ข่าว สอมธ.
www.savings.tu.ac.th
ฉบับประจำเดือนกันยายน 2553

38 ปี แห่งความมั่นคง

สอมธ. จัดงานครบรอบ 38 ปี จัดพิธีทำบุญถวายสังฆทาน แด่พระภิกษุสงฆ์ 9 รูป เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2553 ณ สำนักงาน สอมธ. ศูนย์รังสิต

ในโอกาสนี้ สอมธ. ต้องขอขอบพระคุณผู้มีเกียรติทุกท่านที่มาร่วมในพิธีทำบุญและร่วมแสดงความยินดีในงานครบรอบของ สอมธ. มา ณ โอกาสนี้

สร้างชีวิต สร้างหลักฐาน ด้วยบริการ สอมธ.

สอมธ. กำหนดพิธีมอบทุนการศึกษาประจำปี 2553
จำนวน 1,253 ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น 3,470,100 บาท
ในวันที่ 13 ตุลาคม 2553 ณ หอประชุมศรีบูรพา มธ. ท่าพระจันทร์
ตั้งแต่เวลา 12.30 น. เป็นต้นไป
(สามารถตรวจสอบรายชื่อได้ที่ www.savings.tu.ac.th)

อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก ณ วันที่ 1 กันยายน 2553

เงินฝากออมทรัพย์	อัตราดอกเบี้ย	1.00 % ต่อปี
เงินฝากออมทรัพย์สินทวี	อัตราดอกเบี้ย	1.75 % ต่อปี
เงินฝากออมทรัพย์พิเศษเพื่อสวัสดิการ	อัตราดอกเบี้ย	2.00 % ต่อปี
เงินฝากประจำทวีทรัพย์	อัตราดอกเบี้ย	2.25 % ต่อปี
เงินฝากประจำ	อัตราดอกเบี้ย	2.50-4.00 % ต่อปี

อัตราดอกเบี้ยเงินกู้ 5.25 ต่อปี

ในเล่ม

- วันนี้....ที่ สอมธ. 2
- ประธานฯ พบสมาชิก 3
- อ่านหน่อยนะ โดย....นายจะบอก 4
- มุมนี้มีที่มา จากห้องประชุม 5
- มา "ออมบุญ" กันดีกว่า 7
- อาหารสุขภาพ: ถั่ว (ตอนที่ 1) ถั่วเหลือง 8
- อาหารสมอง 10
- ซื้อ-ขายแลกเปลี่ยน 11
- บรรณาธิการแถลง 12

วันนี้ที่.....สอมธ.

หน่วย : บาท

	31 ธ.ค. 52	31 ก.ค. 53	31 ส.ค. 53
จำนวนสมาชิก	**6,681 คน**	**6,878 คน**	**6,905 คน**
1. สินทรัพย์รวม	**13,258,756,743.03**	**14,132,666,123.51**	**14,000,436,596.20**
1.1 เงินให้สมาชิกกู้	2,187,535,569.65	2,328,570,814.23	2,340,241,458.26
1.2 เงินให้สหกรณ์อื่นกู้	4,983,883,000.00	4,270,040,000.00	4,122,415,000.00
1.3 เงินลงทุน			
1.3.1 เงินสด/เงินฝากธนาคาร	2,386,736,743.42	2,607,885,557.12	2,811,455,591.59
1.3.2 เงินลงทุนระยะสั้นและยาว	3,628,456,773.12	4,890,090,832.47	4,690,139,869.64
1.4 สินทรัพย์อื่น	72,144,656.84	36,078,919.69	36,184,676.71
2. หนี้สินรวม			
2.1 เงินรับฝากจากสมาชิก	9,841,377,072.79	10,347,408,886.53	10,165,336,200.35
2.2 เงินกู้ยืม - ระยะสั้น	-	300,000,000.00	300,000,000.00
2.3 หนี้สินอื่น	329,087,440.62	272,342,673.70	269,870,390.02
3. ทุนของสหกรณ์			
3.1 ทุนเรือนหุ้น	1,994,571,980.00	2,169,911,850.00	2,195,719,210.00
3.2 ทุนสำรอง	621,948,609.13	675,482,589.62	675,482,589.62
3.3 ทุนสะสมและอื่น ๆ	204,107,892.50	209,783,942.50	209,614,142.50
4. การให้ทุนสวัสดิการต่าง ๆ	**ม.ค.-ธ.ค.**	**ม.ค.-ก.ค.**	**ม.ค.-ส.ค.**
4.1 ทุนการศึกษาบุตรของสมาชิก	3,630,100.00	20,750.00	20,750.00
	(1,313 ราย)	(11 ราย)	(11 ราย)
4.2 ทุนเพื่อช่วยเหลือสมาชิกเมื่อทำการสมรส	120,000.00	63,000.00	69,000.00
	(80 ราย)	(42 ราย)	(46 ราย)
4.3 ทุนเพื่อสมทบเป็นค่ารักษาพยาบาลให้แก่สมาชิก	340,000.00	216,200.00	246,000.00
	(344 ราย)	(226 ราย)	(254 ราย)
4.4 ทุนเพื่อการสงเคราะห์เกี่ยวกับการศพของคู่สมรส	1,393,000.00	734,000.00	853,000.00
หรือบุตรหรือบิดามารดา	(161 ราย)	(82 ราย)	(96 ราย)
4.5 ทุนสมทบเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ	40,000.00	20,000.00	25,000.00
	(8 ราย)	(4 ราย)	(5 ราย)
4.6 ทุนเพื่อสงเคราะห์สมาชิกหรือคู่สมรสหรือบิดามารดา	144,000.00	61,500.00	64,000.00
ประสบภัยพิบัติ	(16 ราย)	(4 ราย)	(5 ราย)
4.7 ทุนเพื่อสวัสดิการสำหรับสมาชิกผู้เป็นโสด	-	256,500.00	264,000.00
	-	(171 ราย)	(176 ราย)
4.8 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกประสบอุบัติเหตุ	204,717.28	213,821.00	240,599.00
จ่ายค่ารักษาพยาบาล	(82 ราย)	(57 ราย)	(66 ราย)
4.9 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกประสบอุบัติเหตุ	600,000.00	300,000.00	300,000.00
เสียชีวิตหรืออวัยวะ	(2 ราย)	(1 ราย)	(1 ราย)
4.10 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกถึงแก่กรรม	1,480,000.00	440,000.00	520,000.00
	(15 ราย)	(4 ราย)	(5 ราย)
4.11 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์	1,119,000.00	586,000.00	666,000.00
	(51 ราย)	(27 ราย)	(30 ราย)
4.12 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 70 ปีบริบูรณ์	295,000.00	235,000.00	235,000.00
	(14 ราย)	(9 ราย)	(9 ราย)
4.13 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 75 ปีบริบูรณ์	375,000.00	95,000.00	95,000.00
	(17 ราย)	(4 ราย)	(4 ราย)
4.14 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 80 ปีบริบูรณ์	125,000.00	90,000.00	90,000.00
	(6 ราย)	(5 ราย)	(5 ราย)
4.15 กองทุนเกษียณอายุราชการ	2,435,000.00	190,000.00	190,000.00
	(60 ราย)	(7 ราย)	(7 ราย)

ประธานฯ พบสมาชิก

สวัสดีครับ ผมเขียนต้นฉบับนี้ ขณะมีการสัมมนาสมาชิกนอกสถานที่กับเพื่อนสมาชิกที่พัทยา ระหว่างวันที่ 18-19 กันยายน 2553 ที่ผ่านมา

การสัมมนาสมาชิกนอกสถานที่ ของ สอมธ. ต้องถือว่าเป็นกิจกรรมสำคัญและสหกรณ์เราอยู่สหกรณ์แรกๆ ที่ดำเนินกิจกรรมนี้ นับเป็นกิจกรรมที่ทำให้สมาชิก กรรมการและเจ้าหน้าที่ ได้มีโอกาสพบปะเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างใกล้ชิด เป็นกิจกรรมที่ทำให้ สอมธ. ได้ความคิดสำคัญ อันจะเป็นข้อมูลเพื่อการพัฒนาทางด้านการบริหารและการพัฒนา สอมธ. ต่อไป ซึ่งผมกล่าวได้เต็มปากว่าสิ่งที่เราพูดกันในที่ประชุมแต่ละครั้ง ส่งผลทำให้เกิดกิจกรรมของ สอมธ. ขึ้นจริง โดยการก่อตัว ค่อยเป็นค่อยไป ตามโอกาสและความเหมาะสม ทุกอย่างคงขับเคลื่อนไปอย่างมีเหตุผล มีระบบ มีกฎเกณฑ์สามารถอธิบายได้ อย่างน้อยที่สุดก็เพื่อความเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคงของ สอมธ.

ในการสัมมนาครั้งนี้ นอกจากผมจะได้พูดถึง สอมธ. องค์กรที่เกิดจากอุดมการณ์ ซึ่งผมเน้นในเรื่องอุดมการณ์ที่เราเชื่อมั่นในระบบสหกรณ์ว่าสามารถช่วยเหลือเราให้กินดีอยู่ดี โดยที่เราต้องช่วยเหลือตัวเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เราต้องมีความเข้าใจในความเป็นสหกรณ์ เข้าใจในกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สำคัญ เราจะให้อะไรกับสหกรณ์ เพราะเราเป็นทั้งเจ้าของและผู้ใช้บริการของ สอมธ. เรามิได้เป็นแค่ผู้ที่จะรับจาก สอมธ. อย่างเดียว เราต้องคืนให้ ช่วยกันรักษา ในฐานะผู้เป็นเจ้าของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เต็มใจ สุวรรณทัต ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ของเรา ยังกรุณาให้การบรรยายในเรื่อง “สถานการณ์ปัจจุบัน : การบริหารเงินทุนและผลตอบแทนสหกรณ์” ผมเชื่อแน่ว่าสมาชิกคงได้ประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับภาพของสหกรณ์และหลักของ “CAMELS” ซึ่งผมต้องขอขอบพระคุณท่านที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ไว้ ณ ที่นี้ อีกครั้งเช่นกัน

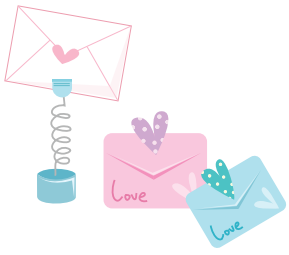
บรรยากาศในการสัมมนาเป็นไปด้วยดี ทั้งการร่วมแสดงความคิดเห็น และกิจกรรมต่างๆ ที่สำคัญๆ การสัมมนาครั้งนี้ มีสมาชิกจากลำปางมาร่วมด้วยถึง 6 ท่าน ด้วยกัน บอกว่าเดินทางมาจากลำปาง ถึงธรรมศาสตร์รังสิตเมื่อตีสี่ครึ่งแล้วร่วมเดินทางมากับขบวนรถทางรังสิต เชื่อแน่ว่าทั้ง 6 ท่านคงได้เก็บสาระต่างๆ ทั้งจากเรื่องการประชุม การพูดคุยกับเพื่อนสมาชิก และการนำภาพของพัทยาไปพูดคุยกับเพื่อนๆ ที่ลำปาง ซึ่งผม คณะกรรมการ และฝ่ายจัดการ คงได้ขึ้นไปเยี่ยมเยือนเพื่อพูดคุยให้จัดการบริการของท่านที่ลำปางได้พัฒนาขึ้น ความคิดนี้ก็คงมีถึงเพื่อนสมาชิกที่พัทยาด้วยในเวลาเดียวกัน

กว่าฉบับนี้จะออกมาก็คงตกประมาณเดือนตุลาคม เราคงเหลือเวลาอีก 3 เดือน จะสิ้นปี ทางกรรมการและฝ่ายจัดการยังคงมุ่งมั่นเพื่อการให้บริการเหมือนเดิม และคงมุ่งบริหารต่อทุนเพื่อให้ตัวเลขรายได้เราได้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งเราเชื่อว่าน่าจะทำได้ เรายังคงมุ่งหน้าไปที่ผลตอบแทนที่ดีที่สุดแก่เพื่อนสมาชิก ไม่ว่าจะเป็นดอกเบี้ยเงินฝาก เงินปันผล ดอกเบี้ยเงินกู้ที่ต่ำ เงินเฉลี่ยคืน การให้บริการและจำนวนสวัสดิการที่พยายามเพิ่มขึ้น กรรมการและฝ่ายจัดการยังไม่ลดละความพยายาม แม้ว่าภาวะเศรษฐกิจ จะไม่ค่อยสดใสหรือปิดโอกาสให้ขยายการลงทุนอย่างมากก็ตาม สำหรับเรื่องความเสี่ยง เราคงได้ยินคำเชิญชวนให้มีการลงทุนในสถาบันต่างๆ ว่า การลงทุนมีความเสี่ยง ให้พิจารณาให้ดี ในเรื่องการลงทุน ซึ่งการลงทุนของสหกรณ์เองก็อยู่ในกรอบของกฎหมาย และข้อบังคับต่างๆ ที่ว่าออกมาเพื่อควบคุมมากพอสมควร เราระมัดระวังครับ ขณะเดียวกันเราก็พยายามทำให้ตัวเลขของผลตอบแทนสูงที่สุดภายในข้อจำกัดที่มี

สำหรับฟ้าใส เมื่อผ่านการประชุมคณะกรรมการดำเนินการประจำเดือนก็คงจะทราบผลทั่วกัน ต้องถือว่าเป็นการช่วยเหลือบรรเทาภาระที่มีเท่าที่กรอบกฎเกณฑ์และความสามารถในการชำระหนี้จะมีอยู่ การพิจารณาคงอยู่บนพื้นฐานของความสุจริตใจซึ่งกันและกัน เราเชื่อแน่ว่าปัญหาของท่านจริงและเป็นจริง เกิดขึ้นด้วยความจำเป็นจริง ฟ้าใสก็จะเป็นประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ทาง สอมธ. คงได้แต่บอกกันด้วยว่า รอบๆ ตัวเรามีแต่สิ่งที่น่าใช้น่ากินทั้งนั้น ลดได้ ก็ลดนะครับ ถือเป็นการช่วยเหลือตนเองแล้วช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตามวิถีของพวกเราชาวสหกรณ์...

พูดถึงฟ้าใสตรงนี้ก็อดที่จะขอขอบพระคุณ คุณสุรชัย เชื้อคำเพ็ง ประธานสภาข้าราชการที่ได้มีจดหมายถึง สอมธ. ท่านประธานสภาฯ มีความเข้าใจและแสดงไมตรีจิตสนับสนุนโครงการฟ้าใส ท่านเข้าใจปัญหาของเพื่อนข้าราชการที่มีอยู่จริง และเข้าใจถึงวิถีทางที่เราต้องช่วยเหลือกันต่อไป ไม่เพราะเราเป็นเพื่อนสมาชิกเท่านั้น แต่เราเป็นเพื่อนร่วมงาน เป็นผู้คนธรรมดาที่อยู่ร่วมกันตรงนี้ ตรงที่มีเมตตาให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ขอขอบพระคุณคุณสุรชัย อีกครั้งหนึ่ง แทนเพื่อนสมาชิก ...ขอขอบพระคุณมากครับ ...สวัสดีครับ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันชัย ธนะวังน้อย)
ประธานกรรมการ



อ่านหน่อยนะ

โดย นายจะบอก

สวัสดีประจำเดือนกันยายน 2553 ครบรอบปีที่ 38 แห่งการก่อตั้ง สอมธ. ด้วยสินทรัพย์กว่า 13,500 ล้านบาท กับความมั่นคงและเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับ แต่สิ่งหนึ่งที่พวกเราชาว สอมธ. จะต้องตระหนักให้ได้ว่า สอมธ. ของเรามีวันนี้เพราะอะไร ก็เพราะ “อุดมการณ์สหกรณ์” ที่เราจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันและการพึ่งพาตนเอง ใครมีเงินก็เอามาฝาก มาถือหุ้นเพื่อการออม ใครเดือดร้อนก็มากู้ตามความสามารถของตน มีสวัสดิการเอาไว้ยามเดือดร้อน วันนี้ เราเป็นสมาชิก สอมธ. เพื่ออะไร กับ 38 ปี สอมธ. เราเปลี่ยนไปบ้างขนาดไหน ถามใจตนเอง... พิจารณา...

พิจารณาตนเอง (อย่างถ่องแท้)

การทำอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องการงาน เรื่องสังคม ถ้าเรารู้จักตนเอง การใดๆ ย่อมไม่เดือดร้อน ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราจะคิดปฏิบัติ อย่างแรกเพื่อไม่ให้ไปเดือดร้อนคนอื่น เราควรรู้ตัวของเราเสียก่อน แต่โลกเราทุกวันนี้ มองแต่ตนเองเป็นหลัก ไม่รู้เขาแล้วยังไม่รู้เรา ปัญหาถึงได้มากมาย บางคนรู้แต่ความต้องการของตนเอง แต่เชื่อไหม เขาไม่รู้จักตนเอง วันหนึ่งๆ เคยประเมินคนอื่น คนโน้นก็ไม่ดี คนนี้ก็ไม่ดี เราดีของเราอยู่คนเดียว เหมือนหัวหน้าประเมินลูกน้อง แต่ไม่ยอมให้ลูกน้องประเมินดูบ้าง วันหนึ่งๆ เคยประเมินตนเองแบบไม่เข้าข้าง แล้วบอกชิว่า เรานำคบตัวเราเองหรือไม่ วันนี้เราทำอะไรไปดีแค่ไหน หรือมัวแต่ทำเพื่อตัวเอง

ปัจจุบันมีคนอยู่พวกหนึ่งที่เข้าใจว่าตัวของเขานั้นรู้ทุกเรื่อง รอบรู้สารพัดแม้บางเรื่องจนใจจริงๆ ต้องถามคนอื่น แต่พอเขาอธิบายยังไม่ทันจบ ก็จะคอยหาจังหวะสอดแทรกว่า “รู้แล้ว รู้แล้ว” อยู่เสมอ มีคนกล่าวว่า **“เมื่อรู้ก็รู้ว่ารู้ เมื่อไม่รู้ก็รู้ว่าไม่รู้ นี่แหละคือความรู้ที่แท้จริง”**

เชื่อหรือไม่ว่า นายจะบอกเคยร่วมประชุมครั้งหนึ่ง แล้วในการประชุมมีการพูดศัพท์เทคนิค (ภาษาอังกฤษ) ทุกคนก็นั่งฟังเฉย นายจะบอกได้ยกมือถามว่า “มันคืออะไร” หลายคนอมยิ้ม แต่นายจะบอกก็ได้คำตอบ และเข้าใจเรื่อง ออกจากที่ประชุม ผมถามหลายๆ คนที่นั่งข้างๆ ว่า รู้คำแปลหรือเปล่า..... เชื่อหรือไม่ว่า คำตอบคือ “ไม่รู้” ....

ดังนั้น ที่เขียนเรื่องพิจารณาตนเอง ก็เพื่ออยากให้ทุกคนที่กำลังจะกู้เงิน ตอบตนเองว่า เราเป็นหนี้เพราะอะไร ได้ประโยชน์ขนาดไหน แล้วเราจะใช้หนี้หมดเมื่อไหร่ นายจะบอกได้คุยกับหลายๆ คนที่เป็นหนี้ บางคนก็น่าเห็นใจ แต่บางคนแทบไม่เชื่อว่าจะได้คำตอบว่า “กู้ไว้ก่อน มีเงินดีกว่าไม่มีเงิน”

ช่วงนี้ “ฟ้าใส” สอมธ. ให้โอกาส แก่สมาชิกที่เป็นหนี้นอกระบบ หลายๆ คนไม่เชื่อว่า เมื่อ สอมธ. ให้กู้แล้วจะต้องไปชำระเขาให้หมดเพื่อเป็นหนี้ที่ สอมธ. เพียงที่เดียว แล้วจะไม่กลับไปก่อสร้างหนี้อีก ตรงนี้ ก็ต้องบอกว่า “จนใจ” เพราะ สอมธ. ของเราพยายามที่จะทำให้คุณภาพชีวิตของท่านดีที่สุด เท่าที่จะทำได้ เพียงแต่ว่า ท่านจะช่วยเหลือตัวของท่านเองหรือไม่ทำหน้าที่ของท่านในเรื่องความรับผิดชอบได้ดีหรือไม่ ถ้าไม่ ก็คงไม่เหลืออะไร ให้ไปสอนลูกหลานแล้ว

ผมเชื่อในเรื่องของการให้โอกาส และถ้ามีแล้ว อย่าคอยให้ใครมาช่วย จงช่วยตนเองให้มากที่สุด ย้อนไปในอดีต และพบว่าปัจจุบันที่นายจะบอกมายืนตรงนี้ได้ เพราะเมื่อเล็กต้องอดทน ต้องเรียนรู้ และต้องเข้าใจ ทำในบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด เรียกง่ายๆ ว่า สร้างฝีมือ และความก้าวหน้าก็จะมาเยือน เร็วบ้างช้าบ้างเป็นเรื่องธรรมชาติ ขอเพียงตั้งใจจริงและจริงใจ วันนี้การเรียนรู้ยังไม่จบ กำลังใจที่ดีสำหรับตัวเองก็คือ

“เรายังมีอะไรที่จะต้องเรียนรู้อีกเยอะ”

“เรายังมีอะไรที่จะต้องเข้าใจอีกเยอะ”

“และเรายังมีอะไรที่จะต้องอดทนอีกเยอะ”

พัฒนาตนเอง เรียนรู้ สร้างทีมงาน กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ เพื่อส่วนรวมและสังคม ตราบใดที่ยังจะทำงานเพื่อสังคม ยังมีคนอื่นเชื่อตนเองผิดๆ **การได้ทำงานกับคนอื่น คือการได้ทำงานด้วยกัน แต่จริงแท้แล้ว การทำงานด้วยกันนั้น ต้องร่วมกัน ไม่ใช่ต่างคนต่างทำตามความคิด ต้องการแค่ผลงานว่ามีงาน แต่ไม่เคยคิดถึงผลสำเร็จ** อาจจะไม่แคร์เพราะค่าใช้จ่ายที่ใช้ไปไม่ใช่เงินของตนเอง ได้แค่ทำงานด้วยกันเท่านั้น ความเป็นทีมงานหรือความประทับใจไม่มีระหว่างกัน คนพวกนี้จัดเป็นพวกหนึ่งที่เข้าใกล้แล้วปวดหัวก็ได้ และนี่ก็คือศาสตร์ อีกแบบหนึ่งของการทำอย่างไร จึงจะสร้างทีมงาน ที่ประสบผลสำเร็จ **สวัสดี**

นายจะ.....(ไม่) บอก

มุมนี้มีที่มา

รายงานผลจากการประชุมคณะกรรมการดำเนินการสิงหาคมเพื่อให้สมาชิกได้ทราบความเคลื่อนไหวของ สอมธ.ในเรื่องของการเข้าออกของสมาชิก การอนุมัติเงินกู้ประเภทต่างๆ การให้สวัสดิการ และกิจกรรมสัมมนา ดังนี้

1. **สมาชิกภาพ** มีบุคลากรของหน่วยงานต่างๆ สมัครสมาชิกจำนวน 21 ราย เดือนนี้มีขาดจากสมาชิกภาพเนื่องจากถึงแก่กรรมจำนวน 1 ราย ลาออกจำนวน 3 ราย และขอโอนสมาชิกภาพจำนวน 1 ราย มีสมาชิกคงเหลือจำนวน 6,905 คน

2. **เงินให้กู้สามัญ** อนุมัติให้สมาชิกกู้เงินประเภทสามัญ จำนวน 386 ราย เป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 61.57 ล้านบาท โดยเงินกู้สามัญส่วนใหญ่กู้โดยใช้ทุนเรือนหุ้นและเงินฝากเป็นประกัน จำนวน 295 ราย เป็นจำนวนเงิน 29.57 ล้านบาท และกู้โดยใช้บุคคลค้ำประกันจำนวน 91 ราย เป็นจำนวนเงิน 32.00 ล้านบาท

3. **เงินให้กู้ฉุกเฉิน** อนุมัติให้สมาชิกกู้เงินประเภทฉุกเฉินจำนวน 153 ราย เป็นจำนวนเงิน 1.88 ล้านบาท

4. **เงินให้กู้พิเศษ** อนุมัติให้สมาชิกกู้เงินประเภทพิเศษจำนวน 58 ราย เป็นจำนวนเงิน 58.20 ล้านบาท กู้โดยใช้ทุนเรือนหุ้น และเงินฝากเป็นประกันจำนวน 15 ราย เป็นจำนวนเงิน 10.87 ล้านบาท และกู้โดยใช้หลักทรัพย์เป็นประกันจำนวน 43 ราย เป็นจำนวนเงิน 47.33 ล้านบาท

5. **สวัสดิการแก่สมาชิก** การให้สวัสดิการในเดือนนี้คณะกรรมการดำเนินการได้พิจารณาอนุมัติช่วยเหลือสมาชิกเป็นจำนวน 402,468 บาท และอนุมัติทุนการศึกษาบุตรสมาชิกจำนวน 3,470,100 บาท รวมเป็นเงินที่อนุมัติทั้งสิ้น 3,872,568 บาท ดังนี้

5.1 เงินช่วยค่าทำศพคู่สมรส บุตร บิดา และมารดาของสมาชิกจำนวน 13 ราย เป็นจำนวนเงิน 110,000 บาท
5.2 เพื่อการสมรส จำนวน 5 ราย เป็นจำนวนเงิน 7,500 บาท
5.3 เงินสมทบค่ารักษาพยาบาล จำนวน 25 ราย เป็นจำนวนเงิน 28,200 บาท
5.4 สวัสดิการสำหรับสมาชิกผู้เป็นโสด จำนวน 5 ราย เป็นจำนวนเงิน 7,500 บาท
5.5 ค่ารักษาพยาบาลกรณีประสบอุบัติเหตุ จำนวน 11 ราย เป็นจำนวนเงิน 29,268 บาท
5.6 เงินกองทุนทดแทนกรณีอายุครบ 65 ปี และ 80 ปี จำนวน 5 ราย เป็นจำนวนเงิน 140,000 บาท
5.7 เงินกองทุนทดแทนกรณีสมาชิกถึงแก่กรรม จำนวน 1 ราย เป็นจำนวนเงิน 80,000 บาท
5.8 เงินทุนการศึกษาบุตรสมาชิก จำนวน 1,253 ทุน เป็นจำนวนเงิน 3,470,100 บาท

6. **กิจกรรม** คณะอนุกรรมการประชาสัมพันธ์ กำหนดจัดโครงการสมาชิกสัมพันธ์ “ความรู้สู่อาชีพ” จำนวน 3 หลักสูตร สมาชิกสามารถติดตามหลักสูตรที่จัดอบรมและวันรับสมัครได้จากข่าวสาร สอมธ.

สำหรับสมาชิกที่ยื่นขอรับทุนการศึกษาให้กับบุตร สามารถตรวจสอบรายชื่อได้ที่สำนักงาน สอมธ. ทั้ง 3 แห่ง และ website ของ สอมธ. โดยในปีนี้ สอมธ.จะทำพิธีมอบทุนการศึกษาให้กับบุตรของสมาชิก ในวันที่ 13 ตุลาคม 2553 เวลา 12.30 น. เป็นต้นไป ณ หอประชุมศรีบูรพา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

❋❋❋❋❋❋❋

สุขภาพดี...วิถีธรรมชาติ

สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด จัดโครงการสุขภาพดี...วิถีธรรมชาติ เมื่อวันที่ 28-29 สิงหาคม 2553 ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี มีสมาชิกเข้าร่วมโครงการฯ 90 ท่าน

สุขภาพดีถ้วนหน้า กับโครงการสุขภาพดี วิถีธรรมชาติ นับว่าเป็นอีกหนึ่งโครงการคุณภาพ ที่ สอมธ.จัดขึ้นเพื่อให้สมาชิกทุกเพศทุกวัยได้มีโอกาสเข้าคอร์ส รักษาสุขภาพแบบถูกวิธี ตั้งแต่การเดิน การนั่ง การนอน การเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย วิทยากรได้นำมาถ่ายทอดให้ผู้เข้าอบรมได้ทราบถึงวิธีการต่างๆ ในการดูแลสุขภาพของตนเอง แบบองค์รวมตามหลักอายุรเวท รวมถึงเรียนรู้การนวดเพื่อสุขภาพ การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ การผ่อนคลายความเครียดด้วยดนตรีบำบัด พร้อมด้วยการทำกิจกรรมกลางแจ้ง อาทิ แอโรบิคในน้ำ สระสปา มัจฉาบำบัด และการอบสมุนไพร ตบท้ายด้วยการทำซี่กง ยามเช้า เมื่อสุขภาพแข็งแรงแล้ว ยังอิ่มอกอิ่มใจด้วยการทำบุญใส่บาตรพระสงฆ์เพิ่มความแข็งแรงที่ใจ และจบคอร์สสุขภาพดีฯ ด้วยการบรรยายสุขภาพเรื่องหัวใจขาดเลือด ไขมันในเส้นเลือด จากแพทย์แผนปัจจุบันที่มีความเชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ พร้อมแนะแนวทางและวิธีปฏิบัติ แบบครบถ้วนกระบวนความ

“ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดังดอกไม้บาน ภูผาใหญ่กว้าง ดังสายน้ำฉ่ำเย็น ดังนภากาศ อันบางเบา”

สำหรับท่านที่ได้ร่วมเดินทางไปอบรมโครงการสุขภาพดี คงจะพอจำกันได้มีหลากหลายวิธี ในการทำให้สุขภาพดี อย่าลืมนำมาถ่ายทอดให้เพื่อนๆ ของเราได้รู้ถึงเคล็ดลับของการมีสุขภาพดี บ้างนะคะ

มีสมาชิกหลายๆ ท่าน บอกว่าโครงการสุขภาพดี...วิถีธรรมชาติเป็นโครงการที่ดี และอยากให้ สอมธ. จัดขึ้นอีก เพื่อที่จะได้ให้เพื่อนสมาชิกท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้มาในครั้งนี้ มีโอกาสเข้าร่วมโครงการฯ ด้วย ทั้งนี้โปรดติดตามข่าวสารของเราต่อๆ ไป

ภาพกิจกรรมการเข้าร่วมโครงการสุขภาพดี...วิถีธรรมชาติ

มา “ออมบุญ” กันดีกว่า

โดย อนันตะอนัตตา

“กัมมุนา วัตตะตี โลโก” หรือ “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”

ประโยคนี้หากลองคิดตามก็จะเห็นว่าเป็นจริงแท้แน่เชียว เพราะนี่เป็นหลักเหตุและผลที่เชื่อมโยงกันอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากกรรมคือ การกระทำ ดังนั้นหากเราเคยกระทำอะไรไว้ในอดีต ก็ย่อมจะส่งผลให้เกิดผลในเวลาต่อมา เช่น เกิดผลในปัจจุบัน (จากเหตุในอดีต) ถ้าอย่างนั้นหากเราทำอะไรไว้ในปัจจุบัน ก็ย่อมจะส่งผลให้เกิดอะไรบางอย่างในอนาคตตามเหตุ (กรรม) ที่เราทำไว้นั้นในปัจจุบันนี้เช่นกัน ดังนี้แล้วเราจึงสามารถจะกำหนดอนาคตของเราได้ โดยเพียงแค่กำหนดจากการกระทำของเราในปัจจุบันนี้นั่นเอง (อดีตผ่านไปแล้ว ต้องปล่อยไป) จึงเป็นจริงที่ว่า “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”

อย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า การกระทำนั้นมี 2 แบบคือ การกระทำที่ดี เรียกว่า กรรมดีหรือบุญ และการกระทำที่ไม่ดี เรียกว่าเป็นบาปกรรมหรือกรรมชั่ว และบ่อยครั้งที่เราเรียกสั้นๆ ว่า กรรม สรุปจึงเรียกง่ายๆ ว่า บุญ กับ กรรม พระพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอนเราไว้ว่า บุญ และ กรรม ที่เราเรียกกันนี้แหละที่จะติดตัวเราไปในอนาคต และมีเพียงสิ่งเหล่านี้เท่านั้นที่จะติดตัวเราไปได้ ไม่ว่าจะเป็นอนาคตที่ไกลออกไปแค่ไหนหรือชาตินี้ชาติไหนก็ตาม จนกว่าจะใช้บุญหรือกรรมนั้นหมดสิ้นไป หรือมีการอโหสิกรรมกัน และทำดีย่อมได้ดีทำชั่วย่อมได้ชั่ว เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น

กรรมไม่ดีที่เราเคยทำไว้นั้น เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ เพราะมันเป็นเรื่องของอดีต แต่เราสามารถทำให้ผลร้ายที่จะเกิดขึ้น เจือจางหรือผ่อนลงได้ โดยการทำบุญเพิ่มเติมขึ้นเรื่อยๆ ในขณะเดียวกันก็หยุดประกอบกรรมที่ไม่ดี หากเปรียบกรรมที่ไม่ดีนั้นเหมือนน้ำขุ่นดำสกปรก และเปรียบบุญเหมือนน้ำใสสะอาด หากเราไม่เพิ่มน้ำดำสกปรกนั้นขึ้นมาอีก แต่หมั่นหาน้ำใสสะอาดมาเติมเข้าไปเรื่อยๆ ให้มากขึ้นเรื่อยๆ น้ำดำสกปรกนั้นก็จะค่อยๆ ใสขึ้นสะอาดขึ้นตามลำดับ เปรียบเสมือนการสร้างสมเพิ่มพูนบุญกุศลและหยุดสร้างบาปกรรมนั่นเอง **ดังนั้นเรามา “ออมบุญ” เพื่อเอาไว้ใช้ในอนาคตและเจือจางผลของกรรมที่ไม่ดีกันดีกว่า**

วิธีสร้างบุญ: ทาน-ศีล-ภาวนา*

ตามหลักพระพุทธศาสนา การสร้างบุญกุศลนั้น มีอยู่ 3 วิธี คือ 1) การให้ทาน (ทานมัย) 2) การรักษาศีล (สีลมัย) และ 3) การเจริญภาวนา (ภาวนามัย) วิธีที่ให้ผลบุญในขั้นต้นคือการให้ทาน ที่สูงขึ้นมาคือการรักษาศีล ซึ่งไม่ว่าจะสร้างบุญด้วยการให้ทานมากมายเพียงไร ก็ไม่มีทางที่จะได้บุญมากกว่าการรักษาศีลไปได้ ในขณะเดียวกันถึงจะถือศีลเข้มข้นเคร่งครัดอย่างไร ก็ไม่มีทางจะได้บุญมากเกินไปกว่าการเจริญภาวนาไปได้ เพราะการเจริญภาวนาเป็นวิธีที่ให้ผลบุญมากที่สุด อย่างไรก็ดีเราควรสร้างบุญกุศลทั้ง 3 แบบข้างต้นทั้งหมด เพื่อให้บุญนั้นส่งเสริมเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เช่น ให้ศีลธรรมเป็นพื้นฐานสำหรับการภาวนา เพราะหากผู้ที่ไม่มีศีลธรรมมาสวดมนต์ภาวนา ก็ย่อมจะไม่ได้บุญแต่อย่างใดหรือได้ไม่เต็มที่เหมือนกับแก้วน้ำรั่วที่ไม่สามารถรองรับน้ำได้ ทุกคนจึงต้องมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานเพื่อส่งเสริมเกื้อกูลการสวดมนต์ภาวนา ดังนี้เป็นต้น

สำหรับการสร้างบุญกุศลโดยการให้ทานนั้น จะมีอานิสงส์มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 อย่าง คือ 1) วัตถุทานที่ให้ 2) เจตนาในการให้ทาน 3) เนื้อนาบุญ (ผู้รับทาน) กล่าวคือการทำทานของเราจะมีอานิสงส์มากหากทั้งสามสิ่งนี้บริสุทธิ์ คือวัตถุทานที่ให้นั้นได้มาโดยชอบ ไม่ได้ไปเบียดเบียนใคร ลักขโมย หรือคดโกงใคร เจตนาในการให้ทานก็บริสุทธิ์ทั้ง ก่อน-ระหว่าง-หลัง ให้ทาน มีความสุขอิ่มอกอิ่มใจทั้งสามระยะของการให้ และผู้รับทานหรือเนื้อนาบุญก็เป็นเนื้อนาบุญที่ดี สำหรับลำดับขั้นของเนื้อนาบุญที่ทำให้เกิดอานิสงส์หรือผลบุญในระดับต่างๆ นั้น สามารถเรียงจากน้อยไปหามากได้ดังนี้

สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ไม่มีศีล มนุษย์มีศีล 5 มนุษย์มีศีล 8 มนุษย์มีศีล 10 พระสมมุติสงฆ์ (ศีล 227 ข้อ) พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า วิหารทาน (การสร้างโบสถ์ วิหาร หรือสิ่งสาธารณประโยชน์ เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน และศาลาที่พักที่ให้เป็นที่พักกับสาธารณะ) อภัยทาน และ ธรรมทาน

(โดยที่ บิดาและมารดา นับเทียบได้กับพระอรหันต์ของบุตร ส่วนครูอาจารย์ก็เป็นพระของศิษย์เช่นกัน โดยมีลำดับลดหลั่นจากบิดามารดาลงไป)

อ่านต่อตอนจบฉบับหน้า

อาหารสุขภาพ: ถั่ว (ตอนที่ 1) ถั่วเหลือง

ถั่วเหลือง (soybean หรือ soya bean) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Glycine max* เป็นถั่วพื้นเมืองของทวีปเอเชียตะวันออก จัดเป็นถั่วน้ำมัน (oilseed legume) หรือถั่วที่มีเมล็ดที่ให้โปรตีนและไขมันสูง ดังนั้นถั่วเหลืองจึงได้รับความนิยมนำมาบริโภคอย่างกว้างขวาง ตั้งแต่น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง (soymilk) เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองหมัก (fermented food) เช่น ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ซอสโชยุ มิโสะ และเทมเป้ (tempeh) หรือถั่วเน่า นอกเหนือจากนั้น ยังมีอาหารสกัดจากเมล็ดถั่ว เช่น โปรตีนสกัดจากถั่วเหลือง และ น้ำมันถั่วเหลืองสำหรับปรุงอาหาร อีกด้วย

สารอาหารที่พบในถั่วเหลือง ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต 25-30% โปรตีน 35-40% ลิปิด 15-20% (มีโอเมก้า-3 มากกว่า 60% ของลิปิดทั้งหมด) ไฟเบอร์ 8-10% เกลือแร่ต่างๆ ที่พบได้แก่ แคลเซียม แมกนีเซียม โปตัสเซียม และ ฟอสฟอรัส นอกจากนี้ยังพบสารที่น่าสนใจอีกกลุ่มหนึ่งคือ ไอโซฟลาโวน (isoflavones) หรือไฟโตเอสโตรเจน (phytoestrogen) ซึ่งเป็นสารที่มีโครงสร้างคล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนแต่พบในพืช สารในกลุ่มนี้ที่พบมาก คือ จีนิสทีน (genistein) และดาอิดซีน (daidzein)

ประโยชน์ของถั่วเหลืองต่อสุขภาพ

1. เป็นโปรตีนสมบูรณ์ (complete proteins) หรือโปรตีนที่ให้กรดอะมิโนจำเป็น (essential amino acids) ครบ กรดอะมิโนจำเป็นหมายถึง กรดอะมิโนที่ร่างกายสร้างไม่ได้หรือสร้างได้ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร ดังนั้นถั่วเหลืองจึงเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีสำหรับผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์

2. ภาวะกระดูกโปร่งบาง (osteoporosis) การบริโภคอาหารโปรตีนสูงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลทำให้แคลเซียมถูกขับออกมาในปัสสาวะมากขึ้น เพราะกรดอะมิโนที่มีกำมะถันในโมเลกุลคือ เมทไทโอนีน และซีสตีน เมื่อถูกเมตาโบไลส์จะทำให้ปัสสาวะเป็นกรดมากขึ้น แคลเซียมจึงถูกขับออกมาในปัสสาวะมากขึ้น ดังนั้นการบริโภคโปรตีนจากถั่วเหลืองจะช่วยลดการขับแคลเซียมออกมาในปัสสาวะ

3. โอเมก้า-3 (omega-3) หรือ กรด อัลฟ่า-ลิโนเลนิค (α-linolenic acid) ในถั่วเหลือง ถือเป็นกรดไขมันจำเป็น (essential fatty acids) ตัวหนึ่งที่ร่างกายต้องการจากอาหารในปริมาณที่เพียงพอเช่นกัน

4. โปรตีนจากถั่วเหลืองได้รับการวิจัยยืนยันว่า สามารถลดคอเลสเตอรอลและแอลดีแอล (LDL-low density lipoproteins) และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ ทั้งนี้ องค์การอาหารและยาของอเมริกา (U.S. Food and Drug Administration) แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีโปรตีนจากถั่วเหลือง 25 กรัมต่อวัน เพื่อลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ

5. จีนิสทีน และดาอิดซีน ซึ่งเป็นไฟโตเอสโตรเจน มีสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นสารที่ช่วยป้องกันการเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว และเป็นสารที่สามารถต้านมะเร็งในบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านม และ มะเร็งต่อมลูกหมาก นอกจากนี้ยังมีการศึกษาถึงผลของสารกลุ่มนี้

ต่อการเปลี่ยนแปลงเมตาโบลิสมของเอสโตรเจนในสตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่า สามารถป้องกันการสูญเสียเนื้อกระดูกและลดกลุ่มอาการในสตรีหลังหมดประจำเดือน เช่น มีเหงื่อออกเวลากลางคืน หรืออาการร้อนวูบวาบได้

6. ไฟเบอร์ ช่วยในระบบขับถ่ายและทำความสะอาดระบบทางเดินอาหาร และจากการวิจัยยังพบว่าผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

เห็นคุณประโยชน์ของถั่วเหลืองมากมายอย่างนี้แล้ว ทุกคนควรได้รับอาหารถั่วเหลืองเป็นประจำทุกวัน ที่ใกล้ตัวและหารับประทานได้ง่าย คือ น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง แต่มีข้อพึงระวังอย่างหนึ่งคือ น้ำเต้าหู้ที่ซื้อมาจากตลาดนั้น ส่วนมากจะเติมน้ำตาลจนหวานจัดเกินไป ดังนั้นหากมีเวลาควรทำน้ำเต้าหู้รับประทานเองจะดีกว่า วิธีทำก็ไม่ยาก คือ แช่ถั่วเหลือง (ที่ใหม่ เมล็ดอ้วนสมบูรณ์ และคัดเอาเมล็ดลีบเสียออก) ในน้ำอุ่นหรือน้ำเย็นก็ได้ประมาณ 3-6 ชั่วโมง จนเมล็ดอิ่มน้ำเต็มที่ (ถ้าแช่นานเกินไปเมื่อทำเป็นน้ำเต้าหู้จะไม่ข้น) นำถั่วที่แช่น้ำแล้ว 500 กรัม (5 ขีด) ปั่นในเครื่องปั่นพร้อมกับค่อยๆ เติมน้ำจนครบ 2 ถ้วย เทออก ใส่หม้อ ผสมกับน้ำอีก 10 ถ้วย กรอง แล้วต้มไฟอ่อนไม่ถึงกับเดือด ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลตามชอบ (อย่าให้หวานมากอุตส่าห์ทำเองแล้ว)

เมนูสุขภาพขอแนะนำเมนูถั่วเหลืองพิเศษเพิ่มเติม คือ วุ้นน้ำนมถั่วเหลือง ขนมหวานที่ทั้งอร่อยและมากด้วยคุณค่าทางอาหาร เป็นที่ชื่นชอบของทั้งเด็กและผู้ใหญ่ รับประทานได้ทั้งผู้อ่อนวัยและสูงวัยค่ะ

ส่วนประกอบ

วุ้นผง	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำนมถั่วเหลือง	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1/3	ถ้วย
สับปะรดหั่นชิ้นเล็ก	1/4	ถ้วย
น้ำสับปะรด	1/2	ถ้วย
นมสด	1/3	ถ้วย
น้ำ	1/4	ถ้วย
พิมพ์สี่เหลี่ยม		

วิธีทำ

ผสมน้ำกับผงวุ้นให้เข้ากันดี ยกขึ้นตั้งไฟ เคี่ยวจนผงวุ้นละลายจนหมด เติมน้ำสับปะรด น้ำนมถั่วเหลือง และนมสด คนให้เข้ากันสักครู่ ยกลง วางชิ้นสับปะรดลงในก้นพิมพ์สี่เหลี่ยม เทส่วนผสมวุ้นลงไปให้เต็มพิมพ์ ตั้งทิ้งไว้ให้วุ้นแข็งตัว แคะออกจากพิมพ์ จัดใส่จานตกแต่งให้สวยงาม นำไปแช่ตู้เย็นในช่องธรรมดาพร้อมเสิร์ฟ

ข้อแนะนำ

- ต้องเคี่ยวผงวุ้นกับน้ำจนละลายดีก่อน จึงเติมน้ำตาล เนื้อวุ้นที่ได้จะเหนียวและใส สำหรับนมสดต้องใส่เป็นอันดับสุดท้าย แล้วรีบคนให้เข้ากัน ถ้าใส่นมสดก่อนแล้วตั้งไฟทิ้งไว้นาน นมจะจับตัวเป็นก้อน
- การใส่ทั้งน้ำนมถั่วเหลืองและนมสด นอกจากเพิ่มคุณค่าทางอาหารแล้วยังช่วยเพิ่มรสมันและให้กลิ่นที่หอมอีกด้วย ส่วนน้ำสับปะรดเพิ่มรสเปรี้ยว และเนื้อสับปะรดสีเหลืองช่วยเพิ่มให้สีสันของวุ้นน่ารับประทานยิ่งขึ้น

ที่มา : http://en.wikipedia.org/wiki/Soybean
http://en.wikipedia.org/wiki/Daidzein
http://en.wikipedia.org/wiki/Soy_protein_isolate
http://www.dumenu.com/recipe/250/
http://www.thairunning.com/soybean_milk.htm
http://www.dumenu.com/recipe/250/

อาหารสมอง

ในวันคล้ายวันเกิดของ สอมธ.ของเรา “อาหารสมอง” ขอมอบเค้กพิเศษที่แสนอร่อยสำหรับสมาชิกทุกท่าน เอ.....แต่ทำอย่างไรนะ ที่จะตัดเค้กเพียง 3 ครั้งแล้วแบ่งเค้กได้เป็น 8 ชิ้น (แนะนำลองคิดในหลายๆ มิติ) ทราบคำตอบแล้ว **ส่งคำตอบพร้อมตอบคำถามประจำฉบับ มายังฝ่ายประชาสัมพันธ์ภายในวันที่ 13 ตุลาคม 2553 นี้ค่ะ และเตรียมรับของรางวัลกันได้เลย.....**

คำถามประจำฉบับ

1. เมื่อวันศุกร์ที่ 10 กันยายน 2553 ที่ผ่านมา ได้มีการทำบุญครบรอบวันก่อตั้งกี่ปีของ สอมธ.
2. ตกลงว่า วันก่อตั้ง สอมธ. คือวัน-เดือน-ปี อะไร

ตอบคำถามประจำเดือนสิงหาคม

สอมธ.ของเรามีการปรับปรุงหลักเกณฑ์การกู้เงินประเภทสามัญใหม่ คือ

เดิม สมาชิกที่ประสงค์จะขอกู้เงินกู้ประเภทสามัญใหม่ จะต้องชำระหนี้มาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ใน 3 ของวงเงินที่กู้ได้ หรือชำระหนี้มาแล้วไม่น้อยกว่า 12 เดือน จึงจะสามารถยื่นคำขอกู้เงินกู้สามัญใหม่ได้

ใหม่ สมาชิกที่ประสงค์จะขอกู้เงินกู้ประเภทสามัญใหม่ จะต้องชำระหนี้มาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ใน 4 ของวงเงินที่กู้ได้ หรือชำระหนี้มาแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน จึงจะสามารถยื่นคำขอกู้เงินกู้สามัญใหม่ได้

เฉลยคำตอบ (สิงหาคม)

4	1	2	3	5	6
5	3	6	4	1	2
6	2	3	1	4	5
1	4	5	2	6	3
3	5	1	6	2	4
2	6	4	5	3	1

รายชื่อผู้ได้รับรางวัล

1. คุณณฤชล ไวยพูศรี เลขทะเบียนที่ 04386
2. คุณอนุรักษ์ เชื้อมั่ง เลขทะเบียนที่ 07167
3. คุณสายสุณี ผลพิทักษ์ เลขทะเบียนที่ 03853
4. คุณอาภรณ์ เชาว์ชูเดช เลขทะเบียนที่ 01668
5. คุณดวงใจ ผาสุข เลขทะเบียนที่ 01991

ขอแก้ไขข้อมูลในข่าวฉบับเดือนสิงหาคม 2553 **หน้าที่ 12** คณะกรรมการเงินกู้พิเศษและฉุกเฉินสำหรับเงินกู้พิเศษสมาชิกขอเงินกู้เพิ่มขึ้นจาก 298.11 ล้านบาท ในปี 2552 เป็น 248.95 ล้านบาท แก้ไขเป็น จาก 248.95 ล้านบาท เป็น 298.11 ล้านบาท

สมาชิกท่านใดต้องการรับข่าว สอมธ.ในรูปแบบ pdf file ซึ่งจะมีสีสันรูปภาพในข่าวสวยงามขึ้น สามารถแจ้งความประสงค์มาได้ที่ savings@tu.ac.th

แสดงความยินดี

สอมธ. ร่วมแสดงความยินดีกับคณะศิลปศาสตร์ เนื่องในโอกาสครบรอบ 48 ปี เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2553

บรรยายตามหน่วยงาน

สอมธ. โดยคณะกรรมการดำเนินการ และผู้จัดการ ร่วมบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการบริหารงานและสวัสดิการต่างๆ พร้อมมอบเงินสนับสนุนการจัดการสัมมนาเป็นจำนวนเงิน 3,400 บาท ในโอกาสที่ศูนย์บริการการกีฬา จัดสัมมนาหน่วยงาน ได้ร่วมบรรยาย เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2553 มธ. ศูนย์รังสิต

ซื้อ – ขาย แลกเปลี่ยน

บ้านเดี่ยว

บ้านเดี่ยวชั้นเดียว 50 ตารางวา 3 ห้องนอน 1 ห้องน้ำ ห้องโถงรับแขก ห้องครัว 3 มุข หลังคา 2 ชั้น ยกพื้นสูง มีห้องใต้ดินภายในเล่นระดับ อยู่สามแยกแลนด์ คลองเก้า ถ.สายคลองหลวง ราคา 490,000 บาท ติดต่อ คุณสุรพล โทรศัพท์ 081-771-9811, 080-592-6010, 080-962-4225

ทาวน์เฮาส์

ขายทาวน์เฮาส์ชั้นเดียว 32 ตารางวา 2 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ อยู่หมู่บ้านทรัพย์สำราญ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ราคา 900,000 บาท ติดต่อ คุณวาสนา โทรศัพท์ 087-670-2776

ขายทาวน์เฮาส์ 2 ชั้น 24 ตารางวา 3 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ พร้อมเครื่องปรับอากาศ ห้องครัว ต่อเติมแล้ว มีโรงจอดรถ พื้นที่ข้างบ้านเทคอนกรีต อยู่หมู่บ้านพฤกษา 12 ซอย 2/5 ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ราคา 1.18 ล้านบาท ติดต่อ คุณเฉลิมชัย โทรศัพท์ 081-651-6003, 0-2564-4440 ต่อ 1374

ขายทาวน์เฮาส์ 2 ชั้น 13 ตารางวา 2 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ อยู่ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ใกล้สถานีตำรวจคูคต เดินทางสะดวกออก ถ.พหลโยธิน ถ.วิภาวดีรังสิต มอเตอร์เวย์ ฯลฯ ราคา 550,000 บาท ติดต่อ คุณวริศรียา โทรศัพท์ 086-907-2619

คอนโดมิเนียม

ให้เช่า รังสิตคอนโดมิเนียม อยู่ใกล้มหาวิทยาลัยกรุงเทพ 1 ห้องนอน 1 ห้องน้ำ ราคา 2,000 บาท ต่อเดือน ติดต่อ คุณยุวพร โทรศัพท์ 081-613-0115

ที่ดิน

ขายที่ดิน 42 ตารางวา ถมแล้ว พร้อมสิ่งปลูกสร้าง อยู่ใกล้ มธ. และตลาดไทย ติดต่อ คุณนภดล โทรศัพท์ 081-557-6391

...บรรณาธิการแถลง...

ขอแสดงความยินดีกับบุตรหลานสมาชิกทุกท่านที่ได้รับทุนการศึกษาในปี 2553 นี้ ทุนการศึกษาและประกาศนียบัตรที่ลูกหลานของเราได้รับนั้น เป็นทั้งความภาคภูมิใจและเป็นขวัญกำลังใจที่จะขยันหมั่นเพียรศึกษาเล่าเรียนให้ดีและดียิ่งขึ้นต่อไป

เดือนนี้เป็นเดือนสุดท้ายของการทำงานของสมาชิกอาวุโสที่กำลังจะเกษียณ สอมธ.ได้จัดงานแสดงมุทิตาจิตหรืองานเลี้ยงผู้เกษียณอายุราชการ ในวันพุธที่ 29 กันยายน นี้ แทนความขอบคุณที่ได้ร่วมก่อตั้งและบุกเบิกงานต่างๆ ทั้งใน สอมธ. และในส่วนงานต่างๆ ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ของเราด้วย

จุลสารข่าวเดือนนี้ มีบทความพิเศษจากสมาชิก “มาออมบุญกันดีกว่า” ซึ่งได้ขยายความวิธีสร้างบุญเพื่อการออมบุญให้เข้าใจกันมากขึ้น ฝ่ายประชาสัมพันธ์ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจเช่นเคย ได้แก่ ข้อคิดดีๆ จากประธานพบสมาชิก และ นายจะ...(ไม่)...บอก สกู๊ปโครงการสุขภาพดี วิถีธรรมชาติ เกมตัดเค้ก และเมนูสุขภาพถั่วเหลือง

สุดท้าย ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงมาก อีกทั้งมีฝนตกแทบจะทุกวัน อยากให้สมาชิกทุกท่านดูแลสุขภาพทั้งของตนเองและคนในครอบครัว ทุกครอบครัวแข็งแรงประเทศชาติก็แข็งแรงด้วย พบกันฉบับหน้าค่ะ

ผศ.ดร.สมจิต ดำริห์อนันต์
ประธานอนุกรรมการประชาสัมพันธ์

การโอนเงินเข้าบัญชี ของ สอมธ.
ชื่อบัญชี สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด
ประเภท ออมทรัพย์

ชื่อธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด	บางลำพู	011-1-21678-4
ธนาคารกรุงไทย จำกัด	ท่าเตียน	026-1-01958-9
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด	บางลำพู	116-4-27595-8
ธนาคารทหารไทย จำกัด	มธ. ท่าพระจันทร์	155-2-00006-7
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด	ท่าพระจันทร์	114-2-07341-0

หมายเหตุ เมื่อโอนเงินแล้วโปรดส่งแฟกซ์ใบนำฝากที่หมายเลข 0-2225-9487 พร้อมระบุชื่อ-นามสกุลให้ชัดเจนและโทรศัพท์มาตรวจสอบอีกครั้งว่า สอมธ. ได้รับเอกสารของท่านหรือไม่ เพื่อประโยชน์ของท่าน

ไม่ถึงมือผู้รับกรุณาส่งคืนที่
สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด (สอมธ.)
เลขที่ 2 ถนนพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
โทร. 0-2224-1343, 0-2226-1877 แฟกซ์ 0-2225-9487

โทรศัพท์ สอมธ.

ท่าพระจันทร์ 0-2623-5086-7 ภายใน 3880-2		ศูนย์รังสิต 0-2986-9177 ภายใน 1158-9	
ประธานกรรมการ	102	รองผู้จัดการ	103
ผู้จัดการ	111	ฝ่ายบริการเงินฝาก	106
รองผู้จัดการ	103	ฝ่ายบริการสินเชื่อ	104
ฝ่ายบริการเงินฝาก	106	**สาขาย่อย**	
ฝ่ายบริการสินเชื่อ	104	**คณะแพทยศาสตร์**	
ฝ่ายธุรการ	108	โทรศัพท์	0-2926-9665
ฝ่ายบัญชี	109	โทรสาร	0-2986-9188

คณะผู้จัดทำ

ประธานอนุกรรมการ	ผศ.ดร.สมจิต	ดำริห์อนันต์
อนุกรรมการ	นายสุรศักดิ์	กุลเรือง
	นายชนินทร์	ชมดี
	นางสาวสายฝน	อำพันศรี
	นายเด่น	มีประวัติ
	นายไพโรจน์	ภูชาญ
	นายรังษี	ธารารมย์
เลขานุการ	นางสุนันทา	ญาณศีล

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์