงินคืนให้กับสมาชิกที่พ้นสมาชิกภาพราว 2 หมื่นคน แบ่งเป็นผู้ที่เกษียณตามปกติ และผู้ที่เข้าโครงการ Early Retire เป็นเงินกว่า 12,000 ล้านบาทเลยทีเดียว กบข. ขอเรียนย้ำนะครับว่าการยื่นเรื่องเพื่อขอรับเงินคืนนั้นเริ่มยื่นได้ตั้งแต่วันที่ 1 ต.ค. 2551 นี้ เป็นต้นไปนะครับ การยื่นเรื่องมาก่อนวันที่คำสั่งออกมีผลบังคับใช้นั้นถือว่าสิทธิประโยชน์ในการขอรับเงินต่างๆ จาก กบข. นั้นยังไม่เกิดสิทธิครับ ดังนั้นหากท่านใดที่ส่งเอกสารมาก่อน กบข. ก็จะต้องดำเนินการส่งเอกสารต่างๆ ดังกล่าวกลับคืนไปยังสมาชิกส่วนท่านใดที่ประสงค์จะทยอยขอรับเงินคืนทั้ง 5 แนวทางตามที่ได้เคยนำเสนอไปแล้ว ก็อย่าลืมว่านอกจากจะต้องกรอกแบบฟอร์ม กบข. รง 008/1/2551 แล้ว ยังต้องกรอกแบบฟอร์ม กบข. บต 001/2551 ด้วย

ข่าวไม้นี้เรื่องการออม โดยเฉพาะการออมเพิ่มกับ กบข. ได้รับความสนใจจากสมาชิกจำนวนมาก โดยส่วนใหญ่จะสอบถามถึงวิธีการว่าจะต้องดำเนินการอย่างไร สมาชิกท่านใดที่สนใจสามารถแจ้งความประสงค์ขอออมเพิ่มต่อส่วนราชการต้นสังกัด โดยใช้เอกสาร แบบแจ้งความประสงค์ในการส่งเงินสะสมส่วนเพิ่ม ที่ กบข. กำหนดไว้เท่านั้น การแจ้งความประสงค์ครั้งแรกให้เริ่มทำได้ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2551 เป็นต้นไป โดยส่วนราชการต้นสังกัดจะทำการหักเงินสะสมส่วนเพิ่มนำส่ง กบข. ในเดือนถัดไป การเปลี่ยนแปลงอัตราเงินสะสมส่วนเพิ่มหรือยกเลิกเงินสะสมส่วนเพิ่ม (เฉพาะสมาชิกที่ได้มีการแจ้งความประสงค์ครั้งแรกไปแล้ว) ให้ทำได้ปีละ 1 ครั้ง โดยยื่นแบบแจ้งความประสงค์ฯ ได้ในเดือนธันวาคม และจะมีผลในเดือนมกราคมของปีถัดไป ทั้งนี้ให้ใช้เอกสารแบบแจ้งความประสงค์ฯ แบบเดียวกัน ห้ามน้อยากเรียนว่าทุกๆ เรื่องที่ กบข. นำเสนอเอกสารแบบฟอร์มต่างๆ วิธีการ ฯลฯ ทุกอย่างสามารถศึกษาหาข้อมูลได้จากเว็บไซต์ กบข. ที่ www.gpf.or.th

อัปเดตสถิติตัวเลขน่าสนใจ

(ข้อมูล ณ ก.ค. 51)

สถิติผู้ใช้บริการเบ็ดเตล็ดของ GPF WEB SERVICE

สมาชิกเข้าใช้ระบบทั้งสิ้น

จำนวน (ครั้ง)

13,676 ครั้ง

3 เมนูที่สมาชิกใช้บริการมากที่สุด

1. การคำนวณเงินเมื่อพ้นสมาชิกภาพ	5,993 ครั้ง
2. สอบถามยอดเงินปัจจุบัน	3,813 ครั้ง
3. ขอเปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนบุคคล	3,466 ครั้ง

รายงานยอดเงินคงค้าง อยู่ระหว่างรอจ่ายเงิน

	จำนวนสมาชิก (ราย)	จำนวนเงิน (บาท)
เช็คคงค้าง	8,135	8,721,944.63
ธนาคาติดค้าง	779	720,308.15
โอนไม่ได้	254	889,116.80

*** สมาชิกหรือทายาทที่ยื่นเรื่องต่อ กบข. แล้วแต่ยังไม่ได้รับเงินคืน โปรดติดต่อศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กบข. โทร. 1179 กด 6 โดยด่วน

สถิติสมาชิกใช้บริการสงเงินสะสมส่วนเพิ่ม

จำนวน

จำนวนสมาชิกที่ใช้บริการ	8,231 ราย
มูลค่ารวมทั้งสิ้น	18,144,731 บาท

สถิติสมาชิกใช้บริการของโครงการสวัสดิการต่างๆ

โครงการบ้าน ออ. - กบข. เพื่อที่อยู่อาศัยข้าราชการ ครั้งที่ 5	สมาชิกทำนิติกรรม	5,592 ราย
	วงเงินยืมกู้ทั้งสิ้น	4,325 ล้านบาท
โครงการ กบข. อุ่นใจประกันภัยพิบัติ	สมาชิกเข้าร่วมโครงการ	47,044 ราย
	ทุนประกันทั้งสิ้น	11,973 ล้านบาท
	จำนวนเบี้ยประกัน	204 ล้านบาท
โครงการประกันชีวิตเยี่ยมสุข	สมาชิกเข้าร่วมโครงการ	380,936 ราย
	ทุนประกันทั้งสิ้น	50,428 ล้านบาท
	จำนวนเบี้ยประกัน	1,315 ล้านบาท
โครงการสินเชื่อการศึกษากรุงไทยเพื่อสมาชิก กบข.	สมาชิกยื่นกู้	963 ราย
	วงเงินยืมกู้ทั้งสิ้น	153 ล้านบาท
โครงการ 1 บัตรประหยัดทั่วไทย	จำนวนสถานประกอบการ	2,686 แห่ง
	จำนวนที่นั่ง	71,025 ที่นั่ง
สิทธิพิเศษบัตรชมภาพยนตร์ Major Cineplex & EGV สำหรับสมาชิก กบข.		



อินเทอร์เน็ต

เพื่อนคลายเหงาของผู้สูงวัย

ใครว่า “ผู้สูงอายุแก่... เกินเรียน” หรือ “แก่แล้วไม่รู้จะทำอะไรมากไปกว่าการอยู่บ้านแบบเหงาๆ เพียงลำพัง” คงต้องเปลี่ยนมุมมองใหม่ เพราะหากคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงแรกของการเปลี่ยนแปลงสถานะจากวัยทำงานสู่ผู้สูงอายุซึ่งถือเป็นการยุติการทำงานแบบการสหภาพฯ มาพักฉบับนี้ขอแนะนำกิจกรรมให้เป็นทางเลือกเพื่อช่วยคลายเหงาให้กับผู้สูงวัยด้วย **การใช้อินเทอร์เน็ต**

แม้หลายท่านอาจมีข้อขัดแย้งอยู่ในใจว่าผู้สูงวัยและอินเทอร์เน็ตหรือโลกออนไลน์ดูจะห่างไกลกันอยู่ไม่น้อย แต่ทราบหรือไม่ว่าอินเทอร์เน็ตไม่ใช่เรื่องที่ไกลตัวอีกต่อไป เราทุกคนทุกเพศทุกวัยสามารถที่จะเรียนรู้ได้ เพราะจะช่วยให้ก้าวทันโลก เป็นคนทันสมัย ช่วยฝึกสมอง ฝึกความจำไว้ โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุ และยังถือเป็นการป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย ซึ่งโดยหลักๆ แล้ว อินเทอร์เน็ตสามารถที่จะช่วยคลายเหงาให้กับผู้สูงอายุได้ในหลายโอกาส เช่น ในการติดตามข่าวสารบ้านเมือง ใช้ค้นหาข้อมูลที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลสุขภาพ การท่องเที่ยวพักผ่อน งานอดิเรก ซึ่งปัจจุบันทางกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้จัดทำเว็บไซต์ www.bangcare.net เพื่อรวบรวมเนื้อหาที่เป็นสาระ

ความรู้สำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ นอกจากนี้ยังสามารถสื่อสารกับลูกหลาน หรือญาติพี่น้องที่อยู่ทั่วทุกมุมโลกผ่านทางอีเมลโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีพื้นฐานด้านการใช้คอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตมาก่อน ปัจจุบันมีหลายหน่วยงานที่เปิดสอนหลักสูตรคอมพิวเตอร์สำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ อาทิ ชมรมคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตสำหรับผู้สูงวัย หรือ Old People Playing Young Club (OPPY) ที่จัดตั้งโดยเอกชนซึ่งเปิดโครงการต่อเนื่องมาหลายปี หรืออย่างมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั้งของรัฐและเอกชน ก็มีหลักสูตรฝึกอบรมการใช้อินเทอร์เน็ตสำหรับผู้สูงอายุ ไว้เปิดสอนให้บริการกับประชาชนเช่นเดียวกัน

จะเห็นได้ว่าอินเทอร์เน็ตนับเป็นเครื่องช่วยคลายเหงาที่มีประสิทธิภาพและเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้เลือกปฏิบัติได้อย่างสนุกสนาน เพลิดเพลิน เพียงแต่เปิดใจให้กว้างก็จะสามารถฝึกฝนและเรียนรู้ได้ไม่ยากนัก ดังนั้น หากใครที่เตรียมจะก้าวสู่วัยเกษียณก็อย่าลืมเลือกใช้อินเทอร์เน็ตไปเป็นทางเลือกให้กับตนเอง เพราะอาจช่วยเติมเต็มชีวิตในช่วงบั้นปลายได้บ้าง... ไม่มากก็น้อย **กบข.**

E-G-V XXV
บัตรส่วนลดพิเศษ
สำหรับสมาชิก กบข. เพื่อแลกซื้อ Gift Voucher

ระบุ Package ที่ต้องการแลกซื้อ (เลือกได้ 1 Package)

- Package A ราคา 450 บาท บัตรแลกซื้อ 5 ที่นั่ง + บัตรโดยสาร จำนวน 1 คน
- Package B ราคา 510 บาท บัตรแลกซื้อ 5 ที่นั่ง + บัตรโดยสาร จำนวน 1 คน + เครื่องดื่มขนาด 22 ออนซ์ 1 แก้ว
- Package C ราคา 550 บาท บัตรแลกซื้อ 5 ที่นั่ง + บัตรโดยสาร จำนวน 3 คน
- Package D ราคา 600 บาท บัตรแลกซื้อ 5 ที่นั่ง + บัตรโดยสาร จำนวน 3 คน

E-G-V XXV
บัตรส่วนลดพิเศษ
สำหรับสมาชิก กบข. เพื่อแลกซื้อ Gift Voucher

ระบุ Package ที่ต้องการแลกซื้อ (เลือกได้ 1 Package)

- Package A ราคา 450 บาท บัตรแลกซื้อ 5 ที่นั่ง + บัตรโดยสาร จำนวน 1 คน
- Package B ราคา 510 บาท บัตรแลกซื้อ 5 ที่นั่ง + บัตรโดยสาร จำนวน 1 คน + เครื่องดื่มขนาด 22 ออนซ์ 1 แก้ว
- Package C ราคา 550 บาท บัตรแลกซื้อ 5 ที่นั่ง + บัตรโดยสาร จำนวน 3 คน
- Package D ราคา 600 บาท บัตรแลกซื้อ 5 ที่นั่ง + บัตรโดยสาร จำนวน 3 คน



31 กรกฎาคม 2551



1 สิงหาคม 2551



11 สิงหาคม 2551

วันที่ 31 กรกฎาคม 2551

คณะผู้ช่วยผู้พิพากษา รุ่นที่ 55 สถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม เข้าเยี่ยมชมการดำเนินงานของกองทุน ณ สำนักงาน กบข.

วันที่ 1 สิงหาคม 2551

นายทหารการเงินชั้นนายพันรุ่นที่ 8 กรมการเงินกลาโหม กระทรวงมหาดไทย เข้าเยี่ยมชมการดำเนินงานของกองทุน ณ สำนักงาน กบข.

วันที่ 11 สิงหาคม 2551

นายวิสิฐ ตันติสุนทร เลขาธิการคณะกรรมการ กบข. พร้อมนักลงทุนสถาบัน 8 แห่ง และหน่วยงานด้านการลงทุนของรัฐบาลบรูไน ร่วมลงนามจัดตั้งกองทุนไทยทวีทุน 2 ณ สำนักงาน กบข.

สุภัททิ์กับ กบข.
กอง บก.

Private Equity

คือ ประเภทของการลงทุนทางเลือกระยะยาวที่มีนโยบายการลงทุนในบริษัทเอกชนที่ไม่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์เป็นหลัก โดยผู้ลงทุนในการลงทุนประเภทนี้มักเป็นนักลงทุนสถาบัน หรือนักธุรกิจที่มีความแข็งแกร่งทางการเงินสูง ซึ่งส่วนใหญ่มุ่งหวังการลงทุนหรือกองทุนได้เข้าไปถือหุ้นในบริษัทเอกชนในสัดส่วนที่สูงแล้ว ก็จะใช้สิทธิในการบริหารเพื่อปรับปรุงบริษัทให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้นและสร้างผลตอบแทนจากการลงทุน

วิธีการใช้สิทธิส่วนลด

สมาชิก กบข. เบื้องต้นจะได้รับส่วนลดสิทธิประโยชน์ Package Major Complex & EGV Gift Voucher ณ ยอดจ่ายภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาในอัตรา 50% ของเงินได้ 500,000 บาท

เงื่อนไขการใช้สิทธิส่วนลด

- > เป็นสิทธิพิเศษสำหรับสมาชิก กบข. เฉพาะด้าน กบข. เท่านั้น
- > เบื้องต้น 1 ใบ สามารถนำไปแลกซื้อ Package Major Complex & EGV Gift Voucher ได้ 1 ใบ
- > Gift Voucher 1 ใบ สามารถนำไปแลกซื้อสิทธิประโยชน์ 5 ใบ สามารถแลกซื้อสิทธิประโยชน์ package 1 ใบ

(กบข. มีใช้ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของสมาชิก กบข. 50% ของรายได้)

วันที่ 30 มิถุนายน 2552

สำนักงาน
กอง บก.

วิธีการใช้สิทธิส่วนลด

สมาชิก กบข. เบื้องต้นจะได้รับส่วนลดสิทธิประโยชน์ Package Major Complex & EGV Gift Voucher ณ ยอดจ่ายภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาในอัตรา 50% ของเงินได้ 500,000 บาท

เงื่อนไขการใช้สิทธิส่วนลด

- > เป็นสิทธิพิเศษสำหรับสมาชิก กบข. เฉพาะด้าน กบข. เท่านั้น
- > เบื้องต้น 1 ใบ สามารถนำไปแลกซื้อ Package Major Complex & EGV Gift Voucher ได้ 1 ใบ
- > Gift Voucher 1 ใบ สามารถนำไปแลกซื้อสิทธิประโยชน์ 5 ใบ สามารถแลกซื้อสิทธิประโยชน์ package 1 ใบ

(กบข. มีใช้ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของสมาชิก กบข. 50% ของรายได้)

วันที่ 30 มิถุนายน 2552

สำนักงาน
กอง บก.

ฟังใครไหนเล่าจะเท่ากับ ฟังตนเอง

เวลาที่เรารู้ถึงการเกษียณอายุ มักจะทำให้หลายคนนึกถึงภาพการใช้ชีวิตที่มีค่าอยู่กับลูกหลาน หรือประกอบกิจกรรมต่างๆ ตามที่ใจปรารถนา แต่ภาพเหล่านั้นจะปรากฏชัดเจนขึ้นหรือเลือนหายไปตามกาลเวลาก็ขึ้นอยู่กับตัวคุณว่าจะทำให้ภาพในอนาคตเหล่านั้นเป็นจริงได้หรือไม่ แต่สิ่งสำคัญคือความสุขที่คาดหวังว่าจะได้รับหลังเกษียณควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของการพึ่งพาตนเองเป็นหลัก

เหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น และความคาดหวังก็เป็นสิ่งที่ให้ผลสองทาง ทางหนึ่งให้ผลในด้านบวกคือทำให้มีกำลังใจ แต่ถ้าหากผลสุดท้ายไม่เป็นดังที่หวังไว้ นอกจากจะส่งผลเสียในด้านจิตใจแล้วยังกระทบถึงชีวิตความเป็นอยู่ด้วย ดังนั้นวันนี้เราจึงควรวางแผนเพื่อเตรียมพร้อมที่จะพึ่งพาตนเองในยามเกษียณ โดยมีแนวทางดังต่อไปนี้

• **กำหนดว่าคุณมีแนวโน้มที่จะมีชีวิตอยู่สักกี่ปี** อาจเป็นเรื่องยากสำหรับการคาดการณ์แต่ปัจจุบันมีผลงานวิจัยหลายสำนักที่บ่งชี้ว่าวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่ก้าวไกลขึ้นส่งผลให้คนเราสามารถมีอายุยืนได้ถึง 85 - 90 ปี เลยทีเดียว การคาดการณ์อายุจะช่วยให้เราวางแผนการใช้ชีวิตหลังเกษียณได้ง่ายขึ้น

• **คุณต้องการเงินออมมากน้อยแค่ไหนเพื่อการเกษียณอายุ** โดยทั่วไปถ้าจะถามว่ามากน้อยแค่ไหนจริงจะเพียงพอคงขึ้นอยู่กับรูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละคน แต่จากสถิติทั่วไปจะอยู่ที่ประมาณ 70 - 75% ของรายได้ก่อนการเกษียณอายุ แต่จะให้เหมาะสมกับตนเองควรใช้ค่าใช้จ่ายในปัจจุบันเป็นตัวกำหนดในการคิดคำนวณ

• **มองหาช่องทางสร้างรายได้หลังเกษียณ** แม้จะสิ้นสุดการทำงานอย่างเป็นทางการแต่ในทางปฏิบัติแล้วชีวิตยังต้องกินต้องใช้ เงินออมที่เก็บไว้หากไม่สร้างมูลค่าเพิ่มวันหนึ่งก็ต้องหมดไป ดังนั้นควรหาช่องทางสร้างรายได้ เช่น ให้เงินทำงานผ่านการลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำ หรือฝากธนาคารเพื่อให้ออกเบี้ยทบต้น หรือเก็บค่าเช่าจากอสังหาริมทรัพย์ที่มีอยู่

• **วางแผนการใช้ชีวิตจะอยู่ที่ไหน ประกอบกิจกรรมอะไร** เหล่านี้เป็นสูตรสำเร็จที่จะทำให้ชีวิตในยามเกษียณมีความสุข เช่น เดินทางท่องเที่ยว ปลุกบ้านหลังเล็กอยู่ต่างจังหวัด เปิดร้านขายของหารายได้เล็กๆ น้อยๆ อยู่กับบ้าน หรือเลี้ยงหลาน เป็นต้น

พอจะทราบแนวทางในการพึ่งพาตนเองในยามเกษียณแล้ว หากทราบแล้วไม่นำไปลงมือปฏิบัติ แม้จะมีจุดยืนที่ว่าจะ “ไม่ขอพึ่งพาหรือเป็นการขอใคร” ก็คงไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะสุดท้ายก็จะกลายเป็นการให้กับตัวเอง สร้างความลำบากในช่วงบั้นปลาย



ถาม

: สมาชิกสามารถระบุวันที่ให้ กบข. ทำการจ่ายเงินคืนได้หรือไม่

ตอบ

: สมาชิกไม่สามารถระบุวันที่ให้ กบข. ทำจ่ายเงินคืนได้ ตาม พ.ร.บ. กบข. มาตรา 67 วรรค 2 ที่กำหนดไว้ว่าให้ กบข. จ่ายเงินคืนให้กับสมาชิกภายใน 7 วันทำการ นับตั้งแต่วันที่ได้รับแจ้งจากส่วนราชการ พร้อมกับการยื่นหลักฐานและเงินนำส่งที่ถูกต้องครบถ้วนของสมาชิก

ถาม

: กรณีที่สมาชิกได้ยื่นเอกสารการขอรับเงินคืนแล้ว สมาชิกสามารถทำการยกเลิกการรับเงินคืนได้หรือไม่

ตอบ

: สมาชิกสามารถทำหนังสือแจ้งระงับการจ่ายพร้อมขอเอกสารหลักฐานคืนได้ ทั้งนี้ การแจ้งระงับการจ่ายเงินดังกล่าว จะมีผลก็ต่อเมื่อ กบข. ยังไม่ได้ดำเนินการจ่ายเงินคืนให้กับสมาชิก หากภายหลังสมาชิกประสงค์จะขอรับเงิน ให้ยื่นแบบคำขอพร้อมหลักฐานอีกครั้ง โดย กบข. จะจ่ายเงินคืนให้กับสมาชิกภายใน 7 วันทำการ

บริการข้อมูลข่าวสารต่างๆ
จาก กบข.
โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

สมาชิกสามารถแจ้งความประสงค์ขอรับข้อมูลข่าวสารจาก กบข. ได้ที่เว็บไซต์ www.gpf.or.th เมนูสมัครรับข่าวสาร และศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กบข. โทร. 1179 กด 6 หรือกรอกข้อมูลด้านล่างให้ถูกต้องครบถ้วน และนำส่งคืน กบข. ทางโทรสารที่หมายเลข 0-2636-1691 หรือด้วยตนเองที่ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร กบข. ฝ่ายสื่อสารสมาชิกและประชาสัมพันธ์ ตู้ ปณ. 87 ปณพ. พัฒนพวง 10506

ชื่อ - นามสกุล

เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน - - - -

(กรุณาระบุ หน่วยงาน วัน / เดือน / ปีเกิด

ที่อยู่

รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ โทรสาร

กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ เพื่อเลือกช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารจาก กบข. (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ช่องทาง)

☐ สมัครรับทาง e-mail (กรุณาระบุ

☐ GPF e-Zine (วารสารรายเดือนผ่านอินเทอร์เน็ต)

☐ GPF e-News (จดหมายข่าวผ่านอินเทอร์เน็ต)

☐ สมัครรับข้อมูลส่งผ่านโทรศัพท์มือถือ (ระบบ SMS) หมายเลข 08 - -

ระบบ ☐ GSM ☐ Dfoc ☐ True ☐ Hutch ☐ อื่นๆ ระบุ

ข้อความข่าวสาร (กรุณาเลือกเพียง 1 ข้อเท่านั้น) ☐ ภาษาไทย ☐ ภาษาอังกฤษ



รักษาสุขภาพพลสมองให้แข็งแรง ก่อนจะสายเกินไป

จากความเชื่อที่ว่า “เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น อาการหงๆ ล้มๆ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา” อาจไม่เป็นความจริงเสมอไป เพราะเราสามารถรักษาสุขภาพพลสมองได้ ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจนั่นเอง ซึ่งสุขภาพของร่างกาย จะมีผลต่อสมองเป็นอย่างมาก ดังนั้นควรดูแลสุขภาพดังนี้

อย่าปล่อยให้หน้าหนักตัวเพิ่ม เมื่ออายุเพิ่มขึ้นการเผาผลาญในร่างกายจะลดน้อยลง และส่งผลกระทบต่อเลือดที่สูบฉีดสมองน้อยลงตามไปด้วย เพราะหัวใจจะต้องทำงานหนักมากกว่าปกติ เพื่อไปสูบฉีดเลือดที่เลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ และอย่าตามใจปาก พร้อมทั้งออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ

รักษาความดันโลหิตไว้ให้อยู่ระดับปกติ หากความดันโลหิตสูงเกินไป จะมีโอกาสทำให้หลอดเลือดในสมองแตกได้ ในขณะที่ความดันโลหิตต่ำเกินไป ก็ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อยเช่นกัน ซึ่งการตรวจร่างกายและวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นตัวช่วยที่จะคอยรักษาระดับความดันโลหิตไว้ให้อยู่ในระดับปกติได้

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายด้วยเวลาที่พอสมควรและไม่หักโหม ซึ่งกีฬาที่นิยมกันมากคือการเดินเร็ววันละครึ่งชั่วโมง หากทำอย่างสม่ำเสมอทุกวันและตรงเวลา จะทำให้เกิดความเคยชิน และอยากที่จะเดินเมื่อถึงเวลานั้น ซึ่งการเดินออกกำลังกายนอกจากจะช่วยรักษาให้น้ำหนักคงที่แล้ว ยังช่วยให้ผ่อนคลายในกลางคืนได้อีกด้วย

งดดื่มสุราและสูบบุหรี่รวมถึงยาเสพติดทุกชนิด เซลล์ของสมองละเอียดอ่อน ต้องการน้ำตาลและออกซิเจน เพื่อทำให้เกิดพลังงาน สุรา บุหรี่และยาเสพติด จะทำให้กระบวนการเกิดพลังงานเสื่อมถอย ซึ่งมีผลต่อสมองเป็นอย่างมาก

ระวังใบสั่งการใช้ยาบำรุงทั้งหลาย ขณะนี้ตามท้องตลาด มียาบำรุงมากมาย และบางอย่างก็มีคนเชื่อว่าเป็นยากระตุ้นพลังทางเพศ ควรระวังยาเหล่านี้ เพราะอาจมีเมลาโทนิน (melatonin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สกัดจากพืช จึงไม่ควรใช้พร่ำเพรื่อ เพราะถ้าได้รับฮอร์โมนนั้นนานๆ อาจมีผลทำให้ต่อมไร้ท่อบางอย่างในร่างกายผิดปกติ

ได้รับวิตามินที่พอสมควร การได้รับวิตามินที่เหมาะสม จะทำให้มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ในทางตรงกันข้าม วิตามินบางชนิด หากได้รับมากเกินไป อาจทำให้เกิดโทษได้เช่นกัน เช่น สารทริปโทเฟน (tryptophan) จะทำให้เกิดการนอนไม่หลับ หรือมีอาการคันคล้ายโรคพาร์กินสันได้

ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ มีโรคหลายอย่าง ที่อาจจะเป็นอันตรายต่อสมองได้ เช่น โรคซิฟิลิส โรคมาเลเรีย โรคโลหิตจาง เป็นต้น วิธีการป้องกันคือหมั่นตรวจร่างกายเป็นประจำ

ถ้าสามารถดูแลสุขภาพได้ตามนี้ เชื่อได้เลยว่าสมองของท่านจะยังคงมีประสิทธิภาพได้อีกยาวนาน

ตั้งสติ ตรึกตรอง กรองสถานการณ์ มองข้ามผ่าน พับไปถึงวัยเกษียณ แหม่นพลาดผิด มองให้เป็นเช่น
บทเรียน กุมบังเหียน ชีวิตนี้ตามนิยาม

ร่วมสนับสนุนความคิดโดย คุณสุพจน์ อินทร์บ้าน โรงพยาบาลอุบลราชธานี จ.อุบลราชธานี

ทุกลมหายใจเข้าออก พังใช้ชีวิตอย่างมีสาระและมีสำนึก ดั้นด้นกับความดีงามและความงดงามที่พบเจอ
และให้อภัยในสิ่งที่ตรงข้าม เปิดใจให้กว้างและยอมรับความจริง และจงสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง

ร่วมสนับสนุนความคิดโดย คุณศิริดา มะลาสาธิต สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดมหาสารคาม

5 ทางเลือกสู่เส้นทางเกษียณ อย่างมีความสุขเพื่อสมาชิก กบข.

เพื่อเป็นการบริหารรายได้ภายหลังเกษียณ วันนี้ กบข. เปิดบริการใหม่ เพิ่มทางเลือก
ให้สมาชิกที่สิ้นสุดสมาชิกภาพเนื่องจากออกจากราชการ ได้มีสิทธิเลือก

1. ขอรับเงินที่มีสิทธิได้รับทั้งจำนวน
2. ขอโอนเงินไปยังกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือ
กองทุนอื่นที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการออกจากงาน
หรือการธนาคาร
3. ขอฝากเงินที่มีสิทธิได้รับให้กองทุนบริการต่อ
4. ขอทยอยรับเงินที่มีสิทธิได้รับ
5. ขอรับเงินที่มีสิทธิได้รับบางส่วน ส่วนที่เหลือ
ขอทยอยรับ



สมาชิกที่สนใจสามารถแจ้งความประสงค์ได้ที่ส่วนราชการต้นสังกัดหรือสอบถามรายละเอียดได้ที่ ศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กบข. โทร. 1179 หรือ www.gpf.or.th

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตพิเศษที่ 24/2541
ปณพ. พัฒนพงษ์ 10506

สิ่งตีพิมพ์

วารสาร กบข. เป็นวารสารรายเดือนจัดทำขึ้นด้วยเงินของสมาชิก เพื่อเป็นสื่อกลางระหว่าง กบข. สมาชิก และเจ้าหน้าที่ส่วนราชการ และเพื่อ
เป็นแหล่งเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเรื่องการออม การหารายได้ และการลงทุน อันจะเป็นประโยชน์ต่องานกองทุนและสมาชิก

จัดทำโดย : ฝ่ายสื่อสารสมาชิกและประชาสัมพันธ์ โทร. 1179 หรือ e-mail : member@gpf.or.th บทความและข้อคิดเห็นใดๆ ในวารสาร กบข.
เป็นเพียงทัศนะส่วนตัวของผู้เขียน และไม่เป็นข้อผูกพันกับคณะผู้จัดทำหรือ กบข.

ขอเชิญสมาชิก เจ้าหน้าที่ส่วนราชการ ส่งข้อเขียน บทความสารคดี คำถาม ข้อเสนอแนะ มายังวารสาร กบข. ทั้งนี้ ทุกเรื่องที่จะส่งมาจะได้รับการ
พิจารณาเพื่อลงพิมพ์ โดย กบข. ขอสงวนสิทธิ์ในการสรุป คัดย่อ หรือคัดลอกตามความเหมาะสมในการจัดทำ