



ข่าว.....

# สอ ม ช.

ฉบับประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2555

[www.savings.tu.ac.th](http://www.savings.tu.ac.th)



รองศาสตราจารย์ ดร. วรวิทย์ หิรัญรักษ์ ประธานกรรมการพร้อมด้วยคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 41/2555 รับมอบงานจากคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 40/2554 โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันชัย ธนะวังน้อย ประธานกรรมการดำเนินการชุดที่ 40/2554 เป็นผู้แทนมอบงาน พร้อมนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.วรวิทย์ หิรัญรักษ์ ประธานกรรมการ ได้แสดงความขอบคุณคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ผ่านมา และแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับการเลือกตั้งเป็นกรรมการ สอ ม ช. เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2555 ณ ห้องประชุม สอ ม ช. ทำพระจันทร์

## อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก ณ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2555

เงินฝากออมทรัพย์	อัตราดอกเบี้ย	1.00 % ต่อปี
เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ	อัตราดอกเบี้ย	2.00 % ต่อปี
เงินฝากออมทรัพย์พิเศษเพื่อสวัสดิการ	อัตราดอกเบี้ย	2.75 % ต่อปี
เงินฝากประจำทวีทรัพย์	อัตราดอกเบี้ย	3.25 % ต่อปี
เงินฝากประจำ	อัตราดอกเบี้ย	3.50-4.75 % ต่อปี
อัตราดอกเบี้ยเงินกู้		5.25 ต่อปี

## ใ น เ ล ม

- ☛ วัน...ที่ สอ ม ช. 2
- ☛ สารจากประธาน 3
- ☛ รายงานคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 41/2555 5
- ☛ สอ ม ช. มอบหมายหน้าที่ กรรมการชุดใหม่ 6
- ☛ ซื้อขายแลกเปลี่ยน 9
- ☛ healthy ... อาหารจานโปรดเมนูไหนเยี่ยมประโยชน์ 11
- ☛ บรรณาธิการแถลง 12

# วันนี้.....สอภ.

หน่วย : บาท

	31 ธ.ค. 54	31 ม.ค. 55	29 ก.พ. 55
<b>จำนวนสมาชิก</b>	<b>7,301 คน</b>	<b>7,327 คน</b>	<b>7,404 คน</b>
<b>1. สินทรัพย์รวม</b>	<b>17,135,478,650.14</b>	<b>16,989,291,725.61</b>	<b>16,934,218,391.75</b>
1.1 เงินให้สมาชิกกู้	2,540,570,308.56	2,626,848,365.60	2,705,182,128.24
1.2 เงินให้สหกรณ์อื่นกู้	7,163,936,000.00	7,151,745,000.00	7,075,974,000.00
1.3 เงินลงทุน			
1.3.1 เงินสด/เงินฝากธนาคาร	2,342,852,111.94	2,082,184,217.11	2,029,972,484.49
1.3.2 เงินลงทุนระยะสั้นและยาว	4,998,682,794.50	5,068,638,213.25	5,068,676,278.22
1.4 สินทรัพย์อื่น	89,437,435.14	59,875,929.65	54,413,500.80
<b>2. หนี้สินรวม</b>			
2.1 เงินรับฝากจากสมาชิก	10,015,048,031.12	10,093,541,204.25	10,391,407,819.10
2.2 เงินกู้ยืม - ระยะสั้น	2,890,000,000.00	2,640,000,000.00	2,490,000,000.00
2.3 หนี้สินอื่น	329,246,614.46	301,353,239.04	299,601,829.53
<b>3. ทุนของสหกรณ์</b>			
3.1 ทุนเรือนหุ้น	2,617,126,330.00	2,643,697,590.00	2,669,748,110.00
3.2 ทุนสำรอง	734,659,912.43	734,659,912.43	796,807,304.77
3.3 ทุนสะสมและอื่น ๆ	178,019,507.50	175,193,707.50	181,578,654.88
3.4 กำไรจากเงินลงทุนที่ยังไม่เกิดขึ้น	60,641,292.91	60,641,292.91	60,641,292.91
<b>4. การให้ทุนสวัสดิการต่าง ๆ</b>	<b>ม.ค. - ธ.ค.</b>	<b>ม.ค.</b>	<b>ม.ค. - ก.พ.</b>
4.1 ทุนการศึกษาบุตรของสมาชิก	3,534,350.00	7,500.00	22,100.00
	(1,297 ราย)	(1 ราย)	(11 ราย)
4.2 ทุนเพื่อช่วยเหลือสมาชิกเมื่อทำการสมรส	102,000.00	13,500.00	30,000.00
	(68 ราย)	(9 ราย)	(20 ราย)
4.3 ทุนเพื่อสมทบเป็นค่ารักษาพยาบาลให้แก่สมาชิก	317,600.00	32,800.00	51,000.00
	(313 ราย)	(26 ราย)	(43 ราย)
4.4 ทุนเพื่อการสงเคราะห์เกี่ยวกับการศพของคู่สมรสหรือบุตรหรือบิดามารดา	1,652,000.00	237,000.00	391,000.00
	(173 ราย)	(26 ราย)	(45 ราย)
4.5 ทุนสมทบเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ	85,000.00	-	5,000.00
	(17 ราย)	-	(1 ราย)
4.6 ทุนเพื่อสงเคราะห์สมาชิกหรือคู่สมรสหรือบิดามารดาประสบภัยพิบัติ	21,703,500.00	2,535,000.00	2,877,000.00
	(4,365 ราย)	(952 ราย)	(1,022 ราย)
4.7 ทุนเพื่อสวัสดิการสำหรับสมาชิกผู้เป็นโสด	24,000.00	-	-
	(16 ราย)	-	-
4.8 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกประสบอุบัติเหตุจ่ายค่ารักษาพยาบาล	220,363.50	35,011.30	72,343.80
	(71 ราย)	(11 ราย)	(22 ราย)
4.9 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตหรืออวัยวะ	600,000.00	-	-
	(2 ราย)	-	-
4.10 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกถึงแก่กรรม	2,005,000.00	-	60,000.00
	(20 ราย)	-	(1 ราย)
4.11 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์	1,240,000.00	140,000.00	240,000.00
	(49 ราย)	(5 ราย)	(9 ราย)
4.12 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 70 ปีบริบูรณ์	545,000.00	65,000.00	280,000.00
	(21 ราย)	(3 ราย)	(11 ราย)
4.13 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 75 ปีบริบูรณ์	325,000.00	45,000.00	80,000.00
	(16 ราย)	(2 ราย)	(4 ราย)
4.14 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 80 ปีบริบูรณ์	150,000.00	20,000.00	20,000.00
	(7 ราย)	(1 ราย)	(1 ราย)
4.15 กองทุนเกษียณอายุราชการ	3,375,000.00	20,000.00	20,000.00
	(86 ราย)	(1 ราย)	(1 ราย)



# สารจาก ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรวุฒิ หิรัญรักษ์

สภกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด

กราบเรียน สมาชิกสภกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด

กระผม รองศาสตราจารย์ ดร.วรวุฒิ หิรัญรักษ์ ประธานกรรมการสภกรณ์ออมทรัพย์ จำกัด ในฐานะประธานคณะกรรมการดำเนินการสภกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด (สอธ.) ชุดที่ ๔๑/๒๕๕๕ ขอรายงานตัวต่อสมาชิก สอธ. ทุกท่านครับ กระผมต้องขอกราบขอบพระคุณสมาชิก สอธ. ทุกท่านที่กรุณาให้โอกาสผมกลับมาเข้าทำงานรับใช้สมาชิก สอธ. ในฐานะประธานกรรมการ สอธ. อีกครั้งหนึ่ง (โดยเฉพาะสมาชิกหลายท่านที่ได้โทรศัพท์ไปเชิญชวนผมกลับมาสมัครรับการเลือกตั้งเป็นประธานกรรมการ สอธ. ในช่วงมหาอุทกภัยที่ผ่านมา) กระผมขอให้สัญญาว่ากระผมจะไม่ทำให้ท่านต้องผิดหวังอย่างแน่นอนครับ

กระผมได้เข้ารับตำแหน่งและปฏิบัติหน้าที่ประธานกรรมการ สอธ. ตั้งแต่วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ทันที่ที่การประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๕ ได้เสร็จสิ้นลง โดยงานแรกที่ได้กระทำคือการดูแลให้เจ้าหน้าที่ สอธ. จ่ายเงินปันผลในอัตราร้อยละ ๕ ให้แก่สมาชิกที่มารอรับเงินปันผลให้เป็นที่เรียบร้อยได้อย่างรวดเร็ว และทำการประชุมคณะกรรมการดำเนินการ สอธ. ชุดที่ ๔๑/๒๕๕๕ ทันที่เพื่อให้กรรมการทำการเลือกตั้งกันเองเป็น รองประธานกรรมการ ๓ คน และเลขานุการ โดยกระผมไม่ได้ใช้สิทธิในการออกเสียงเลือกตั้งทุกตำแหน่ง หลังจากนั้นก็ได้มีการแต่งตั้ง คณะกรรมการและคณะกรรมการชุดต่างๆ ขึ้นมารับผิดชอบการบริหารงานด้านต่างๆ ของ สอธ. ดังมีรายชื่อปรากฏอยู่ในจุลสาร สอธ. ฉบับแรกแล้ว กระผมขอให้ท่านสมาชิกได้โปรดตรวจสอบและจดจำรายชื่อประธานกรรมการและกรรมการของคณะกรรมการและคณะอนุกรรมการทุกชุดเอาไว้อย่างแม่นยำ เพื่อที่จะได้ติดตามตรวจสอบ สอบถามหรือให้คำแนะนำในเรื่องที่เกี่ยวข้องได้โดยตรง ทั้งนี้ กระผมได้มอบนโยบายการบริหารไว้ว่าขอให้กรรมการทุกท่านช่วยกันดูแลรักษาภาพพจน์ที่ดีของ สอธ. ในด้านความมั่นคงของ สอธ. การให้ผลตอบแทนที่สูงแก่สมาชิกผู้เป็นเจ้าของหุ้นและผู้ฝากเงิน การอำนวยความสะดวกแก่สมาชิกผู้ใช้บริการสินเชื่อ ทั้งเงินกู้พิเศษ เงินกู้สามัญ และเงินกู้ฉุกเฉินต่างๆ และการให้สวัสดิการช่วยเหลือสมาชิกโดยเฉพาะสมาชิกผู้มีรายได้น้อย และสมาชิกผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง และเพียงพอกับความต้องการของสมาชิก โดยต้องไม่ลืมสมาชิกที่ศูนย์ลำปาง ศูนย์พัทยา ศูนย์บางกะดี และสมาชิกทั่วไป เพราะสมาชิกไม่ได้มีเฉพาะสมาชิกที่ทำงานอยู่ที่ท่าพระจันทร์และศูนย์รังสิตเท่านั้น ให้มีการปรับปรุงการบริการและการประชาสัมพันธ์ให้ทันสมัย (เจ้าหน้าที่ สอธ. ต้องยกมือไหว้และกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกครั้งที่มาใช้บริการที่ สอธ.) ให้เตรียมการนำเอาเครื่อง ATM มาให้บริการแก่สมาชิกและในโอกาสที่ สอธ. จะมีอายุครบ ๔๐ ปี ในวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๕ และเพื่อต้อนรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนของประเทศไทย สอธ. จะปรับปรุงรูปแบบของการฝึกอบรมสัมมนาวิชาการให้ทันสมัยโดยจะพ่วงการศึกษาดูงานในต่างประเทศไปด้วย โดยขั้นแรกจะนำสมาชิก (ที่มีหนังสือเดินทาง หรือ Passport) ไปเยี่ยมชมประเทศเพื่อนบ้านใกล้ๆ ก่อน (สมาชิกสอบถามจากประธานคณะกรรมการและกรรมการวิชาการที่เกี่ยวข้องได้แล้วครับ)

เรื่องที่สอง ตามที่ที่ประชุมสามัญประจำปี ๒๕๕๕ ในการประชุมวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ได้มีมติอนุมัติให้ สอธ. จ่ายทุนรักษาระดับอัตราเงินปันผล เพื่อสมทบเป็นเงินปันผลในอัตราร้อยละ ๑ จากข้อเสนอของคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ ๔๐/๒๕๕๔ ที่เสนอจ่ายเงินปันผลในอัตราร้อยละ ๕ นั้น คณะกรรมการดำเนินการชุดที่ ๔๑/๒๕๕๕ ในการประชุมครั้งที่ ๒/๒๕๕๕ ได้มีมติอนุมัติให้จ่ายทุนรักษาระดับอัตราเงินปันผลเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๒๔,๓๕๖,๕๑๐.๒๕ บาท (ยี่สิบสี่ล้านสามแสนห้าหมื่นหกพันเก้าร้อยสิบบาทยี่สิบห้าสตางค์) ในวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๕ โดยการโอนเงินเข้าบัญชีฝาก สอธ. สมาชิกสามารถเบิกถอนได้ตั้งแต่วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๕ เป็นต้นไป สำหรับสมาชิกที่ไม่มีบัญชีเงินฝากของ สอธ. สามารถติดต่อขอรับเงินปันผลของท่านได้ที่ สอธ. ทั้ง ๓ สำนักงานครับ ซึ่งในเรื่องนี้ได้มีสมาชิกหลายท่านมาพูดคุยกับกระผมแสดงความห่วงใยมาก ๆ ในเรื่องความมั่นคงของ สอธ. ที่ได้นำเอาเงินกองทุนรักษาระดับอัตราเงินปันผลออก

มาจ่ายเป็นเงินปันผลเพิ่มขึ้นอีกในอัตราร้อยละ ๑ แต่ในขณะเดียวกันทุกท่านก็ขอให้ สอชมร. จ่ายเงินปันผลในอัตราร้อยละ ๑๐ ทุกปี (ข้อความขัดแย้งกันเองนะครับ) ซึ่งคณะกรรมการได้ตอบท่านสมาชิกทุกท่านว่าคณะกรรมการดำเนินการ สอชมร. ชุดนี้จะใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะทำให้สมาชิกเจ้าของหุ้นได้รับผลตอบแทนในอัตราที่สูงมากเมื่อเปรียบเทียบกับการนำเอาเงินไปลงทุนในสถาบันการเงินหรือสหกรณ์ออมทรัพย์อื่นๆ ภายใต้เงื่อนไขของการนำเอาเงินทุนของ สอชมร. ไปลงทุนที่มั่นคงและเป็นไปตามคำสั่งของนายทะเบียนสหกรณ์ (สอชมร. ไม่ลงทุนซื้อหุ้นสามัญของบริษัท หรือซื้อขายลีดเดอร์) และภายใต้เงื่อนไขของภาวะเศรษฐกิจรัฐบาล “เอาอยู่” และการลดลงของเงินลงทุนรักษาระดับอัตราเงินปันผล จำนวน ๒๔,๓๕๖,๕๑๐.๒๕ บาท และเงินทุนสาธารณประโยชน์จำนวน ๒๑,๓๐๓,๕๐๐.๐๐ บาท ที่ได้นำไปจ่ายช่วยเหลือสมาชิกจากมหาอุทกภัยเมื่อปีที่แล้ว และการจะต้องใช้เงินทุนอีกไม่ต่ำกว่าหนึ่งล้านบาท เพื่อซ่อมแซมอาคารสำนักงาน สอชมร. ศูนย์รังสิต เนื่องจากผลของมหาอุทกภัยปีที่แล้ว และอีกจำนวนมากเพื่อช่วยเหลือสมาชิกถ้าหากเกิดมหาอุทกภัยในปีนี้อีกครับ ซึ่งทำให้ สอชมร. ขาดโอกาสในการนำเอาเงินทุนก้อนใหญ่ไปลงทุนเพื่อให้เกิดดอกผล เป็นกำไรสุทธินำมาจ่ายเป็นเงินปันผลแก่สมาชิก ดังนั้นท่านสมาชิกที่ห่วงใยในความมั่นคงของ สอชมร. จากการนำเอาเงินลงทุนรักษาระดับอัตราเงินปันผลมาจ่ายเป็นเงินปันผลเพิ่มขึ้นอีกในอัตราร้อยละ ๑ นั้น ท่านสามารถช่วยเหลือ สอชมร. ได้โดยไม่ขอรับเงินปันผลส่วนที่เพิ่มขึ้นอีกร้อยละ ๑ ของท่าน ซึ่งเงินจำนวนดังกล่าวก็จะโอนเข้าบัญชีทุนสำรองของ สอชมร. หรือถ้าท่านมาขอรับไปแล้วท่านก็สามารถนำกลับมาบริจาคกลับเข้าเงินลงทุนรักษาระดับอัตราเงินปันผลตามเดิม ซึ่งก็จะทำให้ สอชมร. มีความมั่นคงขึ้นตามที่ท่านต้องการ และคณะกรรมการจะประกาศรายชื่อทุกท่านให้สมาชิก สอชมร. ทราบทั่วกันในวันที่ประชุมสามัญประจำปี ๒๕๕๖ ด้วยนะครับ

เรื่องที่สาม เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมรับมือภาวะมหาอุทกภัย และภัยพิบัติธรรมชาติอื่นๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในปีนี้ สอชมร. ได้อนุมัติเงินลงทุนประมาณหนึ่งล้านบาท เพื่อซื้อรถบรรทุกเล็ก (รถปิกอัพ) ยี่ห้อ TATA จำนวนสองคัน บริจาคมอบให้แก่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต เพื่อใช้บรรทุกเครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับใช้ในภาวะอุทกภัย ในขณะเดียวกัน สอชมร. ก็กำลังดำเนินการปรับปรุงอาคารสำนักงาน ศูนย์รังสิต และภูมิทัศน์โดยรอบซึ่งจะต้องใช้งบประมาณไม่ต่ำกว่าหนึ่งล้านบาท นอกจากนั้นคณะกรรมการก็ได้มอบหมายให้คณะอนุกรรมการเงินลงทุนสาธารณประโยชน์ พิจารณาปรับปรุงหลักเกณฑ์การให้ความช่วยเหลือสมาชิก สอชมร. ที่ประสบภัยพิบัติจากภาวะอุทกภัยและอื่นๆ ให้สมาชิกที่ได้รับความเดือดร้อนได้รับความช่วยเหลืออย่างทันทีและทั่วถึงมากขึ้น รวมทั้งหาทางช่วยเหลือป้องกันไฟป่าให้แก่สมาชิกที่ศูนย์ลำปางด้วย

เรื่องสุดท้าย ในโอกาส สอชมร. ครบรอบ ๔๐ ปี ในวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๕ คณะกรรมการก็ได้มอบหมายคณะกรรมการและอนุกรรมการทุกชุด ปรับปรุงระเบียบกฎเกณฑ์ต่างๆ ให้ทันสมัย เช่น คณะกรรมการเงินกู้สามัญจะต้องปรับปรุงหลักเกณฑ์การให้สินเชื่อให้สามารถแข่งขันกับโครงการเงินกู้ ชพค. และธนาคารออมสินได้ และให้เตรียมรับสมาชิกที่หันไปใช้บริการเงินกู้ ชพค. กลับคืนสู่ สอชมร. และให้คณะอนุกรรมการเงินลงทุนสาธารณประโยชน์ปรับปรุงหลักเกณฑ์การให้เงินลงทุนสวัสดิการแก่สมาชิกทุกประเภท โดยเฉพาะการจ่ายบำเหน็จรายปีให้แก่สมาชิกผู้สูงอายุ

คณะกรรมการหวังว่าสมาชิกทุกท่านจะมีความสุขมากขึ้น เมื่อคณะกรรมการดำเนินการ สอชมร. ชุดนี้ เข้ามาบริหาร สอชมร. ท่านสมาชิกที่ต้องการติดต่อกับประธานกรรมการ ถ้ามาหากรรมการที่สำนักงาน สอชมร. แต่ไม่พบตัว (เพราะกรรมการติดภารกิจของ สอชมร. ที่นอกสำนักงาน) กรุณาโทรศัพท์ติดต่อกรรมการที่หมายเลข ๐๘๑-๘๓๕-๒๔๐๘ นะครับ.

### สวัสดิ์ครับ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรวิทย์ หิรัญรักษ์  
ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด

# รายนามคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 41/2555



รองศาสตราจารย์ ดร.วรุฒิ หิริรุรักษ์  
ประธานกรรมการ



ว่าที่ ร.ต.อดิศร เอี่ยมสะอาด  
รองประธานกรรมการ



นายอภินันท์ ชูหนู  
รองประธานกรรมการ



นางสาวชัญญา ชูพรานนท์  
รองประธานกรรมการ



นางนวลรัชนี ชอบชื่น  
เหรัญญิก



นายชินทร์ ชมดี  
กรรมการและเลขานุการ



นายแก้วสวรรค์ วิเศษสิงห์  
กรรมการ



นายเด่น มีประวัตติ  
กรรมการ



นางสาวทรงศรี สนธิทรัพย์  
กรรมการ



นางสาวบรรจง ป้ามวอล  
กรรมการ



รองศาสตราจารย์บำรุง สุขพรณ์  
กรรมการ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บพ.มงคล ตั้งเจ๊กี  
กรรมการ



อาจารย์ ดร.วีรวิทย์ เศรษฐวงษ์  
กรรมการ



นางสาวสายฝน อ่าพันธ์  
กรรมการ



นายสิทธิชัย พันเศษ  
กรรมการ

## สอพร. มอบหมายหน้าที่ กรรมการชุดใหม่

### เพื่อบริหารและจัดการแก่สมาชิกให้ได้ประโยชน์สูงสุด

รองศาสตราจารย์ ดร. วรวิทย์ หิรัญรักษ์ ประธานกรรมการดำเนินการสหกรณ์ชุดใหม่ มีคำสั่งมอบหมายหน้าที่ กรรมการชุดใหม่เพื่อบริการแก่สมาชิก ซึ่งแบ่งเป็นกรรมการชุดต่างๆ ทั้งนี้เพื่อประสานงานและดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีกรรมการชุดต่างๆ ดังนี้

#### 1. คณะอนุกรรมการวางแผน

ทำหน้าที่การวางแผนและกำหนดแนวทาง และทิศทางการนโยบายของสหกรณ์ การประเมินผล การดำเนินงานของสหกรณ์ วางมาตรการและแนวทางเงินออมและเงินกู้ของสมาชิก รวมทั้งการวางแผนเพื่อการดำเนินการโครงการต่างๆ เพื่อความก้าวหน้าและเจริญเติบโตของ สอพร.ประกอบด้วยกรรมการอำนวยการ และประธานอนุกรรมการทุกชุด ดังมีรายนามต่อไปนี้

1. รศ.ดร.วรวิทย์	หิรัญรักษ์	ประธานอนุกรรมการ
2. ว่าที่ ร.ต.อดิสร	เอี่ยมสะอาด	อนุกรรมการ
3. นายอภิรักษ์	ชูหนู	อนุกรรมการ
4. นางสาววิญญา	ชุนหรวรานนท์	อนุกรรมการ
5. นางนวลรักษ์	ชอบชื่น	อนุกรรมการ
6. นายชินนทร์	ชมดี	อนุกรรมการ
7. ผศ.นพ.มงคล	ตั้งเ็กกี	อนุกรรมการ
8. รศ.บำรุง	สุขพรรณ	อนุกรรมการ
9. นายรังษี	ธารารมย์	อนุกรรมการ
10. นางสาวปราณี	ปรุรงวนิชกิจ	อนุกรรมการ
11. นางสาวนงลักษณ์	สินवलนันทสกุล	เลขานุการ

#### 2. คณะกรรมการอำนวยการ

ทำหน้าที่บริหารและควบคุมสภาพคล่องทางการเงินของสหกรณ์ การบริหารเงินเพื่อการลงทุนรวมทั้งการควบคุมบริหารงาน จัดการ และการบริหารทั่วไป ประกอบด้วยประธานกรรมการ รองประธาน-กรรมการ เหน็ญญิก เลขานุการ ผู้จัดการ รองผู้จัดการ (ศูนย์วิจัย) ดังมีรายนามต่อไปนี้

1. รศ.ดร.วรวิทย์	หิรัญรักษ์	ประธานอนุกรรมการ
2. ว่าที่ ร.ต.อดิสร	เอี่ยมสะอาด	อนุกรรมการ
3. นายอภิรักษ์	ชูหนู	อนุกรรมการ
4. นางสาววิญญา	ชุนหรวรานนท์	อนุกรรมการ
5. นางนวลรักษ์	ชอบชื่น	อนุกรรมการ
6. นายชินนทร์	ชมดี	อนุกรรมการ
7. นายรังษี	ธารารมย์	อนุกรรมการ
8. นางสาวปราณี	ปรุรงวนิชกิจ	อนุกรรมการ
9. นางเอี่ยมพร	ศรีประมงค์	เลขานุการ

### 3. คณะกรรมการเงินกู้พิเศษและฉุกเฉิน

ทำหน้าที่พิจารณากลับกรองคำขอกู้ประเภทพิเศษ วางแนวทาง ตรวจสอบ ติดตามให้เป็นไปตามระเบียบแล้วนำเสนอคณะกรรมการดำเนินการ และมีอำนาจในการอนุมัติเงินกู้ฉุกเฉิน ดังมีรายนามต่อไปนี้

1. ว่าที่ ร.ต.อดิศร	เยี่ยมสะอาด	ประธานกรรมการ
2. นางนวลรักษ์	ชอบชื่น	กรรมการ
3. นายชนินทร์	ชมดี	กรรมการ
4. นายเด่น	มีประวัติ	กรรมการ
5. นางสาวทรงศรี	สนธิทรัพย์	กรรมการ
6. นางสาวบรรจง	น้านวล	กรรมการ
7. นายรังษี	ธารารมย์	กรรมการ
8. นางสาวปราณี	ปรุ่งวนิชกิจ	กรรมการ
9. นางแสงเทียน	ปรุ่งแสง	เลขานุการ

### 4. คณะกรรมการเงินกู้สามัญ

ทำหน้าที่พิจารณาคำขอเงินประเภทสามัญ การตรวจสอบ การติดตามรวมทั้งการวางแนวทางต่างๆ เพื่อให้เป็นไปตามระเบียบ และวัตถุประสงค์ของสหกรณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

1. นายอภิรักษ์	ชูหนู	ประธานกรรมการ
2. ว่าที่ ร.ต.อดิศร	เยี่ยมสะอาด	กรรมการ
3. นายแก้วสวรรค์	วิเศษสิงห์	กรรมการ
4. นางสาวบรรจง	น้านวล	กรรมการ
5. นายสิทธิชัย	พันเศษ	กรรมการ
6. นายรังษี	ธารารมย์	กรรมการ
7. นางแสงเทียน	ปรุ่งแสง	เลขานุการ

### 5. คณะกรรมการอนุกรรมการพิจารณาเงินทุนเพื่อการสาธารณประโยชน์ เงินกองทุนทดแทน และกองทุนเกษียณอายุราชการ

ทำหน้าที่อนุมัติคำขอรับการช่วยเหลือการฌาปนกิจสงเคราะห์ สาธารณภัย หรือภัยพิบัติต่างๆ เงินทุนเพื่อการศึกษา เงินกองทุนทดแทนและเงินกองทุนเกษียณอายุราชการ รวมทั้งการวางแนวทางในการให้การสงเคราะห์ และสวัสดิการต่าง ๆ เพื่อพิจารณาให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกที่ได้รับความเดือดร้อนและอื่นๆ ให้เป็นไปตามระเบียบ ดังมีรายนามต่อไปนี้

1. นางสาวนิญาภา	ชุธรรมานนท์	ประธานอนุกรรมการ
2. นายอภิรักษ์	ชูหนู	อนุกรรมการ
3. นายเด่น	มีประวัติ	อนุกรรมการ
4. นางนวลรักษ์	ชอบชื่น	อนุกรรมการ
5. ผศ.นพ.มงคล	ตั้งเ็งกัก	อนุกรรมการ
6. อาจารย์ ดร.วีรวิทย์	เศรษฐวงศ์	อนุกรรมการ
7. นางสาวปราณี	ปรุ่งวนิชกิจ	อนุกรรมการ
8. นางเอี่ยมพร	ศรีประมงค์	อนุกรรมการ
9. นางสาววันเพ็ญ	หนูเล็ก	เลขานุการ

## 6. คณะอนุกรรมการวิชาการเพื่อการศึกษาสภกรณ์ออมทรัพย์

ทำหน้าที่จัดอบรม สัมมนา และวิเทศวิชาการ เพื่อพัฒนากรรมการ เจ้าหน้าที่ และสมาชิก โดยมีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจให้แก่กรรมการ เจ้าหน้าที่ สมาชิกในบทบาทหน้าที่ของตนเอง อันจะก่อให้เกิดการพัฒนาเจริญเติบโตแก่ สอวธ. อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนจัดอบรมสัมมนาแก่ขบวนการสหกรณ์ทั่วไป ดังมีรายนามต่อไปนี้

1. ผศ.นพ.มงคล	ตั้งเจ๊กี้	ประธานอนุกรรมการ
2. รศ.บำรุง	สุขพรรณ	อนุกรรมการ
3. อาจารย์ ดร.วีรวิทย์	เศรษฐวงศ์	อนุกรรมการ
4. นายชนินทร์	ชมดี	อนุกรรมการ
5. นางสาวทรงศรี	สนธิทรัพย์	อนุกรรมการ
6. นางสาวสายฝน	อำพันศรี	อนุกรรมการ
7. นางสาวนิตยา	โชครักย์	เลขานุการ

## 7. คณะกรรมการประชาสัมพันธ์

ทำหน้าที่เผยแพร่ข่าวสาร และให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการบริหารงานของ สอวธ.แก่ มวลสมาชิก เสริมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่าง สอวธ.สมาชิก คณะกรรมการดำเนินการ เจ้าหน้าที่ ตลอดจนสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีกับสหกรณ์อื่น รวมทั้งดำเนินการจัดหาของที่ระลึก ดังมีรายนามต่อไปนี้

1. รศ.บำรุง	สุขพรรณ	ประธานอนุกรรมการ
2. นางสาวมิฎฎา	ชุนหวรรณท์	อนุกรรมการ
3. นายแก้วสวรรค์	วิเศษสิงห์	อนุกรรมการ
4. นายสิทธิชัย	พิเศษ	อนุกรรมการ
5. นางสาวสายฝน	อำพันศรี	อนุกรรมการ
6. นายรังษี	ธารารมย์	อนุกรรมการ
7. นางสุนันทา	ญาณศิลป์	เลขานุการ

## 8. คณะกรรมการอำนวยการศูนย์วิจัย

ทำหน้าที่อำนวยการ สนับสนุนกิจการสาขาศูนย์วิจัยให้การดำเนินงาน การให้บริการกับสมาชิกศูนย์วิจัยอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งอนุมัติเงินกู้ฉุกเฉิน พร้อมทั้งมีการตรวจสอบการจัดการให้เกิดผลดี ตลอดจนดำเนินการจัดหา จัดซื้อ หรือจัดจ้างบริษัทเพื่อดำเนินการปรับปรุงสำนักงานศูนย์วิจัยจากกรณีประสบอุทกภัยให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

1. รศ.ดร.วรวิทย์	หิรัญรักษ์	ประธานกรรมการ
2. นายอภิรักษ์	ชูหนู	กรรมการ
3. นางสาวมิฎฎา	ชุนหวรรณท์	กรรมการ
4. นางนวลรักษ์	ชอบชื่น	กรรมการ
5. นายสิทธิชัย	พิเศษ	กรรมการ
6. นางสาวสายฝน	อำพันศรี	กรรมการ
7. นายรังษี	ธารารมย์	กรรมการ
8. นางสาวปราณี	ปรุรงวนชกิจ	กรรมการและเลขานุการ

## 9. คณะกรรมการศึกษาความเป็นไปได้ในการติดตั้งตู้ ATM

ทำหน้าที่ในการศึกษาความเป็นไปได้ในการนำเอาเครื่องเบิกถอนเงินสดอัตโนมัติ (ตู้ ATM) มาใช้ในการให้บริการแก่สมาชิก

1. อาจารย์ ดร.วีรวิทย์	เศรษฐวงศ์	ประธานกรรมการ
2. ว่าที่ ร.ต.อดิสร	เอี่ยมสะอาด	กรรมการ
3. นางสาวทรงศรี	สนธิทรัพย์	กรรมการ
4. นายสิทธิชัย	พิเศษ	กรรมการ
5. นางสาวสายฝน	อำพันศรี	กรรมการ
6. นางสาวนงลักษณ์	สินवलนนท์สกุล	เลขานุการ



## 10. คณะอนุกรรมการคอมพิวเตอร์

ทำหน้าที่ดำเนินการจัดหา จัดซื้อ หรือจัดจ้าง และตรวจรับระบบคอมพิวเตอร์ของ สอวธ. ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและถูกต้อง รวมทั้งปรับปรุงระบบคอมพิวเตอร์ เพื่อให้สามารถรองรับกับการบริหารงาน และการให้บริการของ สอวธ.

1. อาจารย์ ดร.วีรวิทย์ เศรษฐวงศ์		ประธานอนุกรรมการ
2. ว่าที่ ร.ต.อดิสร เอี่ยมสะอาด		อนุกรรมการ
3. นายอภิรักษ์ ชูหนู		อนุกรรมการ
4. นายสิทธิชัย พันเศษ		อนุกรรมการ
5. นายรังษี ธารารมย์		อนุกรรมการ
6. นางสาวนงลักษณ์ สีนวลนนท์สกุล		เลขานุการ

## สอวธ. เตรียมจัดงานฉลองครบ 40 ปี จัดหาของที่ระลึกแก่สมาชิกและจัดกิจกรรมเพื่อสมาชิก

รองศาสตราจารย์ ดร.วรุฒิ หิรัญรักษ์ ประธานกรรมการ กล่าวว่า ในปี 2555 เป็นปีที่ สอวธ. ได้ดำเนินงานมาครบ 40 ปี และเป็นโอกาสสำคัญที่ สอวธ. จัดกิจกรรมและจัดหาของที่ระลึกแก่สมาชิก ซึ่งเป็นของที่มีคุณค่าให้ประโยชน์ได้ นอกจากนี้จะมีการสัมมนาทางวิชาการ และการจัดกิจกรรมให้หมู่สมาชิก ส่วนรายละเอียดจะปรึกษาหารือในกลุ่มกรรมการ ในโอกาสต่อไป

### ซื้อ-ขาย แลกเปลี่ยน



#### 🏠 บ้านเดี่ยว 🏠

📞 บ้านเดี่ยวครึ่งตึกครึ่งไม้ 2 ชั้น 160 ตารางวา อยู่ซอยโกสุมรวมใจ 36 แยก 13 ดอนเมือง กรุงเทพฯ ราคา 1.85 ล้านบาท ติดต่อ คุณพรชัย โทรศัพท์ 0-2503-8525, 08-1173-5778

#### 🏢 คอนโดมิเนียม 🏢

📞 ให้เช่าคอนโดชั้น 7 เนื้อที่ 38 ตารางเมตร 1 ห้องนอน 1 ห้องน้ำ อยู่ย่านตลาดยิ่งเจริญ (สะพานใหม่) ติดถนนใหญ่ เดินทางสะดวก ตกแต่งอย่างดี ปูกระเบื้อง ติควอลเปเปอร์ ไฟช่อง ครวบิวท์อิน มี ปรก. มีที่จอดรถ คิดค่าไฟฟ้าอัตราบ้านพักอาศัย ราคาเช่า 4,000 ต่อ เดือน ติดต่อ คุณอ้วน โทรศัพท์ 08-1297-6645

#### 📚 สินค้าและบริการอื่น 📚

📞 ขายสื่อการสอนภาษาอังกฤษ ของไกรเซอร์ ชุด Disney Magic English ทั้งชุด 13 เล่ม พร้อม CD เหมาะสำหรับเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป เป็นสื่อการเรียนรู้โดยการนำการ์ตูนของวอลท์ดิสนีย์มาเป็นภาพประกอบมีคำศัพท์และประโยคต่างๆ ฟังง่าย เข้าใจง่าย สภาพใหม่ 80% ซื้อมา 12,000 บาท ขายราคา 5,000 บาท ติดต่อคุณอ้วน โทรศัพท์ 08-1297-6645

📞 รับเหมาก่อสร้างบ้าน ต่อเติมบ้าน ซ่อมแซมบ้านทุกชนิด หรือทำโรงงาน ในราคาบุคลากร มธ. ติดต่อคุณสาวตรี โทรศัพท์ 089-696-1850 ภายใน 5502

# กิจกรรม

สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด ร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยและหน่วยงานต่างๆ ของมหาวิทยาลัยในโอกาสสำคัญต่างๆ ดังนี้



แสดงความยินดีในโอกาสครบรอบ 47 ปี  
คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา  
เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2555

แสดงความยินดีในโอกาสครบรอบ 16 ปี  
คณะสหเวชศาสตร์  
เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2555



แสดงความยินดีในโอกาสครบรอบ 16 ปี  
คณะทันตแพทยศาสตร์  
เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2555

แสดงความยินดีในโอกาสครบรอบ 40 ปี  
สถาบันไทยคดีศึกษา  
เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2555



สอชม. ร่วมพิธีวางพานพุ่มเพื่อสักการะ พระราชวรรังษีเชอกรมหมื่นพิทยาลงกรณ “พระบิดาแห่งการสหกรณ์ไทย” ณ บริเวณพระรูปพระบิดาแห่งการสหกรณ์ไทย สำนัคนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทยเมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2555

## แสดงความเสียใจ

สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด ร่วมเป็นเจ้าภาพงานสวดพระอภิธรรมศพ เนื่องจากสมาชิกเสียชีวิต สอชม. ขอแสดงความเสียใจต่อครอบครัวของท่าน มา ณ ที่นี้

คุณโชติ สอนมีทอง เลขทะเบียน 04379 สังกัดคณะนิติศาสตร์  
เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2555 ณ วัดช่างเหล็ก



**Healthy ...**



**อาหารเช้าจากโปรตีน เมล็ดพืชเยี่ยมประโยชน์มากที่สุด  
6 อันดับอาหารเช้าจากโปรตีน เมล็ดพืชเยี่ยมประโยชน์มากที่สุด**

เป็นที่ทราบกันดีว่า มื้อเช้า ถือเป็นอาหารมื้อสำคัญที่สุด จะสดใสรุ่งเรือง สมองแล่นทั้งวันหรือไม่ ก็อยู่ที่มื้อเช้านี้แหละ เมื่ออาหารเช้าสำคัญขนาดนี้ มาสำรวจกันหน่อยดีมั้ย ว่าอาหารจากโปรตีนที่คุณค่า ทานกันทุกเช้า นั้น เมล็ดพืชเยี่ยมประโยชน์ เมล็ดไหนสมควรเลี้ยง! เรารวบรวมอาหารเช้าที่คุณคุ้นเคย 6 เมนู ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์อายุรวัฒน์ (Anti-Aging) นพ.กฤษดา ศิริรามพูน ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ ฟันธงว่าแท้จริงแล้ว เมล็ดพืชเยี่ยมประโยชน์อย่าง น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋, โจ๊กหมู, ข้าวเหนียว หมูปิ้ง, ต้มเลือดหมู, ขนมหิ่งไช้ดาว และขนมกรกนั้น แท้จริงแล้วมีประโยชน์เพียงใด เหมาะจะนำมาเป็นมื้อสำคัญยามรุ่งอรุณแค่ไหน

“การทานอาหารเช้าที่ดี คือ ให้กินอย่างราชา แต่จะต้องมีหลักหนึ่งคือ ถ้าเรากินอย่างราชาแต่หนักแ่งก็ไม่ดี เพราะมันจะทำให้เราทิวเร็ว ดังนั้นกฎข้อแรกของการกินอาหารเช้าคือ พยายามทานเบ่งกับน้ำตาลให้น้อยที่สุด เพราะเบ่งและน้ำตาลดูดซึมได้เร็ว เมื่อไหร่ที่ดูดซึมเร็ว อินซูลิน (Insulin) จะมาควบคุมไม่ให้น้ำตาลในกระแสเลือดสูง เมื่ออินซูลินมากนานเข้า ก็จะทำให้น้ำตาลเรต่ำ เมื่อน้ำตาลต่ำ เราก็จะทิวเร็ว ดังนั้นย้ำนะครึบ ว่าอาหารเช้าไม่ควรขาดเลย แต่ควรจะคดเบ่งและน้ำตาล

กฎข้อที่สองคือ อาหารเช้ามีอันนั้นๆ ไม่ควรจระจกเกินไป เพราะในตอนเช้ายังไม่มีย่อยย่อย และกระเพาะอาหารยังไม่ขยับเต็มที่ หากเราทานอาหารที่มีความมัน หรือเผ็ดเกินไป มันจะทำให้เกิดข้อเสียมากกว่า ดังนั้นในมื้อเช้าจึงไม่ควรจะทานอาหารที่มันและเผ็ดเกินไป” คุณหมอกฤษดา อธิบายถึงหลักการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ

หลังบอกถึงหลักการทานอาหารเช้าที่เหมาะสมแล้ว เรามาดูกันเลยคะว่า อาหารเช้าที่หลายท่านนิยมชมชอบ ด้วยเพราะคุ้นเคยดี แถมน้ำตาลต่ำ (เพราะขายอยู่ทั่วประเทศทุกปากซอย) แท้จริงแล้ว แต่ละเมนูมีประโยชน์แค่ไหน เหมาะจะเป็นมื้อเช้าที่ดีของคุณๆ หรือไม่ และคุณหมอตานฟันธงมาว่าเมล็ดไหนเยี่ยมสุด

**อันดับ 1 ต้มเลือดหมู**

เมนูอันดับหนึ่ง คุณหมอมุ่งผู้เชี่ยวชาญด้าน Anti-Aging ยกนิ้วให้เป็นเมนูเพื่อสุขภาพสุด ๆ ทว่าจะให้ทานแล้วดีต่อร่างกายอย่างแท้จริง...ก็ต้องมีเทคนิคในการทาน

“ต้มเลือดหมูเป็นอาหารที่เรียกได้ว่าเป็น perfect combination หรือเป็นคู่ที่สมกันมากเลย เพราะในเลือดหมูมีธาตุเหล็ก และในผัก เช่น ใบตำลึง จะมีวิตามินซีเยอะ ธาตุเหล็กต้องวิตามินซี มันถึงจะดูดซึมได้ดี เช่นเดียวกับที่วิตามินซี ก็ต้องมีธาตุเหล็กมันถึงจะดูดซึมเข้าไปในร่างกายได้ดี ฉะนั้นมันเป็นคู่ที่เพอร์เฟกเลย

แต่สิ่งที่ควรระวังคือ หากใครเป็นเก๊าท์ ต้องระวังหน่อย เพราะน้ำซุปต้มเลือดหมูทำจากน้ำต้มกระดูก ซึ่งมีกรดยูริก (Uric Acid) เยอะ ส่วนเครื่องในก็มีการดูดซึมเหมือนกัน อันนี้อาจต้องระวังสักนิด นอกจากนี้คนอีกกลุ่มที่ต้องระวังคือ คนที่เป็นธาลัสซีเมีย (Thalassemia) เพราะคนที่ เป็นธาลัสซีเมีย ไม่ควรกินธาตุเหล็กเยอะ แต่ต้มเลือดหมู มีทั้งเลือดหมู, เครื่องใน, ใบตำลึง เหล่านี้มีธาตุเหล็กทั้งนั้นเลย แต่ถ้าในคนที่ไปที่ไม่ได้เป็นธาลัสซีเมีย ต้มเลือดหมูก็ต้มที่ดี เป็นต้มที่เปี่ยมคอลลาเจน (Collagen) เพราะในเลือดหมูมีคอลลาเจน ในน้ำต้มกระดูกก็มีคอลลาเจน ทั้งยังมีผักเขียวที่มีวิตามินซี ก็ยิ่งทำให้คอลลาเจน ดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีอีกด้วย ดังนั้นต้มเลือดหมู ถือว่าเป็นซุปสวยได้เลย เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีชนิดหนึ่ง ผมว่าดีกว่าปาท่องโก๋จิ้มมนนะ แต่มันจะกลายเป็นอาหารที่ไม่สุขภาพไปได้ เช่น หากเราใส่กระเทียมเขียวเยอะๆ ใส่หมูติดมัน หรือบางเจ้าใส่หมูสามชั้น หรือหมูกอบเข้าไป แล้วปรุงให้รสจัดเกินไป หรือหวานไป”



**อันดับ 2 ขนมหิ่ง + ไช้ดาว**



สำหรับอันดับสองเป็นเมนูอาหารเช้าทำง่าย...ทานง่าย อย่างขนมหิ่ง-ไช้ดาว ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ ยกให้เป็นอาหารเช้าเยี่ยมประโยชน์ที่เหมาะสมกับสำหรับหนุ่มสาววัยทำงาน และน้องๆ วัยเรียน จะต้องเป็นขนมหิ่งโฮลวีท (whole wheat) และไช้ดาวน้ำ หรือไช้ดัม (ที่ไร้น้ำมัน) นะคะ

“ในช่วงเช้า สำหรับหนุ่มสาวออฟฟิศ (office) ที่ต้องไปทำงาน หรือเด็กในวัยเรียน การเพิ่มอาหารเช้าพวกโปรตีนเข้าไปก็ถือว่าเหมาะสมมาก เพราะโปรตีนจะกระตุ้นให้รู้สึกกระฉับกระเฉง ดังนั้นการทานอาหารที่มีโปรตีนอย่าง ไช้ ก็เป็นอาหารเช้าที่ดีมาก ราคาไม่แพง และมีโปรตีนที่ช่วยกระตุ้นสมองด้วย สำหรับไช้ทอดอาจจะปัญหาเรื่องของน้ำมัน ดังนั้นหากทานเป็นไช้ดัมได้ก็ยิ่งดี โดยอาจทานไช้ดัม, ไช้ลวก, ไช้ดาวน้ำ โรยชีอิ้วขาว โรยพริกไทยก็ยิ่งดี เพราะพริกไทยช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ และลดไขมันได้ด้วย

หรือไช้ดัมอย่างเดียวยังไม่อิ่ม การทานคู่กับขนมหิ่งโฮลวีท ก็เป็นตัวเลือกที่ดี เพราะขนมหิ่งโฮลวีท เป็นแป้งที่มีคุณภาพ คือ แป้งมีกาก มีธัญพืชทั้งหลาย โดยอาจนำขนมหิ่งโฮลวีทมาทำเป็นแซนด์วิช (sandwich) ไช้ เพิ่มผักอีกสักหน่อย ก็ยิ่งทำให้ร่างกายดูดซึมได้ดีขึ้น ทานกับนมอีกนิดเพอร์เฟก (perfect) เลย เพราะนมก็มีโปรตีน และกรดอะมิโน (Amino acid) ที่ช่วยกระตุ้นสมอง ถ้าผู้ใหญ่บางท่านแพ้นมวัว ทานแล้วท้องเสีย ก็สามารถทานโยเกิร์ต (Yoghurt) แทนได้ เพราะโยเกิร์ตคือ นมที่ย่อยแล้ว และไม่ทำให้ท้องเสีย ถือว่าเป็นอาหารชูกำลัง แทนที่เราจะกระตุ้นด้วยกาแฟ เรากะตุ้นด้วยอาหารชูกำลังอย่าง นม หรือโยเกิร์ตดีกว่า” (อ่านต่อฉบับหน้า)



..บรรณาธิการเอก..

ข่าว สอธ. ฉบับนี้เป็นฉบับแรก ของคณะกรรมการชุดใหม่ พยายามจัดหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์และจัดรูปแบบให้สวยงามที่สุด ก่อนอื่นผมขอแสดงความยินดีกับสมาชิกทุกท่านที่ได้รับ เงินปันผลเพิ่มขึ้นอีก 1% ผลมาจากที่ประชุมใหญ่ เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2555 ที่ผ่านมาด้วยความพร้อมเพรียงของสมาชิกจึง สำเร็จสมประสงค์

อีกประการหนึ่งขอขอบพระคุณสมาชิกทุกท่านที่เลือกสรร กรรมการบริหารงานชุดปัจจุบันนี้ คณะกรรมการขอยืนยันว่าจะบริหารงานด้วยความรวดเร็ว และดูแลสมาชิกให้ได้ประโยชน์สูงสุดและสร้างหลักฐานให้ สอธ. ให้เจริญก้าวหน้าสืบไป กิจกรรมของ สอธ. ในวาระ 40 ปี จะเริ่มในโอกาสอันใกล้นี้ ขอให้ท่านสมาชิกติดตาม ต่อๆ ไปครับ ด้วยความเคารพและปรารถนาดีมายังสมาชิกทุกท่าน

รองศาสตราจารย์บำรุง สุขพรรณ  
ประธานอนุกรรมการประชาสัมพันธ์

#### การโอนเงินเข้าบัญชี ของ สอธ.

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 สอธ. ได้รับเอกสารของท่านหรือไม่ เพื่อประโยชน์ของท่าน

#### ไม่ถึงมือผู้รับกรุณาส่งคืนที่

สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด (สอธ.)

เลขที่ 2 ถนนพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200  
โทร. 0-2224-1343, 0-2226-1877 แฟกซ์ 0-2225-9487

#### โทรศัพท์ สอธ.

ท่าพระจันทร์	ศูนย์รังสิต
0-2623-5086-7 ภายใน 3880-2	0-2564-4499 ภายใน 1158-9
ประธานกรรมการ 102	รองผู้จัดการ 103
ผู้จัดการ 111	ฝ่ายบริการเงินฝาก 106
รองผู้จัดการ 103	ฝ่ายบริการสินเชื่อ 104
ฝ่ายบริการเงินฝาก 106	<b>สาขาย่อย</b>
ฝ่ายบริการสินเชื่อ 104	<b>คณะแพทยศาสตร์</b>
ฝ่ายธุรการ 108	โทรศัพท์ 0-2926-9665
ฝ่ายบัญชี 109	โทรสาร 0-2986-9188

#### คณะผู้จัดทำ

ประธานอนุกรรมการ	รศ. บำรุง สุขพรรณ
อนุกรรมการ	นางสาวชิญาภา ชุณหวานนท์
	นายแก้วสวรรค์ วิเศษสิงห์
	นายสิทธิชัย พันเศษ
	นางสาวสายฝน อัมพันธ์ศรี
	นายรังษี ธารารมย์
เลขานุการ	นางสุนันทา ญาณศีล

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์