



วันเพ็ญ เดือน สืบสอง น้ำนองเต็มตลิ่ง สอมธ. ร่วมสืบทอดประเพณีไทย ร่วมรณรงค์ใช้กระทง ที่ทำมาจากวัสดุธรรมชาติ

สอมธ. ขอเชิญสมาชิกใช้สิทธิหยั่งเสียงเลือกตั้งกรรมการ
ดำเนินการประจำปี 2554 จำนวน 7 ตำแหน่ง 7 คน
เพื่อเป็นผู้แทนของท่านมาบริหารงานของ สอมธ.
วันที่ 21 ธันวาคม 2553 เวลา 08.30-15.00 น.



โปรดทราบ สมาชิกที่ได้รับความเดือดร้อนจากน้ำท่วม
เตรียมยื่นเอกสารขอรับสวัสดิการจาก สอมธ. ได้เลย

อ่านรายละเอียด หน้า 6

อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก ณ วันที่ 1 พฤศจิกายน 2553		
เงินฝากออมทรัพย์	อัตราดอกเบี้ย	1.00 % ต่อปี
เงินฝากออมทรัพย์สินทวี	อัตราดอกเบี้ย	1.75 % ต่อปี
เงินฝากออมทรัพย์พิเศษเพื่อสวัสดิการ	อัตราดอกเบี้ย	2.00 % ต่อปี
เงินฝากประจำวิทรัพย์	อัตราดอกเบี้ย	2.25 % ต่อปี
เงินฝากประจำ	อัตราดอกเบี้ย	2.50-4.00 % ต่อปี
อัตราดอกเบี้ยเงินกู้ 5.25 ต่อปี		

ใ น เ ล ม
• วันนี้...ที่ สอมธ.	2
• ประธานฯ พบสมาชิก	3
• อ่านหน่อยนะ โดย...นายจะบอก	4
• มุมนี้มีที่มา จากห้องประชุม	5
• เอกสารขอรับสวัสดิการน้ำท่วม	6
• อาหารสุขภาพ: ถั่วแดงและถั่วขาว (ตอนที่ 4)	8
• อาหารสมอง	10
• ช้อ-ชายแลกเปลี่ยน	10
• บรรณาธิการแถลง	12

วันนี้.....สอสมช.

หน่วย : บาท

	31 ธ.ค. 52	30 ก.ย. 53	30 ต.ค. 53
จำนวนสมาชิก	6,681 คน	6,924 คน	6,953 คน
1. สินทรัพย์รวม	13,258,756,743.03	13,864,361,693.02	15,093,488,003.77
1.1 เงินให้สมาชิกกู้	2,187,535,569.65	2,365,749,710.66	2,458,464,182.84
1.2 เงินให้สหกรณ์อื่นกู้	4,983,883,000.00	4,130,209,000.00	4,119,673,000.00
1.3 เงินลงทุน			
1.3.1 เงินสด/เงินฝากธนาคาร	2,386,736,743.42	2,342,467,632.61	3,765,024,971.71
1.3.2 เงินลงทุนระยะสั้นและยาว	3,628,456,773.12	4,989,419,189.12	4,714,073,409.82
1.4 สินทรัพย์อื่น	72,144,656.84	36,516,160.63	36,252,439.40
2. หนี้สินรวม			
2.1 เงินรับฝากจากสมาชิก	9,841,377,072.79	10,279,809,208.72	10,474,341,065.20
2.2 เงินกู้ยืม - ระยะสั้น	-	-	990,000,000.00
2.3 หนี้สินอื่น	329,087,440.62	265,152,453.66	264,070,745.69
3. ทุนของสหกรณ์			
3.1 ทุนเรือนหุ้น	1,994,571,980.00	2,222,217,030.00	2,248,184,420.00
3.2 ทุนสำรอง	621,948,609.13	675,482,589.62	675,482,589.62
3.3 ทุนสะสมและอื่นๆ	204,107,892.50	209,422,542.50	206,076,442.50
4. การให้ทุนสวัสดิการต่างๆ	ม.ค. - ธ.ค.	ม.ค. - ก.ย.	ม.ค. - ต.ค.
4.1 ทุนการศึกษาบุตรของสมาชิก	3,630,100.00 (1,313 ราย)	20,750.00 (11 ราย)	3,047,950.00 (1,101 ราย)
4.2 ทุนเพื่อช่วยเหลือสมาชิกเมื่อทำการสมรส	120,000.00 (80 ราย)	73,500.00 (49 ราย)	79,500.00 (53 ราย)
4.3 ทุนเพื่อสมทบเป็นค่ารักษาพยาบาลให้แก่สมาชิก	340,000.00 (344 ราย)	297,600.00 (298 ราย)	334,000.00 (335 ราย)
4.4 ทุนเพื่อการสงเคราะห์เกี่ยวกับการศพของคู่สมรสหรือบุตรหรือบิดามารดา	1,393,000.00 (161 ราย)	974,000.00 (110 ราย)	1,159,000.00 (129 ราย)
4.5 ทุนสมทบเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ	40,000.00 (8 ราย)	30,000.00 (6 ราย)	30,000.00 (6 ราย)
4.6 ทุนเพื่อสงเคราะห์สมาชิกหรือคู่สมรสหรือบิดามารดาประสบภัยพิบัติ	144,000.00 (16 ราย)	66,000.00 (6 ราย)	66,000.00 (6 ราย)
4.7 ทุนเพื่อสวัสดิการสำหรับสมาชิกผู้เป็นโสด	- -	271,500.00 (181 ราย)	273,000.00 (182 ราย)
4.8 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกประสบอุบัติเหตุจ่ายค่ารักษาพยาบาล	204,717.28 (82 ราย)	257,092.00 (74 ราย)	283,930.00 (80 ราย)
4.9 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตหรืออวัยวะ	600,000.00 (2 ราย)	300,000.00 (1 ราย)	300,000.00 (1 ราย)
4.10 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกถึงแก่กรรม	1,480,000.00 (15 ราย)	620,000.00 (6 ราย)	700,000.00 (7 ราย)
4.11 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์	1,119,000.00 (51 ราย)	734,000.00 (34 ราย)	789,000.00 (37 ราย)
4.12 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 70 ปีบริบูรณ์	295,000.00 (14 ราย)	255,000.00 (10 ราย)	255,000.00 (10 ราย)
4.13 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 75 ปีบริบูรณ์	375,000.00 (17 ราย)	95,000.00 (4 ราย)	120,000.00 (5 ราย)
4.14 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 80 ปีบริบูรณ์	125,000.00 (6 ราย)	90,000.00 (5 ราย)	100,000.00 (6 ราย)
4.15 กองทุนเกษียณอายุราชการ	2,435,000.00 (60 ราย)	3,980,000.00 (99 ราย)	3,980,000.00 (99 ราย)

ประธานฯ พบสมาชิก



สวัสดิ์ครับช่วงเวลาที่ผ่านมหลายจังหวัดที่ได้รับภัยจากน้ำท่วม ซึ่งผมเชื่อแน่ว่าสมาชิกหลายท่านคงได้ติดตามข่าว และให้ความช่วยเหลือ สมาชิกหลายท่านได้รับความเดือดร้อนจากอุทกภัยครั้งนี้ โดยเฉพาะท่านที่อยู่ทางปทุมธานี นนทบุรี และอยุธยา ซึ่งท่านก็มีสิทธิที่จะได้รับการบรรเทาจากทุนสาธารณประโยชน์ของ สอสมช.

สำหรับในช่วง 9 เดือนที่ผ่านมาทางผู้ตรวจสอบกิจการซึ่งสมาชิกเป็นผู้เลือกเพื่อตรวจสอบและกำกับดูแลการทำงานของคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่สหกรณ์ ได้รายงานต่อที่ประชุมคณะกรรมการดำเนินการไปเมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2553 โดยท่านได้ตรวจสอบทุกๆ เรื่อง ที่เกี่ยวกับกับการบริหารจัดการสหกรณ์ ดูเรื่องเอกสารต่างๆ บัญชี การเงิน การลงทุน การดำเนินงาน รายละเอียดการใช้จ่ายตามงบประมาณ จากการวิเคราะห์การดำเนินงาน 9 เดือนของปี 2553 ผลการดำเนินงานของเราเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมาย ตามสัดส่วนของระยะเวลาควรจะทำให้ได้ประมาณร้อยละ 75.00 แต่เราสามารถทำกำไรได้ร้อยละ 77.87 แสดงว่าสหกรณ์สามารถทำกำไรได้สูงกว่าเป้าหมายเล็กน้อย อย่างไรก็ตามทางด้านทุนดำเนินงานซึ่งประกอบไปด้วย เงินรับฝาก ทุนเรือนหุ้น ทุนสำรองของเราที่เพิ่มขึ้น ในขณะที่ภาคลงทุนเราไม่คล่องตัวเหมือนก่อน ทำให้ตัวเลขกำไรของเราไม่สูงอย่างที่เคยเป็นมา โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับปีที่แล้ว ที่สำคัญบรรดาค่าใช้จ่ายโดยรวมลดลง ซึ่งต้องถือว่าการจัดการบริหารเป็นไปอย่างไม่ต้องยอคุณภาพลง เพราะเราพยายามทำรายได้ให้สูงขึ้นในขณะที่ภาพความเป็นจริงของเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศส่งผลกระทบต่อเรา เรายังคงพยายามทำให้เกิดรายได้ ทุกวิถีทางภายในกรอบที่สหกรณ์จะทำได้ และเราก็ตั้งใจที่ภาคของรายจ่ายเราลดลง

ยังมีบางเสียงที่ถามเข้ามาด้วยความเป็นห่วง สอสมช. เพราะที่เขารู้ เขารู้ว่า สหกรณ์อื่น จ่ายเงินปันผลน้อยกว่าเรา และหลายสหกรณ์ก็คิดดอกเบี้ยเงินกู้มากกว่า ผมก็พยายามชี้แจงผลต่อเนื่องจากรุ่นแรกๆ เขารู้จักออม เก็บเป็นทุนสำรองไว้เยอะ เมื่อเยอะ เวลานำไปหาดอกผลก็ไม่ต้องมีทุน ก็สามารถนำมาสมทบทุน ทำให้เงินปันผลจ่ายได้สูงสุดตามเกณฑ์ของกฎหมายเรื่อยมา แต่เมื่อปันผลดีก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่หุ้นยอมจะต้องเพิ่มสูงขึ้น สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ต่างกันกับการเพิ่มของเงินทุนสำรอง ยิ่งตลาดการลงทุนถูกเบียดจากสถาบันการเงินที่ต่างกันก็เหลือสภาพคล่องอยู่มาด้วยแล้ว การทำกำไรของเรา ก็จะถูกมองว่าประสิทธิภาพในการทำกำไรเราลดลง ทั้งๆ ที่การดำเนินงาน เราทำงานตามปกติและอยู่ในภาวะที่พยายามเร่งให้เกิดรายได้มาโดยตลอด การเร่งเพื่อให้ได้รายได้ หลายท่านอีกเช่นกันที่เป็นห่วงและให้เราคำนึงถึงความเสี่ยง ในเรื่องความเสี่ยงนี้เอง ถ้าเรามาเข้าใจให้ตรงกันว่า ผลกำไรต่างๆ สามารถขยับได้ ทุกอย่างไม่ต้องสูงสุด ต่ำสุด อันที่จริงแล้วอัตราที่เราปล่อยกู้ให้กับสมาชิกน่าจะเป็นตัวเลขสำคัญที่จะชี้บอกว่าเงินปันผลควรจะเป็นเท่าไร กว่าจะง่าย ๆ คือ ต้องไม่ห่างกันจนเกินไปนักเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน การทำงานต่างๆ จะง่ายขึ้น และลดความเสี่ยงลงได้อย่างมาก แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่า ทางฝ่ายกรรมการและฝ่ายจัดการจะลดความพยายามลง เราดำเนินงานอยู่ในกรอบ กฎเกณฑ์ เพื่อลดความเสี่ยงจริงๆ โดยเรายังวิ่งด้วยความแรงและเร็วอยู่ เพื่อให้ได้ผลตอบแทนสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ถึงจะไม่ได้เท่าเกณฑ์สูงสุด แต่ก็ต้องเข้าใกล้เกณฑ์สูงสุดให้ได้

ผมให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเงินปันผลมาโดยตลอด เพื่อสื่อถึงความรู้สึกว่าเงินปันผลเราต้องอิงอยู่กับความเป็นจริงกับภาพธรรมชาติของการเงิน เพื่อให้เรามองและคิดปันผล ประโยชน์จากสหกรณ์แบบให้และรักษา หรือแบ่งแล้ว สอสมช.เรายังดำเนินงานต่อไปได้อย่างมั่นคง สมาชิกมีความเข้าใจที่จะรับและให้สหกรณ์อยู่ตลอดเวลา

วันนี้คุยกันมานานนะครับ ตอนนี้อากาศเริ่มเย็นขณะที่น้ำก็ยังอยู่กับเรา การหาเสียงของบรรดาผู้สมัครรับเลือกตั้งเป็นกรรมการ สอสมช. ชุดใหม่ น่าจะเป็นไปด้วยดี ถ้อยทีถ้อยอาศัย กันนะครับ หัวเราะและยิ้มให้กันขณะหาเสียง เพราะถือว่าเพียงท่านลงเป็นผู้สมัครเพื่อมาเป็นกรรมการ ก็ถือได้ว่าท่านได้ใช้สิทธิเพิ่มขึ้นอีกข้อหนึ่งตามหลักการของการเป็นสมาชิกสหกรณ์ โชคดีทุกท่านครับ สวัสดิ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันชัย ณะวังน้อย)

ประธานกรรมการ



อ่านหนังสือนะ

โดย นายจะบอก



สวัสดิ์ประจำเดือนพฤศจิกายน 2553 กับนายจะบอก ก็ต้องขอเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่ประสบอุทกภัย ในช่วงนี้ ต้องยอมรับครับว่า หนักหนาสาหัสกันกว่าช่วงหลายปีที่ผ่านมา เทศกาลลอยกระทงปีนี้คงไม่ต้องห่วงว่า จะมีน้ำให้ลอยหรือไม่มีให้ลอย นายจะบอกคิดว่าคนไทยควรจะกลับมาหวนคิดให้ได้กับหลายๆ เหตุการณ์ว่า เราทำอะไรลงไป เรายังคงแก้ปัญหาหลายๆ อย่างไม่ได้ ... ก็หวังว่าคงจะคิดได้กัน ก็แล้วกัน

ฉบับนี้ขอพักเรื่องอื่นไว้สักฉบับก่อน ต้องขอนำ “คัมภีร์นักบริหาร” ซึ่งเป็นพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสมาฝากกัน

“สามัคคีหรือการปรองดองกัน ไม่ได้หมายความว่า คนหนึ่งพูดอย่างหนึ่ง คนอื่นต้องพูดเหมือนกันหมด ลงท้ายชีวิตก็ไม่มีความหมาย ต้องมีความแตกต่างกัน แต่ต้องทำงานให้สอดคล้องกัน แม้จะขัดกันบ้าง ก็ต้องสอดคล้องกัน”

“คำที่เคยพูดทุกครั้ง ก็ต้องสามัคคีกัน ต้องไม่ขัดขากันมากเกินไป แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องทำแบบที่บางคนนึกจะทำ จะต้องให้ทุกคนมีโอกาสทำงานตามหน้าที่ เมื่อทำงานตามหน้าที่แล้ว ก็ต้องหวังดีต่อผู้อื่น นี่เป็นหลักสำคัญต้องทำงานด้วยการเห็นอกเห็นใจกัน และทำด้วยความขยันหมั่นเพียร”

“ความพอเพียงนี้ ก็แปลว่า ความพอประมาณและความมีเหตุผล”

“บางคนมีความรู้เหมือนกัน แต่ความเห็นต่างกัน ดังนั้นก็ต้องปรึกษากันมากกว่าจะเถียงกัน คำว่า ปรึกษากับคำว่าเถียงนี้ต่างกัน คำว่าเถียงใช้แต่อารมณ์ คำว่าปรึกษาใช้ปัญญา ถ้าสามารถที่จะใช้ปัญญา ปรึกษากันจะได้คำตอบ เพราะว่าความจริงนั้น มีอันเดียว ความเท็จมีหลาย หรือทางที่ผิดมากมาย แต่ความจริงทางที่ดีส่วนมากเป็นทางเดียวที่จะสามารถนำพาสู่ความสำเร็จ”

คำสอนของ “พ่อหลวง” ใช้ได้กับทุกงานทั้งผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา ใครเท่านั้นที่จะพอสามารถนำไปสอนตนได้ดีกว่ากัน ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

จากกันไปกับคำคมอีกสักนิด ประสานนายจะบอก คือ ทำอะไรที่เป็นความดีให้แก่ผู้คน แม้วันตายก็ไม่ลืมจากกัน เพราะชีวิตในความทรงจำไม่มีวันตาย และอย่ามัวแต่นึกถึงแต่สิ่งที่เราไม่มี มันจะทำให้ลืมสิ่งที่มี สวัสดิ์ครับ

นายจะบอก



มมนี้มีที่มา



ฉบับเดือนพฤศจิกายน 2553 ขอรายงานผลจากการประชุมคณะกรรมการดำเนินการตุลาการ เพื่อให้สมาชิกได้ทราบความเคลื่อนไหวของ สอมช. ในเรื่องของการเข้าออกของสมาชิก การอนุมัติเงินกู้ประเภทต่างๆ การให้สวัสดิการ และกิจกรรมสัมมนา ดังนี้

1. สมาชิกภาพ มีบุคลากรของหน่วยงานต่างๆ สมัครสมาชิกจำนวน 37 ราย เดือนนี้มีสมาชิกขาดจากสมาชิกภาพ เนื่องจากลาออก จำนวน 7 ราย มีสมาชิกคงเหลือจำนวน 6,953 คน
2. เงินให้กู้สามัญ อนุมัติให้สมาชิกกู้เงินประเภทสามัญ จำนวน 359 ราย เป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 41.02 ล้านบาท โดยเงินกู้สามัญส่วนใหญ่กู้โดยใช้ทุนเรือนหุ้นและเงินฝากเป็นประกัน จำนวน 322 ราย เป็นจำนวนเงิน 31.24 ล้านบาท และกู้โดยใช้บุคคลค้ำประกัน จำนวน 37 ราย เป็นจำนวนเงิน 9.78 ล้านบาท
3. เงินให้กู้ฉุกเฉิน อนุมัติให้สมาชิกกู้เงินประเภทฉุกเฉิน จำนวน 175 ราย เป็นจำนวนเงิน 2.32 ล้านบาท
4. เงินให้กู้พิเศษ อนุมัติให้สมาชิกกู้เงินประเภทพิเศษ จำนวน 28 ราย เป็นจำนวนเงิน 30.42 ล้านบาท กู้โดยใช้ทุนเรือนหุ้นและเงินฝากเป็นประกัน จำนวน 7 ราย เป็นจำนวนเงิน 7.47 ล้านบาท และกู้โดยใช้หลักทรัพย์เป็นประกัน จำนวน 21 ราย เป็นจำนวนเงิน 22.95 ล้านบาท
5. สวัสดิการแก่สมาชิก การให้สวัสดิการในเดือนนี้คณะกรรมการดำเนินการได้พิจารณาอนุมัติช่วยเหลือสมาชิกเป็นจำนวนเงิน 405,901 บาท ดังนี้
 - 5.1 เงินช่วยค่าทำศพคู่สมรส บุตร บิดา และมารดาของสมาชิก จำนวน 18 ราย เป็นจำนวนเงิน 151,000 บาท
 - 5.2 เพื่อการสมรส จำนวน 3 ราย เป็นจำนวนเงิน 4,500 บาท
 - 5.3 เงินสมทบค่ารักษาพยาบาล จำนวน 31 ราย เป็นจำนวนเงิน 41,400 บาท
 - 5.4 สวัสดิการสำหรับสมาชิกผู้เป็นโสด จำนวน 2 ราย เป็นจำนวนเงิน 3,000 บาท
 - 5.5 เพื่อสงเคราะห์สมาชิกเนื่องจากประสบอุทกภัย จำนวน 3 ราย เป็นจำนวนเงิน 4,000 บาท
 - 5.6 ค่ารักษาพยาบาลกรณีประสบอุบัติเหตุ จำนวน 6 ราย เป็นจำนวนเงิน 24,001 บาท
 - 5.7 เงินกองทุนทดแทนกรณีอายุครบ 65 ปี, 70 ปี และ 80 ปี จำนวน 6 ราย เป็นจำนวนเงิน 98,000 บาท
 - 5.8 เงินกองทุนทดแทนกรณีสมาชิกถึงแก่กรรม จำนวน 1 ราย เป็นจำนวนเงิน 80,000 บาท





ข่าวย่อ



สอมช. ร่วมพิธีวางพานพุ่ม “สัปดาห์เทิดพระเกียรติสมเด็จพระเจ้า” ประจำปี 2553 ณ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2553



← สอมช. ร่วมเปิดสถานีบริการก๊าซ NGV และร่วมปลูกต้นไม้ตามโครงการ “รักษัธรรมศาสตร์ รักษาธรรมชาติ ลดภาวะโลกร้อน ถวายพ่อหลวง” เมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2553 ณ สถานีบริการก๊าซ NGV มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต



คณะกรรมการดำเนินการและเจ้าหน้าที่ ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในโอกาสครบรอบ 24 ปี กองงานศูนย์รังสิต เมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2553 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

ยื่นขอรับเงินสวัสดิการช่วยเหลือน้ำท่วม เตรียมเอกสารยื่นได้เลย

สำหรับสมาชิกที่ได้รับความเดือดร้อนจากเหตุน้ำท่วม สามารถยื่นขอรับทุนสงเคราะห์สมาชิก หรือคู่สมรส หรือบิดา หรือมารดา ของสมาชิกประสบภัยพิบัติ โดยเตรียมเอกสารประกอบการยื่นรับเงินสวัสดิการฯ ดังนี้

1. สำเนาทะเบียนบ้านสมาชิก
2. สำเนาทะเบียนบ้านผู้ประสบภัยพิบัติ (คู่สมรส บิดา มารดา)
3. หลักฐานรับรองความเสียหายของทางราชการ

4. ภาพถ่ายที่แสดงบ้านเลขที่ บริเวณรอบที่พังกาศัย ภาพภายในที่พังกาศัยและทรัพย์สินที่เสียหาย พร้อมเขียนบรรยายได้ภาพ

สมาชิกสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มการขอรับทุนสงเคราะห์ฯ ได้ที่ www.savings.tu.ac.th หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานท่าพระจันทร์ โทรศัพท์ 0-2623-5086-7 สำนักงานศูนย์รังสิต โทรศัพท์ 0-2986-9178



บรรยายตามหน่วยงาน



สอมธ. บรรยายให้ความรู้เรื่องของการบริหารและสวัสดิการของ สอมธ. ในโอกาสการจัดสัมมนาของคณะสหเวชศาสตร์ เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2553 พร้อมมอบเงินสนับสนุนการสัมมนา เป็นจำนวนเงิน 10,000 บาท



เยี่ยมเยียนเพื่อนสมาชิกศูนย์พัฒนา



เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2553 สอมธ. โดยประธานกรรมการ คณะกรรมการดำเนินการและฝ่ายจัดการ ได้เดินทางไปมอบทุนการศึกษาให้แก่บุตรของสมาชิกวิทยาลัยนวัตกรรมศูนย์พัฒนา โดยมีบุตรของสมาชิกจำนวน 11 คน มาร่วมรับทุน พร้อมสมาชิกมาร่วมในการมอบทุนฯ นอกจากนี้ ได้บรรยายให้ความรู้เรื่องการบริหารงานและสวัสดิการต่างๆ ในการสัมมนาของหน่วยงาน โดย สอมธ. ได้มอบเงินสนับสนุนการสัมมนา เป็นจำนวนเงิน 3,900 บาท



ขอแสดงความเสียใจ



สอมธ. โดยคณะกรรมการดำเนินการและเจ้าหน้าที่ ร่วมเป็นเจ้าภาพงานสวดพระอภิธรรมศพ เนื่องจากสมาชิกเสียชีวิต จำนวน 2 ท่าน สอมธ. ต้องขอแสดงความเสียใจต่อครอบครัวของท่าน มา ณ โอกาสนี้

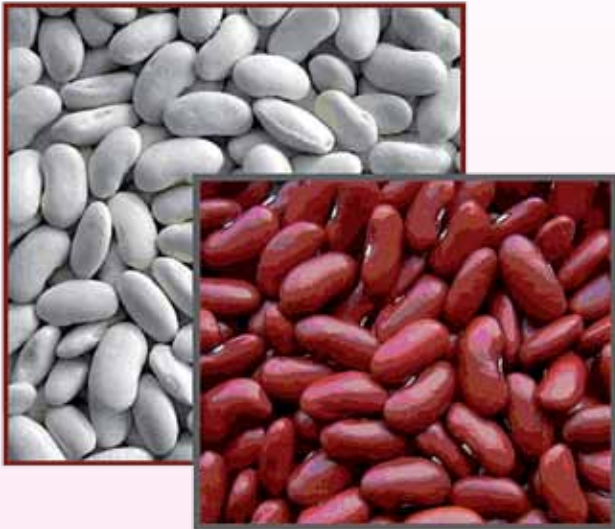
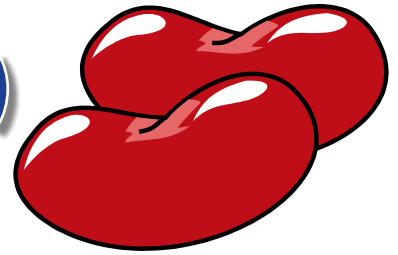


นายไพรัช เพ็ชรไพฑูริย์ เลขทะเบียนที่ 5563 สังกัด กองกลาง
เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2553 ณ วัดมงคลวาราม

ผศ.กรกาญจน์ รักเผ่าพันธุ์ เลขทะเบียนที่ 1833 สังกัดคณะ
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี เมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2553
ณ ที่บ้านซอยลาดพร้าว 91

อาหารสุขภาพ: ถั่ว (ตอนที่ 4)

ถั่วแดงและถั่วขาว



ถั่วแดงและถั่วขาว (kidney beans) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Phaseolus vulgaris L.* จัดเป็นถั่วที่ให้โปรตีนและไขมันต่ำ แต่จะสะสมพลังงานในรูปแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต เนื่องจากเป็นถั่วที่ไซบริโกลเมล็ดแก่ ซึ่งมีลักษณะคล้ายไต (kidney) จึงเรียกว่า "kidney beans" ซึ่งถ้าเมล็ดมีสีแดงก็เรียกว่า red kidney beans และถ้าเมล็ดสีขาวก็เรียก white kidney beans

ถั่วแดงหลวงถูกนำเข้ามาปลูกในประเทศไทยเป็นครั้งแรก โดยโครงการหลวงปี 2516 เพื่อจุดประสงค์ให้ชาวไทยภูเขาปลูกเป็นพืชทดแทนฝิ่น และช่วยรักษาความอุดมสมบูรณ์ของดินบนที่สูง ปัจจุบันถั่วแดงหลวงได้กลายเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญชนิดหนึ่งของชาวไทยภูเขาและเป็นที่น่าสนใจของเกษตรกรในพื้นที่ราบทั่วไปในเขตภาคเหนือ

ถั่วขาวเป็นพืชที่มีต้นกำเนิดในพื้นที่สูง ในแถบประเทศเม็กซิโก ถั่วเตมาลา เป็นพืชที่ต้องการอยู่ในอากาศหนาวเย็น ในช่วงที่มันจะเจริญเติบโต ส่วนในประเทศไทยนั้นก็มีการลองปลูกถั่วขาวบนพื้นที่สูงเช่นเดียวกัน พบว่าสามารถเพาะปลูกได้ดีพอควรแต่การเพาะปลูกยังไม่แพร่หลายนัก

ทั้งถั่วแดงและถั่วขาวมีสารอาหารที่มีคุณประโยชน์มากมาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต 58% โปรตีน 22% ลิพิด 0.6% ไฟเบอร์ 5.4% อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่สำคัญหลายชนิด โดยเฉพาะ เหล็ก โปตัสเซียม ซีลีเนียม โมลิบดีนัม วิตามิน บี 1 บี 6 และกรดโฟลิก

ในปัจจุบันมีการสกัดสารสำคัญจากถั่วขาวที่ชื่อว่า ฟาซีโอลามิน (phaseolamin) มีสมบัติเป็น "starch blocker" หรือสารบล็อกแป้ง ออกฤทธิ์ทำให้เอนไซม์อะไมเลสที่ย่อยอาหารจำพวกแป้งนั้นว่องไวน้อยลง มีผลทำให้การย่อยแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตที่เราบริโภคนั้นเป็นน้ำตาลได้ลดลงถึง 50-60% ทำให้ได้รับพลังงานไม่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน ร่างกายก็จะเผาผลาญไขมันที่สะสมออกมาใช้ ดังนั้นจึงมีการนำเอาสารสกัดถั่วขาวนี้ไปใช้ในการเป็นยาสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและผู้ที่เป็นเบาหวาน

ในถั่วแดงมีการค้นพบสารจำพวกเลคติน (lectin) ชนิดหนึ่งเรียกว่า ไฟโตฮีแมกกลูตินิน (phytohaemagglutinin) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้และอาเจียนได้ ภายใน 1-3 ชั่วโมง หลังรับประทาน ในถั่วขาวจะพบได้เช่นกัน แต่ในปริมาณที่น้อยกว่าคือเพียง 1 ใน 3 ของที่พบในถั่วแดง สารนี้ทนต่ออุณหภูมิค่อนข้างสูงได้ ดังนั้นวิธีการปรุงอาหารพร้อมกับสลายนี้อคือ ให้ความร้อนหรือต้มที่อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 100 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาที

เมนูสุขภาพขอแนะนำขนมหวานง่ายๆ รับประทานได้ทั้งครอบครัว นั่นคือ ถั่วแดงหวานเย็น ต้อนรับลมหนาวค่ะ

ส่วนประกอบ

1. ถั่วแดง ใหม่และเม็ดอวบน้ำ (สวชเช็กชี?)
2. น้ำตาลกรวดหรือน้ำตาลทรายแดง
3. กะทิสด / กะทิกระป๋อง / นมสด / นมข้นหวาน / นมข้นจืด หรือน้ำแดงเฮลบลูบอย
4. ใบเตย 3-4 ใบ
5. น้ำแข็งทุบ
6. เกลือ (นิดหน่อย)



วิธีทำ

นำถั่วแดงที่ผ่านการแช่น้ำค้างคืนแล้ว มาต้มกับน้ำ และใบเตย จนถั่วสุกนุ่ม ใส่น้ำตาลให้หวานตามชอบและเติมเกลือตามเล็กน้อยเพื่อตัดกับรสหวานๆ ทิ้งไว้ให้เย็น เวลาเสิร์ฟ ตักถั่วแดงและน้ำที่ต้มใส่ถ้วย เติมน้ำแข็ง ราดด้วยกะทิ หรือนมข้นหวาน หรือน้ำแดงเฮลบลูบอย ก็ได้ค่ะ แล้วแต่จะชอบแบบไหน เท่านั้น ความอร่อยที่มีคุณค่าทางอาหารก็มาเสิร์ฟพร้อมๆ กันได้

เมนูเพิ่มเติม

บางท่านอาจไม่ชอบขนมหวาน ขอแถมสูตรอาหารถั่วแดงอีก 2 สูตรค่ะ

1. สูตรอาหารบำรุงเสริมพลังถั่วแดงแรงฤทธิ์ คือเมนูไก่ตุ๋นกับถั่วแดง ใช้ไก่ที่เอาเครื่องในออกหมด ล้างสะอาด ใส่ถั่วแดง (ควรนำถั่วไปต้มในน้ำเดือดก่อนอย่างน้อย 10 นาทีนะค่ะ) ลงไปในท้องไก่สัก 60 กรัม นำไปตุ๋นจนสุก ประปรสมตามชอบ เมนูนี้จะได้พลังไก่เป็นยาบำรุงกำลัง และเสริมฤทธิ์ถั่วแดง เพื่อช่วยในการลดบวมต่างๆ ได้ และช่วยบำรุงกำลังด้วย

2. สูตรอาหารถั่วแดงลดความดันโลหิตสูง ถั่วแดง 30 กรัม ต้มกับพุทราจีน 15 ลูก ต้มให้เปื่อย นำมารับประทานวันละ 1 ครั้ง เช้าหรือเย็นก็ได้ เป็นเวลาสัก 1 เดือน หากท่านที่กำลังรับประทานยาลดความดันอยู่ สูตรอาหารนี้จะช่วยเสริมฤทธิ์ลดความดันได้ยิ่งขึ้น

ที่มา:

<http://gotoknow.org/blog/naepalee/174520> <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=87>

http://en.wikipedia.org/wiki/Common_bean <http://www.foodreference.com/html/artredkidneybeanpoisoning.html>

โครงการความรู้สู่อาชีพ

หลักสูตรการผูกโบ และห่อของขวัญ ส่งท้ายปี 2553

สอมธ. จัดโครงการความรู้สู่อาชีพหลักสูตร การผูกโบและห่อของขวัญ ส่งท้ายปี 2553 เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปใช้ได้ในช่วงเทศกาลปีใหม่ที่กำลังจะมาถึงนี้ จัดขึ้นเมื่อวันที่ 30-31 ตุลาคม 2553 ทั้งทำพระจันทร์และศูนย์รังสิต



อาหาร สมอง

อาหารสมองเดือนนี้ ขออนุญาตข้ามไปเป็นเดือนหน้า ทั้งนี้เพราะเรามีแบบประเมินความพึงพอใจในข่าว สอมช. เปิดโอกาสให้สมาชิกผู้อ่านทุกท่านได้ให้ข้อมูล แนะนำ และติชม เพื่อคณะผู้จัดทำฯ จะได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป ขอขอบคุณล่วงหน้าอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือค่ะ

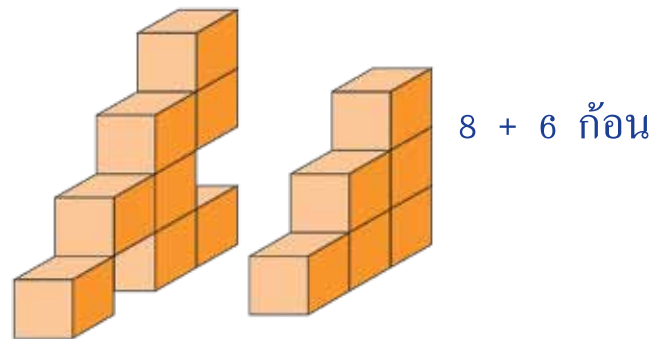
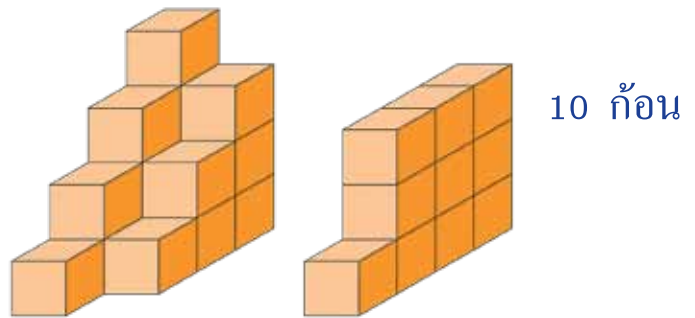
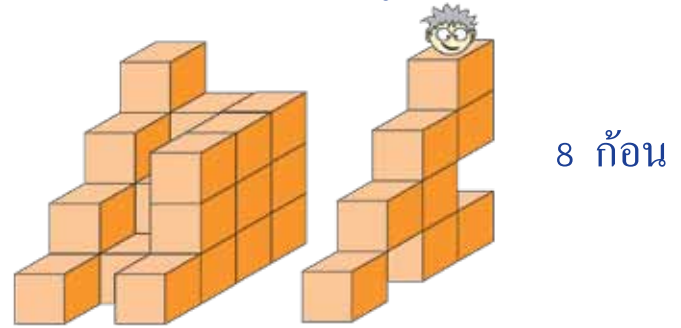
เฉลยคำตอบประจำเดือนตุลาคม

1,253 ทุน

สำหรับอาหารสมอง ฉบับนี้ ไม่มีผู้ตอบคำถามถูกต้องทั้ง 2 ข้อ จึงทำให้ไม่มีผู้ได้รับรางวัลแล้วฉบับหน้าส่งคำตอบมาร่วมสนุกกันใหม่นะคะ

เฉลยคำตอบ (ตุลาคม)

เราลองมาแตกแถวของบล็อก ดูว่าแต่ละแถวมีบล็อกกี่ก้อน



รวมทั้งสิ้น = 8 + 10 + 8 + 6 = 32 ก้อน



แลกเปลี่ยน



🏠 บ้านเดี่ยว 🏠

🏠 บ้านเดี่ยวชั้นเดียว 51 ตารางวา อยู่หมู่บ้านยูงทอง ซอยสุขาภิบาล 1 อ.ปากเกร็ด ราคา 2.8 ล้านบาท ติดต่อ คุณสุณีย์ โทรศัพท์ 081-104-4842, 085-151-2558, 0-2962-9614

🏠 ทาวน์เฮาส์ 🏠

🏠 ทาวน์เฮาส์ 2 ชั้น 23 ตารางวา 2 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ แอร์ บิมน้ำ แท็งก์น้ำ ตกแต่งห้องครัว พร้อมอยู่ ใกล้ท็อปส์ และตลาดสายไหม เดินทางสะดวก ราคา 1.28 ล้านบาท ติดต่อ คุณเจี๊ยบ โทรศัพท์ 081-805-5669

🏠 ทาวน์เฮาส์ชั้นเดียว 18 ตารางวา ราคา 800,000 บาท ติดต่อ คุณสุณีย์ โทรศัพท์ 081-104-4842, 085-151-2558, 0-2962-9614

🏠 ทาวน์เฮาส์ 2 ชั้น 18 ตารางวา 3 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ ต่อเติมเต็มพื้นที่ อยู่หมู่บ้านพฤกษา 3 ซอยวัดลาดปลาตุ อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี ราคา 790,000 บาท ติดต่อ คุณชมรส โทรศัพท์ 085-113-0661

🏠 ทาวน์เฮาส์ 2 ชั้น 19 1/2 ตารางวา 3 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ อยู่หมู่บ้านเกร็ดแก้วการ์เด็นท์ 5 ติดถนนใหญ่ ใกล้ศาลากลาง จ.นนทบุรี ใกล้ห้างสรรพสินค้า และสถานที่ราชการ ราคา 1.8 ล้านบาท ติดต่อ คุณเกษมทรัพย์ โทรศัพท์ 081-100-5424

สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด แบบประเมินความพึงพอใจ ข่าว สอมธ.

๑. ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขทะเบียนสมาชิก.....

- ๑.๑ เพศ หญิง ชาย อื่นๆ
- ๑.๒ อายุ น้อยกว่า ๓๑ ปี ๓๑-๔๐ ปี ๔๑-๕๐ ปี ๕๑-๖๐ ปี มากกว่า ๖๐ ปี
- ๑.๓ สถานภาพการสมรส โสด สมรส อื่นๆ
- ๑.๔ สถานภาพการทำงาน ข้าราชการ พนักงาน อื่นๆ
- ๑.๕ อายุการเป็นสมาชิก น้อยกว่า ๑๑ ปี ๑๑-๒๐ ปี ๒๑-๓๐ ปี มากกว่า ๓๐ ปี

๒. ความพึงพอใจ ข่าว สอมธ.

๕ = ดีมาก ๔ = มาก ๓ = ปานกลาง ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

รายละเอียด	๕	๔	๓	๒	๑
๒.๑ รูปเล่มและรูปแบบ					
- กระดาษที่ใช้					
- ขนาดตัวหนังสือ					
- Artwork (รูปแบบโดยรวม)					
๒.๒ เนื้อหาและบทความต่างๆ					
- วันนี้...ที่ สอมธ.					
- ประธานฯ พบสมาชิก					
- อ่านหน่อยนะ (นายจะบอก)					
- มุมนี้มีที่มา					
- สกู๊ปกิจกรรมต่างๆ					
- ธรรมะ : ออมบุญเพื่อชาตินี้และชาติหน้า : มาออมบุญกันดีกว่า					
- อาหารและเมนูสุขภาพ					
- อาหารสมอง (เกมส์)					
- ช้อ-ขายแลกเปลี่ยน					
๒.๓ การจัดส่ง					
- การจัดส่งทั่วไป					
- การจัดส่งแบบอิเล็กทรอนิกส์					

๓. ข้อเสนอแนะอื่นๆ.....
.....

...บรรณาธิการแกลว...

อุทกภัยปีนี้รุนแรงเหลือเกิน ขอส่งกำลังใจไปถึงผู้ที่ได้รับผลกระทบทุกคน ในภาวะวิกฤตคงเป็นการพิสูจน์ความมีน้ำใจ ความช่วยเหลือ และการให้ของคนไทยเรา เพื่อนสมาชิกที่ได้รับผลกระทบนี้ โปรดพลิกอ่านการเตรียมเอกสารเพื่อขอรับสวัสดิการด้วยค่ะ

ข่าว สอมธ.ฉบับต้อนรับเทศกาลลอยกระทงนี้ ยังคงมีบทความและกิจกรรมต่างๆ ที่น่าสนใจเช่นเคย ได้แก่ ประธานพบสมาชิกพูดคุยการดำเนินงานที่ผ่านมา นายจะบอกอัญเชิญพระบรมราโชวาทมาใช้กับการบริหาร สก๊อปความรู้สู่อาชีพ-การผูกกริบบั้นและการห่อของขวัญ อาหารสุขภาพ-ถั่วแดงและถั่วขาว ชื้อขายแลกเปลี่ยน และภาพกิจกรรมต่างๆ

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์ชุดนี้ได้ปฏิบัติงานมากกว่า 9 เดือนแล้ว ดังนั้นจุดสารเดือนนี้จึงมีแบบประเมินความพึงพอใจในข่าว สอมธ. อยากให้สมาชิกที่อ่านข่าวของเราให้ข้อมูลเพื่อเป็นการสะท้อนกลับมายังคณะผู้จัดทำ เพื่อการพัฒนาและปรับปรุงข่าวสารให้ดียิ่งขึ้นไป สำหรับสมาชิกที่กรุณาสละเวลาให้ข้อมูลกรอกแบบประเมินฯ แล้วส่งกลับมายังฝ่ายประชาสัมพันธ์ฯ คณะผู้จัดทำจะจับรางวัลเล็กๆ น้อยๆ เพื่อแสดงความขอบคุณ เป็นจำนวน 10 รางวัล ซึ่งจะประกาศให้ทราบในข่าวเดือนถัดไป

สำหรับ “สัปดาห์การออม” 26-29 ตุลาคม ที่ผ่านมา ผู้ที่แวะมาชมงานนิทรรศการและร่วมสนุกตอบคำถาม สามารถตรวจสอบรายชื่อผู้ที่ตอบคำถามถูกต้องและได้รางวัลเป็นกระปุกออมสินน่ารัก ได้ที่สำนักงานทั้งสามแห่ง

สุดท้ายนี้ ใครขอเชิญชวนสมาชิกทุกท่าน ไปใช้สิทธิหยั่งเสียงเลือกตั้งกรรมการดำเนินการประจำปี 2554 ในวันที่ 21 ธันวาคม 2553 เวลา 8.30-15.00 น. อย่างพร้อมเพรียงเพื่อแสดงความเป็นประชาธิปไตย และเพื่อที่จะเลือกผู้ที่เหมาะสมมาเป็นตัวแทนของเราอย่างแท้จริง

ผศ.ดร.สมจิต ดำริห์อ่อนนัต์
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 0-2564-4449 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	ดำริห์อ่อนนัต์
อนุกรรมการ	นายสุรศักดิ์	กุลเรือง
	นายชินนทร์	ชมดี
	นางสาวสายฝน	อำพันศรี
	นายเด่น	มีประวัติ
	นายไพโรจน์	ภูชาญ
	นายรังษี	ธารารมย์
เลขานุการ	นางสุนันทา	ญาณศีล