



บันทึกข้อความ

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

ที่ นร 0203.04/ว 252

วันที่ 29 มกราคม 2552

เรื่อง ขอส่งวารสาร กบข.

เรียน ผอ.สำนัก , ผอ.กอง และหัวหน้าหน่วยงาน

ด้วยสำนักงาน กบข. ได้จัดส่งข่าว กบข. จำนวน 1 ข่าว ให้ กปส. เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการในสังกัดได้ทราบ รายละเอียดดังแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดดำเนินการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการที่เป็นสมาชิก กบข. ในสังกัดได้ทราบต่อไป

(นางวนิดา ชัยประภา)

ร.อกจ.

GPF JOURNAL

วารสาร

กบข.

ปีที่ 11 ฉบับเดือนมกราคม 2552 • e-mail : member@gpf.or.th • ISSN 1513-2625 • ISO 9001:2000 • www.gpf.or.th

ใบแจ้งยอดเงินสมาชิก ประจำปี 2551



สารบัญ

2 เรื่องเด่นประจำฉบับ

ใบแจ้งยอดเงินสมาชิกประจำปี 2551

4 เล่าข่าว กบข.

พัฒนาการในด้านต่างๆ ของ กบข.
ตลอดปี 2551 เพื่อบริการสมาชิก

6 กรอบพิเศษ

7 เงินทองของใกล้ตัว

วางแผนการเงินอย่างไร
ใน 12 เดือนข้างหน้า (ตอนที่ 2)

8 สวัสดิการให้คุณ

ทำความเข้าใจกับสิทธิประโยชน์
ก่อนยื่นกู้ยืม

9 อยู่ดีมีสุข

จะอร่อยด้วยหลักทานอาหาร
ตามฮอริโชน

9 กองเว็บ

ใบแจ้งยอดเงินสมาชิกดาวน์โหลดได้ที่
GPF Web Service

10 สรรพามาฝาก

วิธีสังเกตธนบัตรปลอมฉบับที่ 1,000 บาท

11 บันทึกสัญญา

สรุปผลโครงการ กบข.
เจ้าหน้าที่สัมพันธ์สัญจร

ใบแจ้งยอดเงินสมาชิก ประจำปี 2551

เป็นธรรมเนียมปฏิบัติทุกปีตั้งแต่ปลายเดือนมกราคม จนถึงช่วงเดือนกุมภาพันธ์ กอบ. จะจัดส่งใบแจ้งยอดเงินสมาชิกให้กับสมาชิกทุกท่าน เพื่อรายงานความเคลื่อนไหวของยอดเงินให้ทราบ

สำหรับใบแจ้งยอดเงินสมาชิกประจำปี 2551 นี้ ถือเป็นครั้งแรกที่ กอบ. จะดำเนินการจัดส่งตรงไปยังหน่วยงานต้นสังกัดของสมาชิกทั้งนี้ก็เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับสมาชิกและลดปัญหาระหว่างทางที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ในกรณีที่จัดส่งไปยังสำนักงานคลังจังหวัด ที่สำคัญที่สุดอีกประการหนึ่งก็คือ ใบแจ้งยอดเงินสมาชิกประจำปี 2551 นี้ ตัวเลขผลประกอบการจะลดลง ซึ่งถือเป็นครั้งแรกตลอดระยะเวลาจัดตั้ง กอบ. มากกว่า 11 ปี ทั้งนี้เป็นที่ทราบกันดีว่า มาจากภาวะเศรษฐกิจโลก ซึ่งเรื่องนี้ กอบ. ได้ให้ข้อมูลแก่สมาชิกมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ไตรมาส 3 ของปีที่ผ่านมาแล้วว่า ภาวะวิกฤติเศรษฐกิจโลกที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อความเสียหายไปทุกหน่วยระบบเศรษฐกิจของโลก รวมถึง กอบ. ที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤติที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นกับนักลงทุนและกองทุนบำนาญทั่วโลก รวมถึงกองทุนอื่นในประเทศไทยด้วย ทำให้ผลการดำเนินงานของ กอบ. ฝืดเคืองเป็นครั้งแรกนับแต่ก่อตั้ง ด้วยเหตุนี้สมาชิกทุกคนผู้ซึ่งมีฐานะเป็นเจ้าของเงินในกองทุนย่อมได้รับผลกระทบ โดย กอบ. จะแสดงรายละเอียดในใบแจ้งยอดเงินสมาชิกประจำปี 2551 กล่าวคือ **สมาชิกจะพบว่า ยอดเงินยอดคงเหลือลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับใบแจ้งยอดเงิน**

สมาชิกประจำปี 2550 และในกรณีที่เงินสมาชิก กอบ. ในปี 2551 รวมถึงสมาชิกที่เพิ่งบรรลุนิติภาวะหรือสมาชิกที่เพิ่งเริ่มส่งเงินสะสม ตลอดจนสมาชิกที่มีการนำส่งเงินย้อนหลัง ยอดเงินที่ลดลงดังกล่าวจะกระทบถึงยอดเงินสะสมที่สมาชิกนำส่งมาอีก กอบ. เนื่องจากสมาชิกกลุ่มนี้ยังไม่มีผลประโยชน์ตอบแทนสะสมในบัญชีเมื่อเปรียบเทียบกับสมาชิกที่เป็นสมาชิกตั้งแต่ตั้งกองทุนในปี 2540 ซึ่งรายละเอียดของภาวะเศรษฐกิจโลกและผลกระทบที่ กอบ. ได้รับ จะแสดงไว้ในจุลสารแนบใบแจ้งยอดเงินสมาชิกซึ่งเป็นเอกสารที่รายงานเหตุการณ์ต่างๆ ของกองทุนในรอบ 1 ปี ที่ผ่านมา ที่เกี่ยวข้องกับ กอบ. และสมาชิก โดยจุลสารแนบใบแจ้งยอดเงินสมาชิกประจำปี 2551 จะได้อธิบายรายละเอียดที่มาโดยสรุปของภาวะเศรษฐกิจโลก ผลกระทบที่มีต่อประเทศไทยและการลงทุนของ กอบ. ตลอดจนรายงานผลการดำเนินงานและผลตอบแทนการลงทุนของ กอบ. กับผลตอบแทนของธุรกิจเดียวกันในประเทศไทยและทั่วโลก รวมถึงการรายงานภาพรวมการดำเนินงานของกองทุน

อย่างไรก็ดี ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับสมาชิก กอบ. ในครั้งนี้ เป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นในระยะสั้นเมื่อเทียบกับระยะเวลากาลลงทุน เนื่องจากการลงทุนของ กอบ. เป็นการลงทุนระยะยาว โดยเศรษฐกิจของประเทศไทยขณะนี้ ถ้าเปรียบกับปี 40 แล้วยังถือว่ามีความเสี่ยงน้อยกว่า ขณะที่ภาวะเศรษฐกิจการเงินโลกมีโอกาสปรับตัวฟื้นคืนได้ไม่ช้านัก ซึ่งเมื่อภาวะตลาดการลงทุนทั่วโลกรวมถึงประเทศไทยปรับตัว

ขึ้นได้ในเร็ววัน ในปี 2552 นี้ก็น่าจะถือได้ว่า ผลตอบแทนจากการลงทุนของ กบข. น่าจะปรับตัวในทิศทางที่ดีขึ้นตามกลไกเศรษฐกิจ และเมื่อถึงเวลานั้น กบข. จะสามารถสร้างผลตอบแทนกลับคืนเข้าสู่บัญชีของสมาชิกต่อไป ดังนั้นจึงขอให้สมาชิกทุกท่านได้เข้าใจถึงสถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

อีกประเด็นที่มีความสำคัญสำหรับสมาชิกทุกคนในการทำความเข้าใจภายหลังได้รับใบแจ้งยอดคือ ใบแจ้งยอดเงินสมาชิกของทุกปีจะคำนวณจากมูลค่าต่อหน่วย ณ วันที่ 30 ธันวาคม ของปีนั้นๆ เช่น ใบแจ้งยอดเงินสมาชิกประจำปี 2551 จะเป็นยอดเงินรวมที่คำนวณจากมูลค่าต่อหน่วย ณ วันที่ 30 ธันวาคม 2551 ซึ่งโดยปกติแล้วสมาชิกจะได้รับใบแจ้งยอดเงินดังกล่าวประมาณช่วงกลางเดือนกุมภาพันธ์ปี 2552 เป็นต้นไป ดังนั้นวันที่ใบแจ้งยอดเงินถึงมือสมาชิก ยอดเงินรวมของสมาชิกย่อมมีโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นหรือลดลงจากยอดเงินที่แสดงในใบแจ้งยอดเงินสมาชิก ปี 2551 ทั้งนี้เนื่องจาก กบข. มีสถานะเป็นกองทุน เมื่อสมาชิกนำส่งเงินสะสมเข้าสู่กองทุนเป็นประจำทุกเดือน รวมถึงเงินประเภทอื่นๆ ที่สมาชิกจะได้รับตามสิทธิที่ได้รับไว้ ณ พ.ร.บ. กบข. เงินทุกประเภทจะถูกแปรสภาพเป็นหน่วยลงทุน โดยมูลค่าต่อหน่วย หรือ ราคาต่อหน่วยเป็นตัวกำหนด ซึ่งรายละเอียดของทั้งมูลค่าต่อหน่วยและจำนวนหน่วย จะแสดงรายละเอียดในใบแจ้งยอด (ช่องสุดท้ายของส่วนที่ 1 ของใบแจ้งยอดเงินสมาชิก) โดยมูลค่าต่อหน่วยนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงและเคลื่อนไหวในทุกๆ วัน ตามปัจจัยแวดล้อมต่างๆ อาทิ สภาพเศรษฐกิจทั้งในและนอกประเทศ ตลาดเงิน ตลาดทุน รวมไปถึงสถานการณ์บ้านเมือง ส่วนจำนวนหน่วยก็จะเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นทุกครั้งหลังจากมีการนำส่งเงินแต่ละประเภทเข้ากองทุน ปัจจัยที่ได้กล่าวไปทั้งหมดนี้จะส่งผลให้ยอดเงินรวมของสมาชิก ซึ่งคิดได้จากจำนวนหน่วย คูณกับมูลค่าต่อหน่วยสามารถเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวได้ในทุกๆ วัน ตราบจนกว่าวันที่สมาชิกจะนำเงินออกจากกองทุนหรือสิ้นสุดสมาชิกภาพ

ทราบรายละเอียดสาระสำคัญเกี่ยวกับใบแจ้งยอดเงินสมาชิกประจำปี 2551 แล้ว หากสมาชิกมีข้อสงสัยประการใดเพิ่มเติมเกี่ยวกับใบแจ้งยอดเงินสมาชิกประจำปี 2551 สามารถติดต่อตามรายละเอียดจากช่องทางการสื่อสารของ กบข. ทุกช่องทาง อาทิ เว็บไซต์ กบข. www.gpf.or.th วารสาร กบข. ศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กบข. โทร. 1179 กด 6 ตลอดจนช่องทางสื่อสารอื่นๆ ทุกช่องทาง อาทิ สื่อวิทยุ สื่อโทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ เป็นต้น กบข. พร้อมยินดีอย่างเต็มที่ที่จะตอบทุกข้อสงสัยของสมาชิก เพื่อสร้างความเข้าใจให้กับสมาชิก

บท. ขอดิฉัน ถึงคุณป. ขนสริย์

สวัสดิ์ปีใหม่ 2552 ดิฉันรับปีฉลูด้วยความแข็งแรงและเรียกคืนความกระปรี้กระเปร่ากลับมาอีกครั้ง และขอต้อนรับทุกท่านกลับเข้าสู่ภาวะการทำงานปกติที่ดูจะเจียนเหวี่ยงกันพอสมควร เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจที่ซบเซา ขาดความเสียหายที่เกิดขึ้นกับบ้านเมือง ชีวิต และทรัพย์สินในช่วงที่ผ่านมา กบข. ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกท่านให้อดทนและพยายามดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทเพื่อให้ผ่านช่วงที่ยากเย็นนี้ต่อไปให้ได้ครับ

วารสาร กบข. ฉบับเบ็ดเตล็ดรายใหม่เดือนธันวาคมปี 2552 นี้ ทางทีมงานผู้เขียนทุกคนพยายามอย่างยิ่งที่จะสรรหาเรื่องราวใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อคุณผู้อ่านทุกท่าน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการนำเสนอมากขึ้น โดยเฉพาะการสัมภาษณ์สมาชิกในประเด็นต่างๆ อย่างเช่น เรื่องสมาชิกเลือกที่จะออมต่อหรือไม่ กบข. เป็นต้นครับ ส่วนเรื่องสำคัญที่อยากจะเน้นย้ำกับสมาชิก กบข. ทุกท่านในช่วงนี้ก็คือเป็นเรื่องใบแจ้งยอดเงินสมาชิก ประจำปี 2551 เนื่องจากปีนี้เป็นปีที่ กบข. จะได้จัดส่งใบแจ้งยอดเงินสมาชิก ตรงไปยังหน่วยงานทุกแห่งทั่วประเทศ ทั้งนี้ก็เพื่อเพิ่มความสะดวกรวดเร็วในการบริการสมาชิกให้ดียิ่งขึ้น

และเช่นเคยนะครับที่วารสารฉบับต้นปีนี้จะนำเสนอภาพรวมของการดำเนินงานตลอดทั้งปีของ กบข. มาเล่าให้ฟังไม่ว่าจะเป็น พัฒนาการในด้านการบริการ การดำเนินกิจกรรมในโครงการต่างๆ เป็นต้น อย่างไรก็ตามเนื้อหาหลักๆ ก็จะต้องเน้นด้านการออม การลงทุนเป็นสำคัญ

ปีใหม่นี้ที่ก็อยากขอเป็นกำลังใจให้กับทุกท่านที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีหรือที่เรียกว่า "Change to better" เพื่อสิ่งที่ดีในชีวิต เราเชื่อว่าไม่มีอะไรยากเกินความตั้งใจ อะไรที่ติดอยู่แล้วก็ขอให้ทำต่อไป ส่วนเรื่องที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง โดยเฉพาะเรื่องการใช้จ่ายให้พอเพียง อาจจะสนใจตนเองมากเกินไปก็ต้องพละการ ลงบ้าง โดยเฉพาะสินค้าฟุ่มเฟือยต่างๆ ลองดูนะครับ ยิ่งเศรษฐกิจที่ชะลอตัวอย่างนี้ด้วยแล้วยิ่งต้องใช้ทั้งความคิดและเงินให้รอบคอบยิ่งขึ้น เพราะเศรษฐกิจปีนี้มีหลายองค์กรหลายสำนักงานก็คาดการณ์กันไปโนทิศทางเดียวกันว่าอาจจะชะลอตัวไปจนถึงไตรมาส 2-3 ในปีนี้ ซึ่งก็ยังไม่สามารถชี้ชัดลงไปได้ว่าภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำนี้จะยาวนานออกไปอีกสักแค่ไหน ทางที่ดีประหยัด มีอสังหาริมทรัพย์ ระวังตัว ครีกรองทุกครั้งที่ให้เงินออกจากกระเป๋าแล้วค่าของเราก็เป็นดีที่สุด

ถึงสดี ก่อนปีระกาจะมาถึงทุกขณะครับ



พัฒนาการ ในด้านต่างๆ ปอง กบข. ตลอดปี 2551 เพื่อบริการสมาชิก



ในรอบปี 2551 ที่ผ่านมา กบข. ได้พัฒนาปรับปรุง การดำเนินงาน สร้างสรรค์กิจกรรมและบริการใหม่ให้กับ สมาชิกอย่างมากมาย สมาชิกท่านใดที่ติดตามข้อมูลข่าวสาร ของ กบข. อย่างต่อเนื่อง ก็คงพอทราบข้อมูลกันไปบ้างแล้ว ในโอกาสวารสารฉบับพุทธศักราชใหม่ปี กบข. จะได้สรุป ภาพรวมพัฒนาการด้านต่างๆ ตลอดปี 2551 ที่ กบข. จัดขึ้น เพื่อบริการสมาชิกมาใหทราบโดยทั่วกัน

เริ่มต้นที่บริการใหม่ 2 บริการ ที่เป็นผลมาจากการ แก้ไขพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 5) พ.ศ.2550 บริการแรก คือการเปิดบริการ ออมเพิ่ม ให้สมาชิกสามารถออมเพิ่มกับ กบข. ได้ในอัตรา 1-12 % ของเงินเดือน เพื่อเป็นการเพิ่มทุนเงินออมให้สมาชิก ไว้ใช้ในยามเกษียณมากขึ้น อีกหนึ่งบริการ คือบริการ บริหารต่อหรือขอยกยอรับเงิน บริการนี้เป็นการเพิ่ม ทางเลือกในการขอรับเงินคืนให้สมาชิกมีทางเลือกในการรับ เงินคืน 5 แนวทาง จากเดิมที่มีเพียงทางเลือกเดียวเท่านั้น เพื่อประโยชน์ในการบริหารเงินภายหลังเกษียณของสมาชิก นอกจากบริการใหม่ดังกล่าวแล้ว ในส่วนของการเตรียม ความพร้อมในเรื่องการขอรับเงินคืน ปี 2551 ที่ผ่านมาเป็นปี แรกที่ กบข. ได้จัดส่งจดหมายโดยตรงถึงสมาชิก ที่เกษียณและสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการเกษียณ อายุราชการก่อนกำหนดในปีงบประมาณ 2552 เพื่อแนะนำขั้นตอนวิธีการและเอกสารที่จะต้องใช้ในการ ดำเนินการยื่นเรื่องขอรับเงินคืน และรวบรวมแบบฟอร์ม

กบข. ไว้ให้สมาชิกได้เข้าไปศึกษาวิธีการกรอกข้อมูล และ เปิดบริการให้สมาชิกกรอกข้อมูลของตนเองบนหน้าเว็บไซต์ กบข. ก่อนส่งพิมพ์และให้สมาชิกลงนามถูกต้องได้โดย สะดวก บริการดังกล่าวนี้เพื่อประโยชน์และเป็นการลดความ ผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นในการยื่นเรื่องขอรับเงินคืน

ในส่วนของการสื่อสารกับสมาชิกในปี 2551 ที่ ผ่านมา กบข. ได้ขยายขอบเขตการดำเนินงานบนระรยาย เผยแพร่ความรู้ให้ครอบคลุมไปถึงเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน 76 จังหวัดทั่วประเทศ ด้วยการจัดโครงการ กบข. เจ้าหน้าที่สัมพันธ์สัญจร ระหว่างเดือนกรกฎาคม - พฤศจิกายน เนื่องด้วย กบข. ตระหนักถึงความสำคัญของ เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในการเป็นสื่อกลางระหว่าง กบข. กับ สมาชิก รวมถึงการถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ไป ยังสมาชิกได้อย่างถูกต้อง

นอกจากนี้ กบข. ยังได้พัฒนาสื่อเว็บไซต์รูปแบบ ใหม่ด้วยการปรับปรุงรูปแบบจัดหมวดหมู่ประเด็นเพื่อ ง่ายแก่การใช้งาน และเพิ่มบริการที่มีความครบวงจรมากขึ้น เนื่องจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่อที่เข้าถึงง่ายและ สอดคล้องกับวิถีชีวิตยุคใหม่ ด้วยการเพิ่มบริการต่างๆ ดังนี้

1. การพัฒนาระบบการนำส่งเงินรายเดือนของ สมาชิกขึ้นใหม่ ที่เรียกว่า ระบบ MCS-WEB โดยอาศัย เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตมาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความ คล่องตัวในการปฏิบัติงานนำส่งเงินรายเดือนของสมาชิกแทน วิธีการนำส่งแบบเดิม โดยเจ้าหน้าที่หน่วยงานต้นสังกัด

สามารถจัดทำข้อมูลนำส่งเงินผ่านทาง www.gpf.or.th ได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องเดินทางมายังสำนักงานคลังจังหวัด

2. เพิ่มบริการใหม่ในเมนู GPF Web Service ให้สมาชิกสามารถขอมีบัตรสมาชิกผ่านทางเว็บไซต์เพื่อเป็นทางเลือกนอกเหนือจากการกรอกรายละเอียดในแบบฟอร์มผ่านหน่วยงานต้นสังกัดเพื่อเป็นการลดระยะเวลาในการได้รับบัตรสมาชิกด้วย **3. เปิดบริการ “แถบสติกเกอร์ตอบรอบรู้ กบข.”** เป็นสื่อรูปแบบใหม่ที่สมาชิกและบุคคลทั่วไปสามารถร่วมทดสอบความรู้เรื่อง กบข. ซึ่งได้ทั้งความบันเทิงและความรู้เรื่องเหตุและสิทธิของสมาชิกรวมถึงสวัสดิการต่างๆ ไปพร้อมๆ กัน **4. เพิ่มบริการดูรายละเอียดมูลค่าต่อหน่วยของกองทุนที่แสดง** ให้เห็นทั้งแบบรายวัน และสามารถดูข้อมูลย้อนหลังตั้งแต่ตั้งกองทุน หรือแบบอัตราเฉลี่ย 3 ปี หรือ 5 ปี

อีกหนึ่งเรื่องที่มีความสำคัญ คือ การจัดหาสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ให้กับสมาชิก หนึ่งในวัตถุประสงค์การจัดตั้ง ปี 2551 ที่ผ่านมานับว่าเป็นปีทองของการจัดสวัสดิการ กบข. ได้สร้างสรรค์สวัสดิการใหม่หลายโครงการ รวมถึงการต่อยอดสวัสดิการเดิม รวมแล้วกว่า 10 สวัสดิการ เพื่อมอบสิทธิประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันและลดภาระค่าใช้จ่ายให้กับสมาชิก

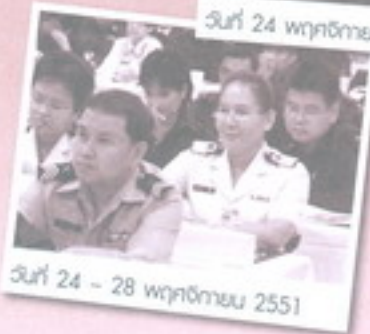
ไม่ว่าจะล่วงเข้าปีไหน ระยะเวลาการดำเนินงานจะยาวนานเท่าไร กบข. จะไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ พัฒนา ปรับปรุงสิ่งใหม่ที่จะเอื้อประโยชน์สูงสุดให้กับสมาชิกอยู่เสมอ เพื่อ “สร้างความมั่นคง บนความนับใจ เพื่อวัยเกษียณ” ให้กับสมาชิก กบข. ทุกคน



วันที่ 20 พฤศจิกายน 2551



วันที่ 24 พฤศจิกายน 2551



วันที่ 24 - 28 พฤศจิกายน 2551

วันที่ 20 พฤศจิกายน 2551

นายวิสิฐ ตันติสุนทร เลขาธิการคณะกรรมการ กบข. ร่วมลงนามในสัญญาว่าจ้างผู้จัดการกองทุนรายย่อยในประเทศ เพื่อร่วมบริหารเงินกองทุนมูลค่ารวม 50,000 ล้านบาท โดยมี บลจ.กสิกรไทย บลจ.วาวรรณ บลจ.ทีเอสโก้ และ บลจ.เอ็มเอฟซี ได้รับการคัดเลือกให้บริหารเงินในครั้งนี้

วันที่ 24 พฤศจิกายน 2551

กบข. จัดงานสัมมนา “มองเศรษฐกิจไทยสู่โลก สร้างโอกาสด้วย Alternative Investment” โดยได้รับเกียรติจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านเศรษฐกิจการเงินร่วมเป็นวิทยากร ณ โรงแรมแกรนด์ ไฮแอท เอราวัณ

วันที่ 24 - 28 พฤศจิกายน 2551

โครงการ กบข. เจ้าหน้าที่สัมพันธ์สัญจร ณ ห้องดินน้ำ โรงแรมแกรนด์ ทาวเวอร์ อินน์ กรุงเทพฯ



ก้อง บก. วารสารได้มีโอกาสพูดคุยกับ **คุณ อารณิ กุลกุล** ผู้เข้าร่วมโครงการเกษียณอายุก่อนกำหนด (Early Retire) ในปีที่ผ่านมา เธอเลือกพักเงินก้อนจำนวนให้กองทุนบริหารต่อ ซึ่งค่อนข้างแตกต่างจากสมาชิกท่านอื่นๆ ที่เลือกขอรับเงินก้อนจำนวน เนื่องจากไม่มั่นใจในภาวะเศรษฐกิจและผลการลงทุนที่ผ่านมา บรรดาภรรยาของการพูดคุยเป็นไปอย่างสบายๆ ตามสไตล์ของคู่สนทนาที่เป็นกันเอง แต่ทัศนคติและมุมมองที่เราได้รับน่าสนใจไม่น้อย ไม่ว่าจะเป็นแนวความคิดที่เลือกให้กองทุนบริหารต่อในภาวะเศรษฐกิจย่ำแย่ หรือ มุมมองการใช้ชีวิตของผู้ที่ก้าวเข้าวัยเกษียณอย่างเต็มตัว ฉบับนี้ได้ฝากสัมภาษณ์ในประเด็นที่น่าสนใจมาฝากเสมอให้กับผู้อ่าน ดังนี้



ຄຸນອາກຣນີ ກຸລກຸສົດ

- มีเงินปันผลกว่าได้ทำการลงทุนของ กบข. ด้วยคน กลุ่มอาชีพคน
คิดอย่างไรกับยอดเงิน กบข. ยอดคนของค:
- เป็นธรรมชาติที่จะเมื่อผลประโยชน์ที่ควรจะได้รับ
ลดลงก็จะต้องตกใจ อย่างที่ช่วงที่ใกล้ Early ที่ที่เข้าไป
ตรวจสอบยอดเงินของตนเองตลอด พอใกล้ช่วงเกษียณ
ประมาณเดือนกันยายน ดูเหมือนจะลดลงมาเรื่อยๆ แต่ที่
ก็เข้าใจจนกระทั่งว่าภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้ทุกคนต่างได้รับ
ผลกระทบกันทั้งนั้น และที่ก็ได้โทรศัพท์เข้าไปที่ศูนย์บริการ
ข้อมูลสมาชิกเพื่อสอบถามอีกทางหนึ่งด้วยค่ะ ข้อมูลที่
ได้รับ เจ้าหน้าที่ให้บริการดีค่ะ ทำให้ทำให้เข้าใจมากขึ้น
- กราบพารณกบข.ที่ได้รับแล้ว หากได้จัดตั้งขึ้นใจขอต่อเมื่อ
กบข. กบข. ค:

ความจริงในช่วงที่ Early เพื่อนๆ กับคณะว่า ควรจะเอาเงินออก แต่พี่ก็มีความมั่นใจว่า บุคลากรของ กบข. จะสามารถบริหารให้อยู่รอดไปได้ พูดถึงว่าพี่มีความเสี่ยง แต่พี่ก็คิดว่าพี่ยอมเสี่ยงนะ อีกอย่าง กบข. เป็นกองทุนขนาดใหญ่ มีเลิยสภาพที่ค่อนข้างมั่นคง พี่จึงมั่นใจค่ะ

- ปกติดีตามข้อบ่งชี้ทางกายภาพของ กบข. อย่างต่อเนื่องหรือไม่
ถ้ายังที่เป็นสมาชิก ต้องยอมรับเลยล่ะว่าติดตาม

ค่อนข้างน้อยแต่พอใช้ Early อย่างที่บอกทีก็จะศึกษามาก
ขึ้นไม่ว่าจะวารสารหรือเว็บไซต์ แต่ส่วนใหญ่จะเป็นเว็บไซต์
ที่จะเข้าไปตรวจสอบมูลค่าค่อนข้างน้อย รวมถึง
ข้อมูลอื่นๆ ด้วยค่ะ แต่บางทีหัวข้อก็หายากเหมือนกันนะ
ถึงเทคโนโลยีเราก็ไม่ได้เก่งอะไรมาก

- **ສຸດກຳຍ** ກຸ່ມວ່າກຮຽນອາກາດເຟກດໄຮ້ງພິຈາຍນາງຄະ

ก่อนที่จะจะฝากถึงผู้อ่าน โหนๆ เรามีโอกาสได้พูดคุยกันในวันนี้ พี่ขอฝากถึง กบข. ก่อนแล้วกันว่า ในสภาวะเศรษฐกิจแบบนี้ทุกคนก็กลัว พี่ขอให้ กบข. มีการวินิจฉัยที่ถูกต้องในการนำเงินไปลงทุน เพราะข้าราชการต้องการความมั่นคงมากๆ ซึ่งส่วนมากข้าราชการไม่มีความรู้เรื่องการลงทุนมากนัก จึงอยากฝากความหวัง โดยเฉพาะตัวที่เ

66

ແຕ່ພິທີມີຄວາມນັບថຶວ່າ ບຸກສາກຂອງ ຄນຍ. ຈະສາມາດ
ບອກກ່ອນໄດ້ຢູ່ລະດັບໄດ້ ພຽດດີວ່າພິທີມີຄວາມສຳຄັນ ແຕ່ພິ
ທີຄວາມທີ່ຍອມຮັບ ວິກລາຢາງ ຄນຍ ມີບາດກ້າງ
ຍາວໄກ ມີສາຍພົວພັນກັບຄວາມສຳຄັນ ທີ່ຈະນັບໄດ້

99

เรื่องบริหารการลงทุนก็ไม่เก่ง แต่เวลาที่เชื่อใจก็จะเชื่อใจและมั่นใจ อีกเรื่องที่จะฝากคือ เรื่องของการสื่อสารให้สมาชิกได้รับทราบข้อมูล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะนี้ ภาษาที่ใช้โดยเฉพาะด้านการลงทุนควรเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย ถ้าเป็นไปได้ หาก กบข. สามารถเปรียบเทียบลักษณะผลตอบแทนที่ได้รับกับการลงทุนผ่านช่องทางอื่นๆ อาทิ ดอกเบี้ยของแบงก์ต่างๆ ก็จะเป็นการดี และทำให้สมาชิกเห็นภาพการออมชัดเจนยิ่งขึ้นค่ะ

นอกจากฟากถึง กบข. แล้ว พี่ก็อยากฝากถึงผู้ชาน
ทุกคน ในเรื่องการอดทน ให้เริ่มอดทนตั้งแต่ยังทำงาน เรื่อง
อดทนไม่ใช่เรื่องสำหรับคนแก่เท่านั้น ทุกคนต้องฝึกอดทนอย่าง
สม่ำเสมอ พ่อแม่ก็ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก อีกเรื่อง
ที่พี่อยากฝากไว้ในฐานะพี่พี่พี่จะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณ
คือเรื่องการใช้ชีวิต คนที่เกษียณแล้วหรือคนที่ Early อย่างเป็น
คนตกขอบ ต้องอยู่กันสังคม ไม่ใช่อยู่แต่ในบ้านต้องรับรู้
สังคมภายนอกต้องรับรู้ข่าวสาร เพราะข่าวสารเป็นตัวแปร
ของสังคม ถ้าการเมืองแย่ เศรษฐกิจแย่ ครอบครัวก็แย่เหมือน
กับที่...

วางแผนการเงินอย่างไร ใน 12 เดือนข้างหน้า (ตอนที่ 2)

ในวาระครบรอบเดือนธันวาคม 2551 ที่ผ่านมา เราได้นำเสนอเคล็ดลับดีๆ เกี่ยวกับการวางแผนการเงิน ในช่วง 6 เดือนแรกของปี ก็คือตั้งแต่เดือน ม.ค. - มิ.ย. ไปแล้ว สำหรับฉบับนี้ เรายังคงหยิบยกคำแนะนำดีๆ สำหรับการวางแผนการเงินอีก 6 เดือนสุดท้ายของปี มานำเสนอกับคุณ ซึ่งคำแนะนำเกี่ยวกับการวางแผนการเงินทั้ง 12 เดือนนี้ อาจเรียกได้ว่าเป็นคัมภีร์หนึ่งที่คุณสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการเงินให้กับตนเอง ส่วนใครที่พลาดข้อมูลการวางแผนการเงินในช่วง 6 เดือนแรก ก็สามารถเข้าไปดาวน์โหลดข้อมูลย้อนหลังได้ที่ www.gpf.or.th สำหรับฉบับนี้เรามาวางแผนการเงินในช่วง 6 เดือนหลังของปีกันดีกว่า

เดือนกรกฎาคม สำหรับใครที่มีบ้านเป็นของตัวเองและผ่อนมานานแล้ว ช่วงนี้ถือเป็นจังหวะดีที่คุณจะมองหาช่องทางในการรีไฟแนนซ์กับสถาบันการเงินที่ยื่นข้อเสนอที่น่าสนใจ และมีค่าธรรมเนียมที่เหมาะสมให้กับคุณ และประโยชน์ที่คุณจะได้รับจากการรีไฟแนนซ์ในครั้งนี้ เช่น ได้รับอัตราดอกเบี้ยที่ต่ำลง เป็นต้น

เดือนสิงหาคม เป็นเดือนที่คุณจะสำรวจตัวเองอีกครั้งว่าพอมิเงินเก็บหรือไม่ หากคุณมีเงินเก็บมากพอ ก็ถึงเวลาแล้วที่คุณควรเปิดโลกกว้างทางการเงินอีกครั้ง โดยเริ่มมองหาช่องทางการลงทุนใหม่ๆ ที่เหมาะสม และให้ผลตอบแทนให้คุณได้มากที่สุด แต่ก็ต้องประเมินสถานการณ์การลงทุน ณ ขณะนั้นอย่างรอบคอบด้วย หากการลงทุนยังมีความเสี่ยงมากเกินไป คุณก็ควรจะรักษาสถานะเดิมไว้ก่อน รอจังหวะทางการลงทุนที่ดี แล้วค่อยเดินหน้าต่อไป

เดือนกันยายน เป็นเดือนแห่งการจัดระเบียบเอกสารต่างๆ ไว้ให้เรียบร้อย หลังจากที่คุณได้ดำเนินการเกี่ยวกับการเงินของคุณมาก่อนแล้ว

เดือนตุลาคม เดือนนี้ให้คุณเช็คดูว่า บัญชีเงิน

ฝากของคุณมีกี่เล่ม แล้วควรยุบรวมบัญชีเงินฝากที่กระจายอยู่ในหลายธนาคารมารวมไว้ในเล่มเดียวกัน หรือยุบรวมให้เหลือบัญชีเดียว เพราะการกระจายเงินฝากไว้ในหลายบัญชีเกินไป จะทำให้คุณต้องเสียค่าธรรมเนียมบัญชีอื่นๆ ด้วย และสิ่งสำคัญก็เพื่อง่ายต่อการจัดการทางการเงินของคุณเอง

เดือนพฤศจิกายน อย่างเข้าสู่ปลายปีเข้ามาทุกขณะ ในเดือนนี้คุณจะได้พิสูจน์ตนเองว่า เป้าหมายการออมเงินที่คุณทำมาโดยตลอดนั้น สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้หรือไม่ เมื่อพิสูจน์เป้าหมายดังกล่าวแล้ว ถือเป็นจังหวะดีที่คุณจะหันมาสนใจกับการลงทุนเพื่อช่วยลดหย่อนภาษีประจำปีอีกด้วย เพราะหากคุณเป็นคนหนึ่งที่พบว่าตัวเลขที่จะต้องเสียภาษีในแต่ละปีเป็นเงินก้อนใหญ่ คุณก็ควรเริ่มมองหาช่องทางประหยัดภาษีให้ได้มากที่สุด ช่องทางหนึ่งก็คือการลงทุนในกองทุน RMF/LTF ที่สามารถนำมาหักลดหย่อนภาษีประจำปีของคุณได้

เดือนธันวาคม เดือนสุดท้ายของปี ถือเป็นช่วงเวลาแห่งการมอบความสุข คุณอาจต้องยุ่งกับการเลือกซื้อของขวัญให้กับบุคคลสำคัญ การเฉลิมฉลองเทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ รวมถึงการวางแผนท่องเที่ยวประจำปีอีกด้วย ซึ่งคุณควรจะมีการวางแผนค่าใช้จ่ายกับเรื่องดังกล่าวไว้ให้เหมาะสมกับกำลังทรัพย์ของตัวเองไว้เสียแต่เนิ่นๆ แล้วพยายามใช้จ่ายตามงบที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ก็เพื่อไม่ให้หนี้สินจากค่าใช้จ่ายดังกล่าว ตามไปเป็นภาระให้กับคุณในปีถัดไป

ต่อไปนี้เรื่องยาก และนี่คือคำสาธยายกับ หากคุณเริ่มต้นจัดการกับเงินของคุณตามแผนที่ได้วางไว้ในแต่ละเดือนดังเช่นนี้ ระหว่างทางของการเดินไปตามแผนนั้นอาจมีอุปสรรคบ้าง ขอให้คุณมุ่งมั่น เพื่อชีวิตการเงินของคุณจะได้เป็นไปอย่างราบรื่นตลอดไป

E-G-V **XX** **บัตรส่วนลดพิเศษ**
สำหรับสมาชิก กบข. เพื่อแลกซื้อ Gift Voucher

SPU Package ที่ต้องการแลกซื้อ (เลือกได้ 1 Package)

- Package A ราคา 450 บาท อัตราการแลกซื้อ 5 คู่ + อัตราโบนัส 1 บาท
- Package B ราคา 510 บาท อัตราการแลกซื้อ 5 คู่ + อัตราโบนัส 1 บาท + อัตราโบนัส 22 บาท 1 บาท
- Package C ราคา 550 บาท อัตราการแลกซื้อ 5 คู่ + อัตราการแลกซื้อ 3 คู่ 1 บาท
- Package D ราคา 600 บาท อัตราการแลกซื้อ 5 คู่ + อัตราโบนัส 3 บาท

E-G-V **XX** **บัตรส่วนลดพิเศษ**
สำหรับสมาชิก กบข. เพื่อแลกซื้อ Gift Voucher

SPU Package ที่ต้องการแลกซื้อ (เลือกได้ 1 Package)

- Package A ราคา 450 บาท อัตราการแลกซื้อ 5 คู่ + อัตราโบนัส 1 บาท
- Package B ราคา 510 บาท อัตราการแลกซื้อ 5 คู่ + อัตราโบนัส 1 บาท + อัตราโบนัส 22 บาท 1 บาท
- Package C ราคา 550 บาท อัตราการแลกซื้อ 5 คู่ + อัตราการแลกซื้อ 3 คู่ 1 บาท
- Package D ราคา 600 บาท อัตราการแลกซื้อ 5 คู่ + อัตราโบนัส 3 บาท

ทำความรู้จักดอกเบี้ยแต่ละประเภท ก่อนยื่นกู้ซื้อบ้าน



การจะมีบ้านเป็นของตัวเองสักหลังนับเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาและความรอบคอบและความระมัดระวังอย่างยิ่งในการตัดสินใจ เพราะถึงแม้บ้านจะเป็นสินทรัพย์ที่มีมูลค่าเพิ่ม แต่ราคาก็สูงมากจนเรียกได้ว่าสร้างหนี้ได้ยาวนานเป็นสิบปีเลยทีเดียว เนื่องจาก การซื้อบ้านสำหรับผู้ที่ไม่มีเงินก้อนหลังจากการผ่อนดาวน์ ซึ่งเป็นจำนวนประมาณ 10 - 20% ของราคาก้อนแล้ว ส่วนที่เหลือจะต้องพึ่งเงินกู้จากธนาคารโดยนำบ้านไปเป็นหลักทรัพย์ค้ำประกัน โดยการกู้ซื้อบ้านนี้มีปัจจัยและเงื่อนไขที่ผู้กู้จะต้องพิจารณาให้ดี ไม่ว่าจะเป็น ประเภทของอัตราดอกเบี้ย วงเงิน ให้อัตราดอกเบี้ย ค่าใช้จ่ายในการกู้ เป็นต้น ซึ่งข้อสําคัญที่สวัสดิการให้ทุนฉบับนี้ได้ผ่านข้อมูลเรื่องของการพิจารณาอัตราดอกเบี้ยมาเป็นข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับผู้ที่กำลังตัดสินใจยื่นกู้ซื้อบ้าน

ปกติอัตราดอกเบี้ยที่ธนาคารเสนอในตลาดขณะนี้แบ่งออกเป็น 3 แบบ ด้วยกัน คือ

1. อัตราดอกเบี้ยลอยตัว (Floating Rate Loan) คือ อัตราดอกเบี้ยที่ธนาคารกำหนดมาแล้ว แต่จะไม่อยู่คงที่ตลอดระยะเวลาที่ธนาคารสามารถปรับเปลี่ยนขึ้น-ลง ตามที่เห็นสมควร ขึ้นอยู่กับสภาพคล่องในระบบการเงิน หรือตามต้นทุนการเงินของธนาคาร นางมีอัตราดอกเบี้ยลอยตัวอาจมีการปรับเปลี่ยนไปถึง 4-5 ครั้ง แต่บางปีก็แทบจะไม่เปลี่ยนแปลงเลยก็มี

2. อัตราดอกเบี้ยคงที่ (Fixed Rate Loan) อัตราดอกเบี้ยประเภทนี้แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ

1.) ธนาคารจะกำหนดดอกเบี้ยคงที่ระยะสั้นๆ 1-5 ปี จากนั้นเปลี่ยนเป็นอัตราดอกเบี้ยลอยตัว ซึ่งอาจจะสูงหรือ

ต่ำกว่าอัตราดอกเบี้ยคงที่เดิมก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ตลาดเงินและต้นทุนทางการเงินของธนาคารในขณะนั้น โดยการปรับเปลี่ยนนี้อาจกระทบต่อเงินงวดที่ผู้กู้ชำระแต่ละเดือนได้ หากมีการปรับตัวสูงขึ้นภายหลัง ดังนั้นผู้กู้ต้องระมัดระวังกรณีนี้ด้วย

2.) อัตราดอกเบี้ยคงที่ตลอดระยะเวลาที่ธนาคารจะกำหนดอัตราดอกเบี้ยแบบคงที่หรือตายตัวตามประกาศของธนาคารในขณะที่ยื่นกู้ โดยไม่ปรับเปลี่ยนขึ้นลงตามสถานการณ์ตลาดเงินหรือต้นทุนทางการเงิน ดังนั้นเงินงวดที่ชำระในแต่ละเดือนก็จะคงที่ตลอดระยะเวลาที่กู้

3.) อัตราดอกเบี้ยคงที่ระยะสั้นแบบขั้นบันไดในช่วงแรก เช่น คงที่ 4 ปีแรก ปีแรก = 1% ปีที่ 2 = 2.5% ปีที่ 3 = 3.5% ปีที่ 4 = 4.5% จากนั้นเป็นอัตราดอกเบี้ยลอยตัว

3. อัตราดอกเบี้ยคงที่ระยะหนึ่งและปรับคงที่ใหม่ทุกรอบเวลา (Rollover Mortgage Loan) ดอกเบี้ยประเภทนี้ธนาคารจะกำหนดดอกเบี้ยคงที่ระยะหนึ่ง เช่น 3 ปี 5 ปี และจะปรับคงที่ใหม่ทุกรอบเวลา 3 ปี 5 ปี ตลอดระยะเวลาสัญญาที่กู้ ดังนั้นผู้กู้ในแต่ละรายที่กู้ต่างเวลากัน อัตราดอกเบี้ยจึงสูงต่ำไม่เท่ากัน

เมื่อศึกษาอัตราดอกเบี้ยประเภทต่างๆ แล้ว ให้ผู้กู้หาอัตราดอกเบี้ยจริงมาเปรียบเทียบว่าสถาบันการเงินใดให้ค่าไร่สูงต่ำอย่างไร ที่สำคัญอย่าลืมปัจจัยและเงื่อนไขอื่นๆ มาเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกสถาบันการเงินด้วย สำหรับสมาชิก กบข. ที่สนใจศึกษาสวัสดิการด้านที่อยู่อาศัยที่ กบข. จัดขึ้น เพื่อเป็นทางเลือก สามารถเข้าไปได้ที่เว็บไซต์ กบข. www.gpf.or.th เมนู สวัสดิการ

ที่มา : www.thaiaproperty.com

วิธีการใช้บัตรส่วนลด

สมาชิก กบข. รับส่วนลดเมื่อซื้อสินค้าภายใต้ชื่อ Package Major Complex & EGV Gift Voucher ณ ดอยคำปาล์มปิ้งสุพรรณบุรีในระยะเวลา 60 วันหลังได้รับบัตร

เงื่อนไขการใช้บัตรส่วนลด

- > ใช้สิทธิใช้บัตรส่วนลดสมาชิก กบข. เฉพาะสมาชิก กบข. เท่านั้น
- > ใช้ส่วนลด 1 ใบ สามารถใช้สิทธิ์ Package Major Complex & EGV Gift Voucher ได้ 1 ใบ
- > Gift Voucher 1 ใบ ใช้ส่วนลดเพื่อแลกซื้อสินค้ามูลค่า 5 ใบ สูงสุด

เงื่อนไขการใช้บัตรส่วนลด (package 1 ใบ)

โปรดใช้สิทธิ์

สามารถใช้สิทธิ์

ใช้ได้

วิธีการใช้บัตรส่วนลด

สมาชิก กบข. รับส่วนลดเมื่อซื้อสินค้าภายใต้ชื่อ Package Major Complex & EGV Gift Voucher ณ ดอยคำปาล์มปิ้งสุพรรณบุรีในระยะเวลา 60 วันหลังได้รับบัตร

เงื่อนไขการใช้บัตรส่วนลด

- > ใช้สิทธิใช้บัตรส่วนลดสมาชิก กบข. เฉพาะสมาชิก กบข. เท่านั้น
- > ใช้ส่วนลด 1 ใบ สามารถใช้สิทธิ์ Package Major Complex & EGV Gift Voucher ได้ 1 ใบ
- > Gift Voucher 1 ใบ ใช้ส่วนลดเพื่อแลกซื้อสินค้ามูลค่า 5 ใบ สูงสุด

เงื่อนไขการใช้บัตรส่วนลด (package 1 ใบ)

โปรดใช้สิทธิ์

สามารถใช้สิทธิ์

ใช้ได้

ชะลอวัย

ด้วยหลักทานอาหารตามฮอร์โมน

คงจะไม่ว่าในบึงฉุปีน กระแสน้ำสูงและสภาพน้ำขุ่นเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในยุค Digital หลายคนมีรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันที่เร่งรีบเพื่อแข่งกับเวลา จนบางครั้งอาจทำให้อะเสบในเรื้อรังของอาหารการกิน หรือแม้กระทั่งการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายต้องทำงานหนักขึ้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองให้มากขึ้น ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเลือกทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายก็จะแข็งแรง หนักแน่น ซึ่งเคล็ดลับอย่างหนึ่งที่จะช่วยชะลอวัยได้ก็คือ การเลือกทานอาหารให้เหมาะสม สำหรับหลักการทานอาหารเพื่อชะลอวัยของแต่ละช่วงอายุนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังนี้

ช่วงอายุ 20 ปีขึ้นไป ในช่วงอายุนี้อวัยวะยังมีระบบการเผาผลาญพลังงานที่ดี จึงสามารถเผาผลาญพลังงานส่วนเกินออกไปได้เร็ว แต่ก็ต้องคำนึงถึงปริมาณแคลอรีของอาหารที่ทานด้วย อาหารที่เหมาะสมกับวัยนี้ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาหารเสริม เพียงแค่ควบคุมน้ำหนักตัวให้สัมพันธ์กับส่วนสูงก็พอ

ช่วงอายุ 30 ปีขึ้นไป ในช่วงวัยนี้ เป็นช่วงที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน และระบบการเผาผลาญในร่างกายก็จะลดลงด้วย จึงควรหันมาให้ความสำคัญในการควบคุมน้ำหนัก เพราะหากน้ำหนักเพิ่มขึ้นเพียงครึ่งถึงหนึ่งกิโลกรัม ก็จะทำให้หลอดเลือดขยายตัวขึ้น ควรลดอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต แล้วหันมาเน้นการทานผัก ผลไม้สด เนื้อปลา รวมทั้งวิตามินรวม เช่น วิตามินเอ ซี อี เพื่อเป็นปัจจัยเสริม

ที่จะช่วยให้ร่างกายคงสภาพการเสริมสร้างคอลลาเจนไว้ได้ เพราะเมื่ออายุขึ้นเลข 3 ไปแล้ว คอลลาเจนได้มีบางส่วนจะลดลง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดริ้วรอยนั่นเอง

ช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอย่างชัดเจน สังเกตได้จากการมีสมาธิในการทำงานน้อยลง อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย เป็นต้น ควรหันมาทานอาหารที่มีไฟเบอร์ และโปรตีนให้ได้มากขึ้น ร้อยละ 30-40 ต่อมื้อ เพื่อเสริมสร้างร่างกายที่แข็งแรง ทานผักผลไม้สดทุกวัน ควรทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเพียงครึ่งหนึ่งของที่เคยทาน เช่น ทานข้าวครึ่งจานในแต่ละมื้อ และเปลี่ยนมาใช้น้ำมันมะกอกแทนการใช้ไขมันหมู เพราะจะช่วยทำให้หลอดเลือดและหัวใจแข็งแรง

ช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไป เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนมากที่สุด มีผลทำให้ความแข็งแรงของหัวใจลดลง มีการผลิตกรดไขมันที่คอเลสเตอรอลมากขึ้น จึงควรเลือกทานอาหารที่มีเส้นใยและวิตามินสูง เพราะช่วงวัยนี้มักจะมีปัญหา ระบบขับถ่าย ซึ่งจะทำให้มีสารพิษสะสมในร่างกาย ควรทานอาหารที่มีไฟเบอร์ให้ได้ครึ่งหนึ่งของอาหารในแต่ละมื้อ ซึ่งนมถั่วเหลือง เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่จะทำให้ย่อยง่าย และช่วยลดภาวะกระดูกพรุนได้ หรือลองทานแกงเลียงกึ่งๆ ที่ให้แคลเซียมสูงมาก เพื่อช่วยในการเสริมสร้างกระดูกอีกด้วย

ไม่ว่าคุณจะเป็นวัยไหน เพียงแค่หันมาทานอาหารให้เหมาะสมตามวัย เน้นอาหารที่มีคุณค่า และให้ประโยชน์ต่อร่างกาย หมั่นออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมน้ำหนัก อยู่เสมอ เพียงเท่านี้การมีสุขภาพที่ดีก็อยู่ใกล้แค่เอื้อมแล้วค่ะ

ที่มา : นิตยสารสุขภาพดี ฉบับเดือนธันวาคม 2557

ใบแจ้งยอดเงินสมาชิก ดาวน์โหลดได้ที่ GPF Web Service

ปัจจุบัน กบข. มีบริการดาวน์โหลดข้อมูลใบแจ้งยอดเงินสมาชิก กบข. ผ่านบริการ GPF Web Service บน www.gpf.or.th โดยสามารถลงทะเบียนใบแจ้งยอดเงินสมาชิก กบข. เพื่อนำไปใช้เป็นหลักฐานแสดงต่อกรมสรรพากรในการยื่นภาษีเงินได้ประจำปีหรือเก็บไว้เป็นเอกสารทดแทนใบแจ้งยอดฉบับเดิมที่สูญหาย ก็สะดวกง่ายดาย ทั้งนี้ สำหรับการติดต่อขอรับใบแจ้งยอดเงินสมาชิกฉบับจริงและรูปถ่าย กบข. รายงานสมาชิก จากหน่วยงานต้นสังกัด รวมถึงการอัปเดตข้อมูลใบแจ้งยอดเงินสมาชิกบนบริการ GPF Web Service สมาชิกสามารถดำเนินการได้ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์นี้เป็นต้นไป

ในช่วงปลายปีจนถึงต้นปีที่จะจกรการจับจ่ายใช้สอยก็มักได้มีปัจจัยพหุพหุบัตรปลอมออกมาใช้ในระบบหมุนเวียนเงินตรา ส่งผลให้มีการระบาดของธนบัตรปลอมชนิด 1,000 บาท อย่างหนักไปทั่วประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ สรรหาภาพเหล่านี้ ซึ่งขอหยิบยกวิธีสังเกตธนบัตรปลอมชนิด 1,000 บาท มาฝาก โดยมีข้อสังเกต 6 ข้อ ดังนี้

1. สายน้ำ เมื่อส่องกับแสงสว่าง ธนบัตรจริงจะเห็นสายน้ำพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ไล่ชัดเจนทั้งด้านหน้าและด้านหลัง และรูปลายทูลทรงข้าวบิณฑ์ จะโปร่งแสงเป็นพิเศษ แต่ธนบัตรปลอมจะเป็นเงาตัว



2. แถบโลหะ ซึ่งแถบโลหะสีเงินในเนื้อกระดาษธนบัตรจริงนั้น จะระบุมูลค่าธนบัตรไว้เป็นตัวเลข 1,000 บาท อย่างชัดเจนเมื่อส่องกับแสงสว่าง



3. พื้นผิวที่ขรุขระ เมื่อสัมผัสด้วยปลายนิ้วมือจะรู้สึกสละสลวยกับหมึกพิมพ์ที่อยู่บนผิวกระดาษ ซึ่งธนบัตรจริงจะพิมพ์เส้นขอบบนเนื้อกระดาษบริเวณคำว่า "รัฐบาลไทย" และตัวหนังสือคำว่า "หนึ่งพันบาท" แต่ธนบัตรปลอม ตัวหนังสือจะแบนเรียบ ไม่มีรอยขรุขระ



4. สายดอกบัว พิมพ์แยกไว้ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง เมื่อส่องกับแสงสว่างจะซ้อนทับกันเป็นรูปดอกบัวที่สมบูรณ์ ซึ่งธนบัตรปลอมจะไม่มีลายดอกบัวเมื่อส่องกับแสงสว่าง



5. ตัวเลข ๗๐ และแถบฟอยล์สีรอนซ์ ธนบัตรจริงจะเห็นได้ชัดเจน แต่ธนบัตรปลอมจะเห็นไม่ชัด



6. เนื้อกระดาษ ธนบัตรจริงจะใสสะอาดกว่าธนบัตรปลอมที่จะมีด่างมากกว่า

เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว ก่อนการใช้จ่ายหรือ ก่อนการรับเงินมาใช้ในแต่ละครั้ง ควรสังเกตกันให้ถ้วนถี่ เพราะเงินในยุคนี้ยังหายาก เศรษฐกิจก็ฟืดเคือง หากธนบัตรที่มีอยู่ในกระเป๋าเป็นธนบัตรปลอมอีก เชื้อแบ่ว่าจะสร้างความทุกข์ใจให้กับเราไม่น้อยเลยดีกว่า

ที่มา : www.bot.or.th

บริการข้อมูลข่าวสารต่างๆ จาก กบข. โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

สมาชิกสามารถส่งความประสงค์ขอรับข้อมูลข่าวสารจาก กบข. ได้ฟรีเว็บไซต์ www.gpf.or.th หมายเลขรับข่าวสาร และศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กบข. โทร. 1179 กด 6 หรือส่งจดหมายลงทางไปรษณีย์ก่อนส่งมาถึง กบข. ทางโทรสารที่หมายเลข 0-2636-1691 หรือติดต่อทางรถยนต์สายตรงของติดต่อศูนย์ไปรษณีย์มาที่ กบข. ฝ่ายสื่อสารสมาชิกและประชาสัมพันธ์ ตู้ ปณ. 87 ปณพ. พลับพลา 10506

ชื่อ : นามสกุล _____

เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน - - - -

(กรุณาระบุ) หน่วยงาน _____ วัน / เดือน / ปีเกิด _____

ที่อยู่ _____

รหัสไปรษณีย์ _____ โทรศัพท์ _____ โทรสาร _____

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

☐ สมัครรับสารอิเล็กทรอนิกส์ (ดูรายการ ๑-๓๐๖)

☐ สมัครรับข้อมูลผ่านโทรศัพท์มือถือ (ระบบ SMS) หมายเลข 0-8 - - -

ระบบ ☐ GSM ☐ Dirc ☐ True ☐ Hutch ☐ อื่นๆ ระบบ _____

ข้อความข่าวสาร (กรุณาเลือกเพียง 1 ข้อเท่านั้น) ☐ ภาษาไทย ☐ ภาษาอังกฤษ

สรุปผลโครงการ

กบข. เจ้าหน้าที่สัมพันธ์สัญจร



ครบกำหนดระยะเวลาการดำเนินโครงการแล้ว สำหรับ “โครงการ กบข. เจ้าหน้าที่สัมพันธ์สัญจร” ที่รับดำเนินโครงการตั้งแต่เดือนกรกฎาคม - พฤศจิกายน ของปีที่ผ่านมา เพื่อลงพื้นที่บรรยายเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจพร้อมทั้งรายงานข้อมูลใหม่ๆ ให้กับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานครอบคลุมทุกพื้นที่ของประเทศไทย รวม 76 จังหวัด มีผู้เข้าร่วมฟังการบรรยายกว่า 10,500 คน จากผลการสำรวจความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานทุกท่านที่เข้าร่วมฟังการบรรยาย นับว่าอยู่ในเกณฑ์ดีทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็น ความเหมาะสมของเนื้อหา เอกสาร และสถานที่ใช่ ตลอดจนความรู้ความเข้าใจโดยรวมที่ได้รับตลอดการบรรยาย สำหรับจุดเด่นของโครงการ กบข. เจ้าหน้าที่สัมพันธ์สัญจร ที่ดูเหมือนจะตอบใจกันโดยตรงใจเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานมากที่สุด ก็คือ การที่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานสามารถสอบถามปัญหาข้อสงสัยได้โดยตรงจากเจ้าหน้าที่ของ กบข. ซึ่งช่วยให้เจ้าหน้าที่ของหน่วยงานและเจ้าหน้าที่จาก กบข. มีความใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้น แตกต่างจากการสื่อสารแบบเดิมที่เป็นการสื่อสารทางเดียวผ่านทางตัวกลาง

สำหรับคำถามที่ยังคงอยู่ในความสนใจของเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ก็คือ เรื่องการแก้ไขสูตรการคำนวณบำนาญสำหรับสมาชิก กบข. รวมไปถึงเรื่องเหตุและสิทธิกรณีสมาชิกสิ้นสุดสมาชิกภาพด้วยเหตุต่างๆ จะได้รับเงิน

ประเภทใดจาก กบข. ตลอดจนประเด็นคำถามด้านการลงทุน อาทิ วิธีการและแนวทางการดำเนินงานด้านลงทุน การจัดสรรผลประโยชน์ให้กับสมาชิก นอกจากนี้ยังมีการสอบถามเรื่องสวัสดิการเกี่ยวกับหลักเกณฑ์และเงื่อนไขของแต่ละโครงการ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม โครงการ กบข. เจ้าหน้าที่สัมพันธ์สัญจร ที่สำเร็จลุล่วงด้วยดีนั้น กบข. ต้องขอขอบพระคุณท่านคลังจังหวัดและเจ้าหน้าที่สำนักงานคลังจังหวัดทุกแห่ง ที่ให้ความร่วมมือความช่วยเหลือในการดำเนินโครงการตลอด 5 เดือนที่ผ่านมา สุดท้ายที่ขาดไม่ได้คือ ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน กบข. ทุกท่านที่สละเวลามาร่วมฟังการบรรยาย

แม้โครงการ กบข. เจ้าหน้าที่สัมพันธ์สัญจร จะเสร็จสิ้นลงแล้ว แต่ กบข. ยังคงระมัดระวังความสำคัญของการสื่อสารกับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ผู้ซึ่งเปรียบเสมือนสื่อกลางสำคัญระหว่างสมาชิกและ กบข. โดยในปี 2552 นี้ กบข. จะได้ศึกษาการสื่อสารรูปแบบใหม่ที่เหมาะสมให้กับเจ้าหน้าที่ต่อไป โดยมุ่งเน้นการนำข้อมูลที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด โดยจะเป็นการสื่อสารที่ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์เข้ามาช่วยมากขึ้น ซึ่งจะออกมาในรูปแบบใดนั้น กบข. จะนำมารายงานให้ทราบในโอกาสต่อไป

ผู้ถือหุ้น กบข.
กบข. บก.

มูลค่าสินทรัพย์สุทธิของกองทุนสมาชิก

คือ ส่วนของเงินต้นประเภทต่างๆ ไม่รวมเงินสำรอง อาทิ เงินสะสม เงินสมทบ เงินทดแทน เงินประกัน เงินกองทุนกลาง และผลประโยชน์ของเงินดังกล่าวทั้งหมดที่ได้รับการจัดสรรแล้ว

มูลค่าต่อหน่วย

คือ มูลค่าต่อหน่วย ซึ่งคำนวณโดยนำมูลค่าสินทรัพย์สุทธิของกองทุนสมาชิกหารด้วยจำนวนหน่วยของกองทุนสมาชิกทั้งหมด ณ วันที่คำนวณมูลค่าต่อหน่วยนั้น

โครงการชินการ์ด กบข. เพื่อสมาชิก

ขยายระยะเวลาการใช้สิทธิจากเดิม
หมดเขตวันที่ 31 ธันวาคม 2551 เป็น
31 มีนาคม 2552 โดยสมาชิกที่สนใจ
สามารถแสดงความประสงค์
ขอใช้สิทธิได้ที่ สำนักงานบริการ
เอไอเอส ร้านเทเลวิซ
และ AIS Call Center 1175



ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตพักที่ 24/2541
ปนพ. พัฒนพงษ์ 10506

สิงห์พิมพ์



ตึกปณ. 87 ปนพ. พัฒนพงษ์ กรุงเทพฯ 10506

วราสาร กบข. เป็นวารสารรายเดือนจัดพิมพ์ขึ้นด้วยเงินของสมาชิก เพื่อเป็นสื่อกลางระหว่าง กบข. สมาชิก และเจ้าหน้าที่ส่วนราชการ และเพื่อเป็นแหล่งเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเรื่องการลงทุน การหารายได้ และการลงทุน อันจะเป็นประโยชน์ต่องานกองทุนและสมาชิก

จัดทำโดย : ฝ่ายสื่อสารสมาชิกและประชาสัมพันธ์ โทร. 1179 หรือ e-mail : memobor@gppt.or.th บทความและข้อคิดเห็นใดๆ ในวารสาร กบข. เป็นเพียงทัศนะส่วนตัวของผู้เขียน และไม่ถือเป็นข้อผูกพันกับคณะผู้จัดทำหรือ กบข.

ขอเชิญสมาชิก เจ้าหน้าที่ส่วนราชการ ส่งชื่อเขียน บทความสารคดี คำถาม ข้อเสนอมานะ มาถึงวารสาร กบข. ทั้งนี้ ทุกเรื่องที่จะมาจะได้รับการพิจารณาเพื่อลงพิมพ์ โดย กบข. ขอสงวนสิทธิ์ในการสรุป ตัดย่อ หรือคัดลอกบทความเหมาะสมในการจัดพิมพ์