



เงินเป็นสิ่งที่**หายาก**ใช่ง่าย

แต่ถ้าเรารู้จักการเก็บออม ในยามฉุกเฉิน ก็จะไม่ต้อง
ลำบากลำบากไปกู้หนี้ยืมสินให้ชีวิตมีภาระ:



จดหมายข่าวสารทบทวนกรมการศึกษานโยบายแห่งชาติ

สารออมทรัพย์

สื่อเพื่อคุณภาพชีวิตสมาชิก ปีที่ 18 ฉบับที่ 144 เดือนธันวาคม 56 - มกราคม 57

ติดตามข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ <http://busc.bu.ac.th>

ฉบับ
Mini

การออมเงินจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องปฏิบัติให้
สม่ำเสมอ ควรปลูกฝังการประหยัดเงินตั้งแต่อายุน้อย
ลองมาดูทริคเด็ดๆ การออมเงินแบบง่ายๆ ให้คุณได้มี
เงินออมเพื่อนาคต

- 1.ซื้อกระปุกออมสินมาวางไว้ในที่ที่คุณคุ้นเคย เช่น โต๊ะทำงาน
- 2.ท่องคำว่า "ความจำเป็น" กับ "อยากได้"
- 3.ทำแบบบันทึกรายรับรายจ่าย
- 4.เอาเงินไปฝากธนาคารแบบฝากประจำ
- 5.หางานพิเศษ นอกเหนือจากรายได้ประจำ เพิ่มรายได้
เพื่อนำมาเก็บออม
- 6.ซื้อของลดราคา อย่างน้อยก็ประหยัดไปได้กว่าครึ่ง
- 7.อย่าหลงคำโฆษณา เห็นแล้วดีแบบโน้นแบบนี้ ถ้าซื้อมา
แล้วไม่ได้ใช้ ก็ยิ่งสูญเปล่า
- 8.เรียนรู้กับหลักดำเนินชีวิตที่ในปัจจุบันกำลังนิยมมากคือ
"เศรษฐกิจพอเพียง"



เพิ่มเงิน
ค่าหุ้น รายเดือน

สมาชิกท่านใดที่มีความประสงค์จะเพิ่มเงินค่าหุ้นรายเดือน
ขอให้แจ้งสหกรณ์ฯ **ภายในวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2557** โดย
ในการส่งเงินค่าหุ้นนั้นจะต้องไม่เกิน 15,000.- บาทต่อเดือน
สำหรับการเพิ่มเงินค่าหุ้นรายเดือนของสมาชิกครั้งต่อไป
คือ **เดือนสิงหาคม 2557**

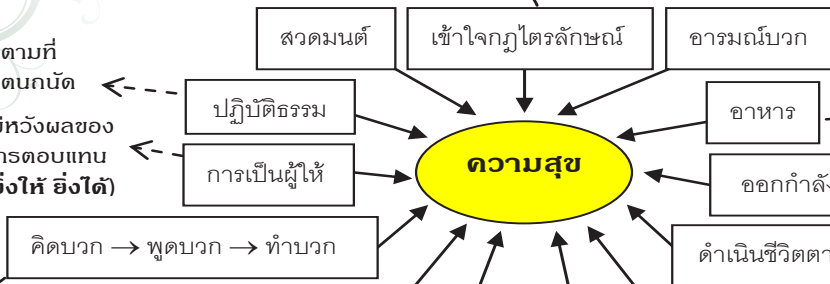
แนวทางปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ “ความสุข” แต่ผู้แสวงหา ความสุขทุกคน ยิ่งทำได้มากเพียงใด ยิ่งสุขได้มากเพียงนั้น



เงินเดือน *อารมณ์ลบ* เช่น โกรธ
เกลียด เดี๋ยวดี โมโห อิจฉา
ริษยา พยาบาท กลุ่มใจ
ทงุดทงิด วิดกทงัวล เป็นต้น
**(ทุกครั้ง ที่มี *อารมณ์ลบ*
เซลล์สมองส่วนหนึ่งจะตาย)**

อนิจจัง
ทุกขัง
อนัตตา

ตามที่
ตนกนัต
ไม่หวังผลของ
การตอบแทน
(ยิ่งให้ ยิ่งได้)



จิตก่อนพูด และทำในสิ่งที่พูด

ทำตามคำขวัญของสภกรณ์.กรุงเทพฯ
“ออมก่อนใช้ จ่ายหลังคิด ชีวิตมั่นคง”

จะได้ไม่มีหนี้สิน

ทุกเดือน ออมก่อนอย่างน้อย 10% ที่เหลือจึงใช้
หากคิดว่า เหลือใช้จึงออม มักไม่เหลือให้ออม
ดังนั้น อย่าใช้ก่อนออม จงออมก่อนใช้

ความรู้ ทำให้เกิด **ปัญญา**
ใช้ปัญญาอย่างฉลาด
ทำให้เกิด **ความสุข**



วัฒนา สุนทรชัย

(www.facebook.com/wathna.s)

จงดำเนินชีวิตอย่างมีสติและไม่ประมาท

กินอาหารครบ 5 หมู่
กินข้าวกล้องหรือธัญพืช
งดของหวาน ของเค็ม
ไม่กินน้ำอัดลม
ดื่มน้ำสะอาด 8 แก้ว
ใช้น้ำมันไม่อิ่มตัว
หลีกเลี่ยงอาหาร
ทอด-ปิ้ง-ย่าง
ไม่กินสัตว์ใหญ่-ติดมัน
เน้นผักผลไม้ที่มีกากใย
อาหารเข้าควรกินอย่างยิ่ง
มือกลางวันกินตามปกติ
ส่วนมือเย็นควรกินน้อย ๆ
หรือไม่กินก็ได้ (ยกเว้นบ้าง
เช่น งานเลี้ยง แต่ก็ควรกิน
อย่างมี **สติ**)