



ข่าว... สอมช.

ฉบับประจำเดือนมีนาคม-เมษายน 2555

www.savings.tu.ac.th



สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด (สอมช.) นำโดย รองศาสตราจารย์ ดร.วรวิทย์ หิรัญรักษ์ ประธานกรรมการ กรรมการ และเจ้าหน้าที่ ให้การต้อนรับผู้บริหารจากองค์การสหกรณ์ระหว่างประเทศจาก Central People's Credit Fund of Vietnam (CCF) มาศึกษาดูงาน และสร้างความร่วมมือระหว่าง สอมช. กับเวียดนาม ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่ดี สอดคล้องกับการก้าวไปสู่ความเป็นนานาชาติในกลุ่มอาเซียน และสหกรณ์เวียดนามยังได้เชิญ สอมช. ไปเยี่ยมเวียดนามบ้างในโอกาสหน้า เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2555 ณ สอมช. ทำพระจันทร์

สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด (สอมช.) นำโดย รองศาสตราจารย์ ดร.วรวิทย์ หิรัญรักษ์ ประธานกรรมการ กรรมการ และเจ้าหน้าที่ ให้การต้อนรับสหกรณ์ออมทรัพย์ อนามัยสุรินทร์ จำกัด เยี่ยมชมศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนความรู้ การบริหารการจัดการ การจัดระบบเทคโนโลยีและอื่นๆ ซึ่งได้รับความสนใจจาก สอ. อนามัยสุรินทร์ จำกัด เป็นอย่างมาก เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2555 ณ สอมช. ศูนย์รังสิต



สอมช.กำหนดให้สมาชิกยื่นขอทุนการศึกษาบุตรประจำปี 2555 ระหว่างวันที่ 10 เมษายน ถึง วันที่ 4 กรกฎาคม 2555

อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก ณ 30 เมษายน 2555

เงินฝากออมทรัพย์	อัตราดอกเบี้ย	1.00 % ต่อปี
เงินฝากออมทรัพย์สินทวี	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

- วันนี้...ที่ สอมช. 2
- สารจากประธานกรรมการ 3
- ประกาศทุนการศึกษาบุตรสมาชิก 4
- ซื้อขายแลกเปลี่ยน 7
- healthy... อาหารจานโปรดเมนูไหนเยี่ยมประโยชน์ 10
- บรรณาธิการแถลง 12

วันนี้ที่.....สอภ.

หน่วย : บาท

	31 ธันวาคม 54	31 มีนาคม 55	30 เมษายน 55
จำนวนสมาชิก	7,301 คน	7,470 คน	7,502 คน
1. สินทรัพย์รวม	17,135,478,650.14	17,285,053,674.88	17,329,511,365.66
1.1 เงินให้สมาชิกกู้	2,540,570,308.56	2,795,149,911.18	2,830,545,581.96
1.2 เงินให้สหกรณ์อื่นกู้	7,163,936,000.00	7,485,821,000.00	7,525,950,000.00
1.3 เงินลงทุน			
1.3.1 เงินสด/เงินฝากธนาคาร	2,342,852,111.94	1,873,327,212.07	1,650,181,922.73
1.3.2 เงินลงทุนระยะสั้นและยาว	4,998,682,794.50	5,088,211,392.04	5,287,999,932.24
1.4 สินทรัพย์อื่น	89,437,435.14	42,544,159.59	34,833,928.73
2. หนี้สินรวม			
2.1 เงินรับฝากจากสมาชิก	10,015,048,031.12	10,423,871,527.84	10,470,458,126.29
2.2 เงินกู้ยืม - ระยะสั้น	2,890,000,000.00	2,790,000,000.00	2,740,000,000.00
2.3 หนี้สินอื่น	329,246,614.46	288,697,364.46	283,035,653.53
3. ทุนของสหกรณ์			
3.1 ทุนเรือนหุ้น	2,617,126,330.00	2,695,091,520.00	2,721,985,400.00
3.2 ทุนสำรอง	734,659,912.43	796,807,304.77	796,808,144.77
3.3 ทุนสะสมและอื่น ๆ	178,019,507.50	157,046,297.63	156,820,297.63
3.4 กำไรจากเงินลงทุนที่ยังไม่เกิดขึ้น	60,641,292.91	60,476,294.51	60,476,294.51
4. การให้ทุนสวัสดิการต่าง ๆ	ม.ก. - ธ.ก.	ม.ก. - มี.ก.	ม.ก. - เม.ย.
4.1 ทุนการศึกษาบุตรของสมาชิก	3,534,350.00 (1,297 ราย)	25,750.00 (11 ราย)	25,750.00 (11 ราย)
4.2 ทุนเพื่อช่วยเหลือสมาชิกเมื่อทำการสมรส	102,000.00 (68 ราย)	51,000.00 (34 ราย)	60,000.00 (40 ราย)
4.3 ทุนเพื่อสมทบเป็นค่ารักษาพยาบาลให้แก่สมาชิก	317,600.00 (313 ราย)	69,600.00 (66 ราย)	93,600.00 (90 ราย)
4.4 ทุนเพื่อการสงเคราะห์เกี่ยวกับการศพของคู่สมรสหรือบุตรหรือบิดามารดา	1,652,000.00 (173 ราย)	497,000.00 (58 ราย)	667,000.00 (77 ราย)
4.5 ทุนสมทบเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ	85,000.00 (17 ราย)	5,000.00 (1 ราย)	5,000.00 (1 ราย)
4.6 ทุนเพื่อสงเคราะห์สมาชิกหรือคู่สมรสหรือบิดามารดาประสบภัยพิบัติ	21,703,500.00 (4,365 ราย)	2,897,000.00 (583 ราย)	2,917,000.00 (584 ราย)
4.7 ทุนเพื่อสวัสดิการสำหรับสมาชิกผู้เป็นโสด	24,000.00 (16 ราย)	-	3,000.00 (2 ราย)
4.8 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกประสบอุบัติเหตุจ่ายค่ารักษาพยาบาล	220,363.50 (71 ราย)	87,089.80 (28 ราย)	100,186.80 (32 ราย)
4.9 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตหรืออวัยวะ	600,000.00 (2 ราย)	-	-
4.10 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกถึงแก่กรรม	2,005,000.00 (20 ราย)	280,000.00 (3 ราย)	280,000.00 (3 ราย)
4.11 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์	1,240,000.00 (49 ราย)	365,000.00 (14 ราย)	565,000.00 (21 ราย)
4.12 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 70 ปีบริบูรณ์	545,000.00 (21 ราย)	295,000.00 (11 ราย)	320,000.00 (12 ราย)
4.13 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 75 ปีบริบูรณ์	325,000.00 (16 ราย)	105,000.00 (5 ราย)	105,000.00 (5 ราย)
4.14 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุครบ 80 ปีบริบูรณ์	150,000.00 (7 ราย)	50,000.00 (2 ราย)	50,000.00 (2 ราย)
4.15 กองทุนเกษียณอายุราชการ	3,375,000.00 (86 ราย)	60,000.00 (2 ราย)	80,000.00 (3 ราย)



สารจาก ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรุฒิ หิรัญรักษ์

สภามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด

กราบเรียนสมาชิก สอภ.ทุกท่าน

กระผมหวังว่า สมาชิก สอภ.ทุกท่านจะมีความสุขสนุกสนานกับเทศกาลสงกรานต์ที่ผ่านมา ถึงแม้ว่าปีนี้อากาศจะค่อนข้างร้อน ประกอบกับมีปรากฏการณ์แผ่นดินไหวหลายครั้ง ให้ได้ลุ้นระทึกกันพอสมควร ตามด้วยพายุฤดูร้อนที่ผ่านมา และเทศกาลเปิดเทอมการศึกษาใหม่ของบุตรสมาชิกที่กำลังจะมาถึง (สอภ.กำหนดให้ยื่นขอรับทุนการศึกษาบุตรสมาชิกประจำปี 2555 แล้วนะครับ)

ในข่าว สอภ. ฉบับที่แล้ว กระผมได้แจ้งกราบขอบพระคุณสมาชิกทุกท่านที่ได้ให้โอกาสกระผมมารับใช้ สอภ. ในฐานะประธานกรรมการ สอภ. อีกครั้งหนึ่งไปแล้วนั้น กระผมขอกราบเรียนเพิ่มเติมให้ท่านสมาชิกได้ทราบไว้ล่วงหน้าสองปีเลยนะครับว่า การเข้ารับตำแหน่งประธานกรรมการ สอภ. ครั้งนี้ของกระผม เป็นการเข้าดำรงตำแหน่งประธานกรรมการ สอภ. วาระที่สี่ของกระผม เพราะกระผมเคยดำรงตำแหน่งประธานกรรมการ สอภ. มาแล้วสามวาระรวมหกปีมาแล้ว กล่าวคือในวาระแรก (สองปี) ระหว่างปี พ.ศ. 2543 ถึงปี พ.ศ. 2544 และวาระที่สอง (สองปี) ระหว่างปี พ.ศ. 2544 ถึงปี พ.ศ. 2545 (ในปี พ.ศ. 2545 กระผมดำรงตำแหน่งประธานชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย จำกัด และรองประธานกรรมการสมาคมสมาพันธ์สหกรณ์ออมทรัพย์และเครดิตในเอเชียด้วย) และวาระที่สาม (สองปี) ระหว่างปี พ.ศ. 2549 ถึงปี พ.ศ. 2550 การดำรงตำแหน่งประธานกรรมการ สอภ. ครั้งใหม่ของกระผมในคราวนี้มีวาระสองปีระหว่างปี พ.ศ. 2555 ถึงปี พ.ศ. 2556 ซึ่งเมื่อกระผมได้ปฏิบัติหน้าที่ประธานกรรมการ สอภ. จนครบวาระเมื่อสิ้นปี พ.ศ. 2556 แล้ว กระผมไม่มีความประสงค์ที่จะสมัครเข้ารับการเลือกตั้งเป็นประธานกรรมการ สอภ. อีกต่อไป เพราะผมอยากให้สมาชิก สอภ. ท่านอื่นๆ โดยเฉพาะสมาชิกที่กำลังรับราชการอยู่ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมีประสบการณ์บริหารมหาวิทยาลัยในระดับต่างๆ มาบ้าง (คนรุ่นใหม่) ได้เข้ามาดำรงตำแหน่งประธานกรรมการ สอภ. คนต่อไปบ้าง

กระผมจึงขอเชิญสมาชิก สอภ.ทุกท่านที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของ สอภ. ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เพื่อท่านจะได้มีความคุ้นเคยด้านการบริหารจัดการของ สอภ. และที่สำคัญคือได้คุ้นเคยกับสมาชิกของ สอภ. โดยกระผมจะให้การสนับสนุนทุกท่านอย่างเต็มที่ ในขณะที่กระผมยังคงปฏิบัติหน้าที่ในการผลักดันการพัฒนา สอภ. ให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป ตลอดเวลาที่กระผมยังดำรงตำแหน่งประธานกรรมการ สอภ. อยู่จนครบวาระ ครับ

เรื่องที่สอง ในข่าว สอภ. ฉบับที่แล้ว กระผมได้แจ้งว่าได้เชิญชวนสมาชิก สอภ. ให้บริจาคเงินปันผลส่วนเพิ่มอีกร้อยละ 1 ที่สมาชิกได้รับเพิ่มจากเงินทุนรักษาอัตราเงินปันผล กลับเข้าเงินกองทุนรักษาระดับเงินปันผลนั้น ได้มีสมาชิกท่านหนึ่งได้มีหนังสือถึงประธานกรรมการ สอภ. ว่าท่านไม่ขอรับเงินปันผลส่วนเพิ่มและขอบริจาคเงินปันผลส่วนเพิ่มร้อยละ 1 ของท่าน กลับเข้าเงินกองทุนรักษาระดับอัตราเงินปันผล เนื่องจากสมาชิกท่านนั้นมีความเห็นว่าในปีที่ผ่านมา สอภ. กระจายเงินปันผลในอัตราร้อยละ 9 ตามที่คณะกรรมการดำเนินการชุดที่ผ่านมาเสนอต่อที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2555 เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2555 (สมาชิก สอภ. ทุกท่านที่อยู่ในที่ประชุมใหญ่ในวันนั้น คงจะได้รู้แล้ว) กระผมเสนอให้ สอภ. กระจายเงินปันผลในอัตราร้อยละ 9.50 และนำเอาเงินมาจากกองทุนรักษาระดับอัตราเงินปันผลมาจ่ายเพิ่มเติมให้ได้อีกร้อยละ 0.5 เพื่อเป็นการประนีประนอมระหว่างอัตราเงินปันผลร้อยละ 9 ที่คณะกรรมการดำเนินการเสนอและอัตราร้อยละ 10 ที่สมาชิกในที่ประชุมใหญ่เรียกร้อง) กระผมจะประกาศชื่อและจำนวนเงินที่สมาชิกท่านดังกล่าวบริจาคให้ สอภ. ให้สมาชิกทราบในที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2556 ตามระเบียบนะครับ

เรื่องที่สาม กระผมขอเรียนให้ท่านสมาชิกทราบว่า ในโอกาสที่ สอภ. จะครบ 40 ปี ในวันที่ 11 กันยายน 2555 นั้น คณะกรรมการ สอภ. ได้เตรียมกิจกรรมเฉลิมฉลองไว้หลากหลายอย่างที่จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก ทั้งด้านการออมทรัพย์ การให้บริการสินเชื่อ สวัสดิการและบริการต่างๆ ไว้แล้วนะครับ เช่น คณะกรรมการประชาสัมพันธ์ ซึ่งมีรองศาสตราจารย์บำรุง สุขพรรณ เป็นประธานกรรมการ ได้จัดโครงการประกวดสัญลักษณ์ฉลองครบรอบ 40 ปี ซึ่งเงินรางวัล 10,000 บาท เพื่อประชาสัมพันธ์ ความเป็นสหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด ให้เป็นที่แพร่หลายและเตรียมจัดหาของขวัญคุณภาพดีและมีมูลค่า (ทางใจ) สูง มอบให้แก่สมาชิกทุกท่านแล้ว ในขณะที่คณะกรรมการศึกษาความเป็นไปได้ในการติดตั้งตู้ ATM และคณะอนุกรรมการคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีอาจารย์ ดร.วิรัช ศรีษะสูงศักดิ์ เป็นประธานกรรมการ ทั้ง 2 ชุด ก็กำลังทำงานกันอย่างเต็มที่ เพื่อให้เกิดการให้บริการตู้ ATM ที่จะเป็ประโยชน์สูงสุดต่อทั้งสมาชิกและ สอภ. ในเร็ว ๆ นี้ (คงไม่นานเกินรอที่จะมีข่าวดีนะครับ)

เรื่องสุดท้าย คณะอนุกรรมการวิชาการเพื่อการศึกษาสหกรณ์ออมทรัพย์ ซึ่งมี ผศ.นพ. มงคล ตั้งเจ็กกี เป็นประธานกรรมการ ได้จัดทำโครงการสัมมนาวิชาการร่วมทัศนศึกษาระหว่างประเทศ กรุงเทพฯ-ปอยเปต-เสียมเรียบ-นครวัด-นครธม เพื่อเป็นการร่วมเฉลิมฉลองปีสหกรณ์สากล และในโอกาสที่ สอภ. ครบรอบ 40 ปี นำสมาชิก สอภ. ไปเยี่ยมชม 1 ใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลก รวมทั้งเพื่อไปศึกษาวัฒนธรรมประเพณีและเศรษฐกิจ ณ ราชอาณาจักรกัมพูชา (2 วัน 1 คืน) ระหว่างวันที่ 16-17 มิถุนายน 2555 และเป็นการเตรียมตัวสมาชิก สอภ. ให้พร้อมกับการเปิดประเทศไทยสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ซึ่งได้รับการตอบรับจากสมาชิกอย่างล้นหลาม มาสมัครเกินกว่าจำนวน 100 คน ที่คณะกรรมการกำหนด จึงจำเป็นต้องมีการจับฉลากคัดเลือกผู้ที่จะเดินทางไป สำหรับรุ่นแรกนะครับ และเนื่องจากโครงการสัมมนาทางวิชาการร่วมทัศนศึกษาดังประเทศครั้งนี้ เป็นกิจกรรมนำพาสมาชิกไปทัศนศึกษาดังประเทศครั้งแรกของ สอภ. ในรอบ 40 ปีที่ผ่านมา คณะกรรมการ สอภ. จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมหลายประการ เพื่ออำนวยความสะดวกอย่างเต็มที่แก่สมาชิกทุกท่านที่เดินทางไป ทั้งด้านเอกสารการเดินทาง การขออนุมัติการลาราชการไปต่างประเทศให้แก่สมาชิกพาหนะ ที่พัก อาหารและรายการทัศนศึกษาดังๆ ซึ่งอาจจะไม่ครบถ้วนและสมาชิกอาจจะไม่ได้รับความสะดวกสบายเท่ากับการเดินทางไปทัศนศึกษาตามลำพังด้วยตนเองและครอบครัว (ด้วยทุนของตนเอง) ในขณะเดียวกัน สมาชิกทุกท่านที่เดินทางไปกับคณะของ สอภ. ก็จะต้องมีการเตรียมความพร้อมส่วนตัวทั้ง สุขภาพกายและใจสู้ เนื่องจากเป็นการเดินทางไกล และต้องเดินทางขึ้นภูเขาและเดินขึ้นบันไดปราสาทสูงๆ ในภาวะที่อากาศค่อนข้างร้อนมาก สมาชิกที่จะเดินทางไปควรทดสอบร่างกายโดยการเดินขึ้นบันไดพระปรางค์วัดอรุณฯ ไปให้ถึงยอดพระปรางค์ ถ้าเดินขึ้นไม่ไหวก็ให้ทดลองนั่งตกแคร่รอบบริเวณเชิงบันไดประมาณหนึ่งชั่วโมง และต้องมีทุนทรัพย์สำหรับค่าใช้จ่ายส่วนตัวบ้าง (โดยเฉพาะถ้าหากพลัดหลงกับคณะจะต้องเดินทางกลับเอง) และจะต้องไม่ลืมว่า การเดินทางไปทัศนศึกษา มีการสัมมนาวิชาการเรื่องอุดมการณ์สหกรณ์และการบริหารจัดการ การบริการและสวัสดิการสมาชิกของ สอภ. ในระหว่างเดินทางและพักรับประทานอาหารกลางวันไปด้วย ซึ่งสมาชิกสามารถให้ข้อเสนอแนะหรือซักถามคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ สอภ. ได้ตลอดเวลา เนื่องจากประเทศไทยและประเทศกัมพูชาอยู่ไม่ห่างไกลกันมากค่าใช้จ่ายในการจัดสัมมนาวิชาการร่วมทัศนศึกษาดังประเทศครั้งนี้ จึงมีค่าใช้จ่ายไม่แตกต่างจากการจัดสัมมนาวิชาการในต่างจังหวัด ภายในประเทศไทยมากนัก ท่านสมาชิกที่ไม่มีโอกาสเดินทางไปในครั้งนี้ โปรดจดใจถวิลโครงการจัดโครงการรอบต่อไป แต่หากท่านไม่ร้อนอยากรีบไปเร็วๆ พร้อมกันในรอบนี้ด้วย ท่านสมาชิกสามารถติดต่อซื้อตั๋วรถ กรุงเทพฯ-เสียมเรียบได้ในราคาประมาณ 300 บาทถึง 500 บาท จากบริษัททัวร์ในบริเวณถนนข้าวสารใกล้ๆ สถานีตำรวจชนะสงคราม ซึ่งจะนำท่านออกจากถนนข้าวสารในตอนเช้าตู้ผ่านตลาดโรงเกลือและปอยเปตไปถึงนครเสียมเรียบในตอนเย็นได้ภายในวันเดียว สำหรับค่าที่พักแบบเกสต์เฮาส์ราคาประมาณ 200-300 บาท ขึ้นไป ก็พอหาได้ ค่าเข้าชมปราสาทนครวัด-นครธม วันละ 20 ยูเอสดอลลาร์ (ซึ่งกระผมและคณะเตรียมงานครั้งนี้ได้ใช้บริการมาแล้วครับ) ถ้าท่านต้องการเดินทางโดยเครื่องบินสายการบินบางกอกแอร์เวย์ มีบริการการบิน เส้นทางกรุงเทพฯ-เสียมเรียบ ในราคาชั้นประหยัดประมาณ 7,350 บาท ครับ เมื่อท่านเดินทางไปถึงเสียมเรียบแล้ว กรุณาโทรศัพท์ ติดต่อกระผม (ใช้ซิมกัมพูชา) ได้ที่หมายเลข (+)668352408 จะได้ประสานอำนวยความสะดวกให้ครับ (อย่าลืมพาสปอร์ตและได้รับอนุมัติให้ลาราชการไปต่างประเทศได้ก่อนไปนะครับ)

สำหรับความคืบหน้าหรือผลงานใหม่ๆ ของคณะกรรมการชุดอื่นๆ กระผมจะรายงานให้ทราบในข่าว สอภ. ฉบับต่อไปนะครับ

ออกจนเจริญ - ขอบคุณ (มาก) ครับ
ข้าสละดี - สวัสดิคครับ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรุฒิ หิรัญรักษ์
ประธานกรรมการ

ยื่นได้แล้ว การศึกษาบุตรสมาชิก ตั้งแต่วันที่ 10 เมษายน ถึง 4 กรกฎาคม 2555



สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด (สอภ.) กำหนดให้สมาชิกยื่นขอรับทุนการศึกษาบุตรสมาชิกประจำปี 2555 ระหว่างวันที่ 10 เมษายน ถึงวันที่ 4 กรกฎาคม 2555 โดยแบ่งเป็น 4 ประเภท รายละเอียดดังนี้

ประเภทที่ 1 ทุนเรียนดี

จัดสรรเงินทุนให้ทุนละ 2,500.00 บาท สำหรับบุตรสมาชิกที่มีผลการเรียนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงปริญญาตรี ตามหลักเกณฑ์ที่ สอภ. กำหนด

คุณสมบัติของผู้ขอรับทุนเรียนดี

1. สมาชิกผู้มีสิทธิยื่นขอรับทุนเรียนดี ต้องเป็นสมาชิกก่อนวันประกาศฯ และชำระค่าหุ้นแล้ว
2. เป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของสมาชิก (ยกเว้นบุตรบุญธรรม)
3. เป็นบุตรที่มีผลการเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับปริญญาตรี
4. บุตรที่ขอรับทุนเรียนดีตามข้อ 3 จะต้องกำลังศึกษาในภาคเรียนปกติ ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ถึงระดับปริญญาตรี
5. บุตรที่ขอรับทุนเรียนดีที่มีผลการเรียนในปีสุดท้ายของแต่ละระดับ จะต้องจบการศึกษาแล้วไม่เกิน 1 ปี
6. บุตรที่ขอรับทุนเรียนดีในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพต้องศึกษาภายในประเทศ และยังไม่บรรลุนิติภาวะนับถึงวันประกาศฯ
7. บุตรที่ขอรับทุนเรียนดีระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง หรืออนุปริญญา หรือปริญญาตรีต้องศึกษาภายในประเทศ ในสถานศึกษาของทางราชการ และเอกชน ที่ส่วนราชการหรือ ก.พ. รับรองวุฒิการศึกษาไม่อายุไม่เกิน 25 ปีบริบูรณ์ นับถึงวันประกาศฯ และต้องไม่ประกอบอาชีพที่มีรายได้ประจำ
8. ผู้ขอรับทุนเรียนดีต้องมีผลการเรียนประจำปีการศึกษา 2554 ดังต่อไปนี้
 - 8.1 ระดับประถมศึกษาปีที่ 1-4 ได้เกรดเฉลี่ย ไม่ต่ำกว่า 3.50 หรือไม่ต่ำกว่าร้อยละ 85
 - 8.2 ระดับประถมศึกษาปีที่ 5-6 ได้เกรดเฉลี่ย ไม่ต่ำกว่า 3.25 หรือไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
 - 8.3 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ได้เกรดเฉลี่ย ไม่ต่ำกว่า 3.00 หรือไม่ต่ำกว่าร้อยละ 75
 - 8.4 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 และประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1-3 ได้เกรดเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 2.80 หรือไม่ต่ำกว่าร้อยละ 70
 - 8.5 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ถึงระดับปริญญาตรี ได้เกรดเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 2.80 และต้องลงทะเบียนเรียนไม่ต่ำกว่า 24 หน่วยกิต ต่อปีการศึกษา ยกเว้นการลงทะเบียนปีการศึกษาสุดท้ายที่จบการศึกษา

ประเภทที่ 2 ทุนส่งเสริมการศึกษา

จัดสรรเงินทุนให้บุตรของสมาชิกที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงปริญญาตรี ครอบครัพละ 1 คน จำนวน 3,000.00 บาท

คุณสมบัติของผู้ขอรับทุนส่งเสริมการศึกษา

1. สมาชิกผู้มีสิทธิยื่นขอรับทุนส่งเสริมการศึกษาต้องเป็นสมาชิกก่อนวันประกาศฯ และชำระค่าหุ้นแล้ว
2. บุตรที่ขอรับทุนส่งเสริมการศึกษา จะต้องเป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของสมาชิก (ยกเว้นบุตรบุญธรรม) และกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนปกติ ดังนี้
 - 2.1 กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 และประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1-3 ไม่จำกัดผลการศึกษาของปีการศึกษา 2554 และต้องสอบผ่านจึงจะมีสิทธิขอรับทุนส่งเสริมการศึกษาได้
 - 2.2 กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง หรืออนุปริญญา หรือปริญญาตรี
 - 2.2.1 ลงทะเบียนเรียนไม่ต่ำกว่า 24 หน่วยกิต ต่อปี สำหรับปีแรกจะต้องลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ไม่ต่ำกว่า 12 หน่วยกิต
 - 2.2.2 ผลการเรียนจะต้องอยู่ในเกณฑ์เกรดเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 2.00 ยกเว้นผู้ขอทุนการศึกษาของปีที่ 1
3. บุตรที่ขอรับทุนส่งเสริมการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จะต้องอยู่ระหว่างการศึกษา และเป็นการศึกษาภายในประเทศและยังไม่บรรลุนิติภาวะ นับถึงวันประกาศฯ

4. บุตรที่ขอรับทุนส่งเสริมการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง หรืออนุปริญญา หรือปริญญาตรีต้องศึกษาภายในประเทศในสถานศึกษาของทางราชการ และเอกชน ที่ส่วนราชการ หรือ ก.พ.รับรองวุฒิการศึกษา มีอายุไม่เกิน 25 ปีบริบูรณ์ นับถึงวันประกาศฯ และต้องไม่ประกอบอาชีพที่มีรายได้ประจำ

หลักเกณฑ์ของสมาชิกผู้ยื่นขอรับทุนส่งเสริมการศึกษามีดังต่อไปนี้

จำนวนบุตรที่กำลังศึกษา	มีบ้านของตนเอง หรือคู่สมรส มีเงินเดือนไม่เกิน	อาศัยบ้านญาติ บิดา หรือ มารดา มีเงินเดือนไม่เกิน	เช่าบ้าน/เช่าที่พัก มธ./ ผ่อนส่งบ้าน มีเงินเดือนไม่เกิน
1 คน	8,000.00	9,200.00	10,600.00
2 คน	9,200.00	9,800.00	11,200.00
3 คน	10,600.00	11,200.00	13,400.00

1. จำนวนบุตร หมายถึง บุตรที่กำลังศึกษาในระดับชั้นอนุบาล ถึงระดับปริญญาตรี
2. เงินเดือน
 - 2.1 สมาชิกสังกัด ใน มธ. หมายถึง เงินเดือนของสมาชิกที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และได้รับจากหน่วยงานต้นสังกัดในเดือนมีนาคม 2555
 - 2.2 สมาชิกสังกัดทั่วไป หมายถึง เงินเดือนของสมาชิกสังกัดทั่วไป โดยใช้เงินเดือนครั้งสุดท้ายที่ได้รับจาก มธ. หรือเงินเดือนครั้งล่าสุดในการขอรับทุนส่งเสริมการศึกษาโดยจะปรับเพิ่มขึ้นปีละ 5%
3. ที่พักอาศัย
 - 3.1 บ้านของตนเอง หมายถึง บ้านพักอาศัยที่สมาชิก หรือคู่สมรส มีสถานะเป็นเจ้าของบ้านตามทะเบียนบ้าน
 - 3.2 อาศัยบ้านญาติ หมายถึง สมาชิกหรือคู่สมรสไม่มีบ้านเป็นของตนเอง มีชื่อในทะเบียนบ้านสถานะอาศัยอยู่ในบ้านของบิดา มารดา หรือบ้านญาติ ของตนเองหรือคู่สมรส
 - 3.3 เช่าบ้าน หมายถึง สมาชิก หรือคู่สมรสไม่มีบ้านเป็นของตนเอง ต้องเช่าอาศัยอยู่ และต้องมีใบเสร็จการเช่าบ้าน ถ้าไม่มีใบเสร็จต้องมีใบรับรองจากกรรมการตัวแทน สอ มธ. ลงนามรับรองการเช่าบ้านอยู่จริง
 - 3.4 เช่าที่พัก มธ. หมายถึง สมาชิกได้เช่าที่พัก มธ. เนื่องจากบ้านอยู่ต่างจังหวัด หรือกรณีมีบ้านอยู่ในเขตปริมณฑลแต่ไม่สะดวกในการเดินทางมาทำงาน และบุตรต้องพักอาศัยอยู่กับสมาชิกด้วย
 - 3.5 ผ่อนส่งบ้าน หมายถึง สมาชิกได้กู้เงินเพื่อที่อยู่อาศัย กับ สอ มธ. หรือธนาคารโดยเป็นการกู้เงินครั้งแรก หรือหากเป็นการกู้เงินเพิ่มเพื่อปรับปรุงต่อเติมบ้านได้อีก 1 ครั้ง โดยมีระยะเวลาไม่เกิน 10 ปี

ประเภทที่ 3 ทุนเรียนดีและส่งเสริมการศึกษา

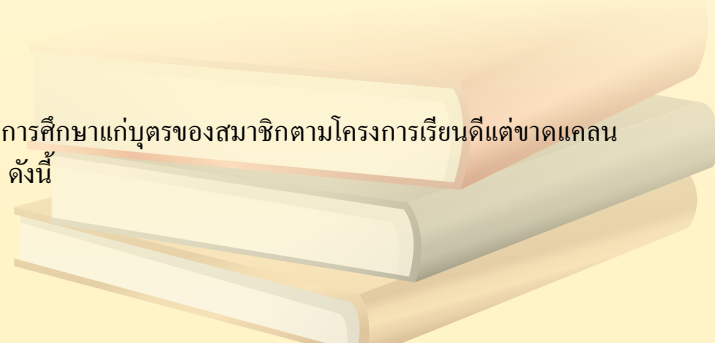
จัดสรรเงินทุนให้บุตรของสมาชิกที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ถึงระดับปริญญาตรีที่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามหลักเกณฑ์ของทุนเรียนดี และทุนส่งเสริมการศึกษา ทุนละ 3,500.00 บาท ตามหลักเกณฑ์ที่ สอ มธ. กำหนด

คุณสมบัติของผู้ขอรับทุนเรียนดีและส่งเสริมการศึกษา

บุตรที่ขอรับทุนเรียนดีและส่งเสริมการศึกษาจะต้องเป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของสมาชิก (ยกเว้นบุตรบุญธรรม) และกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนปกติ มีผลการเรียนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับปริญญาตรี และมีคุณสมบัติครบถ้วนตามหลักเกณฑ์ของประเภททุนเรียนดีและทุนส่งเสริมการศึกษา

ประเภทที่ 4 ทุนโครงการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์

การพิจารณาทุนให้ถือตามระเบียบ สอ มธ. ว่าด้วยการให้ทุนการศึกษาแก่บุตรของสมาชิกตามโครงการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ พ.ศ. 2548 เป็นทุนการศึกษาระยะยาวโดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้



ระดับประถมศึกษาปีที่ 6

เป็นทุนการศึกษาที่ให้ต่อเนื่อง ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3 ทุน การต่อทุนจะพิจารณาเป็นรายปี

คุณสมบัติของผู้ขอรับทุนโครงการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์

1. สมาชิกผู้มีสิทธิยื่นขอรับทุนโครงการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ต้องเป็นสมาชิกก่อนวันประกาศฯ และชำระค่าหุ้นแล้ว
2. เป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของสมาชิก (ยกเว้นบุตรบุญธรรม)
3. ต้องศึกษาภายในประเทศในสถานการศึกษาของทางราชการ และกำลังเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ในปีการศึกษา 2555
4. เป็นผู้ที่มีการเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 คะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 3.00
5. เป็นผู้ขาดแคลนทุนทรัพย์
6. เป็นผู้มีความประพฤติเรียบร้อยและมีลักษณะนิสัยดี

เงินทุนการศึกษา จ่ายให้ตามระดับการศึกษา ดังนี้

1. ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จ่ายทุนละไม่เกิน 6,200.00 บาท ต่อปี
2. ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 จ่ายทุนละไม่เกิน 8,300.00 บาท ต่อปี

ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ

เป็นทุนการศึกษาที่ให้ต่อเนื่อง ตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2 ทุน และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1-3 จำนวน 2 ทุน การต่อทุนการศึกษาจะพิจารณาเป็นรายปี

คุณสมบัติของผู้ขอรับทุนโครงการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์

1. สมาชิกผู้มีสิทธิยื่นขอรับทุนโครงการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ต้องเป็นสมาชิกก่อนวันประกาศฯ และชำระค่าหุ้นแล้ว
2. เป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของสมาชิก (ยกเว้นบุตรบุญธรรม) และยังไม่บรรลุนิติภาวะนับถึงวันประกาศฯ
3. ต้องศึกษาภายในประเทศในสถานศึกษาของทางราชการและเอกชนที่ส่วนราชการ หรือ ก.พ.รับรองวุฒิการศึกษาและกำลังเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2555
4. เป็นผู้ที่มีการเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 คะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 3.00
5. เป็นผู้ขาดแคลนทุนทรัพย์
6. เป็นผู้มีความประพฤติเรียบร้อยและมีลักษณะนิสัยดี

เงินทุนการศึกษา จ่ายให้ตามระดับการศึกษา ดังนี้

1. ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 จ่ายทุนละไม่เกิน 11,700.00 บาท ต่อปี
2. ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1-3 จ่ายทุนละไม่เกิน 11,700.00 บาท ต่อปี

ระดับปริญญาตรี

เป็นทุนการศึกษาที่ให้ต่อเนื่องตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี จำนวน 2 ทุน การต่อทุนการศึกษาจะพิจารณาแต่ละภาคการศึกษา

คุณสมบัติของผู้ขอรับทุนโครงการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์

1. สมาชิกผู้มีสิทธิยื่นขอรับทุนโครงการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ต้องเป็นสมาชิกก่อนวันประกาศฯ และชำระค่าหุ้นแล้ว
2. เป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของสมาชิก (ยกเว้นบุตรบุญธรรม) และมีอายุไม่เกิน 25 ปี นับถึงวันประกาศฯ
3. เข้าศึกษาในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาของทางราชการในชั้นปีที่ 1
4. เป็นผู้ที่มีการเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 คะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 3.00
5. เป็นผู้ขาดแคลนทุนทรัพย์
6. เป็นผู้มีความประพฤติเรียบร้อย และมีลักษณะนิสัยดี

เงินทุนการศึกษา จ่ายให้เป็นค่าใช้จ่ายในการศึกษา แต่ละภาคการศึกษาค่าปีละไม่เกิน 15,000.00 บาท โดยเหมาจ่ายให้ภาคการศึกษาละ 7,500.00 บาท

อนึ่ง ผู้ที่ได้รับทุนโครงการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ จะหมดสิทธิรับทุนเรียนดี ทุนส่งเสริมการศึกษา และทุนเรียนดี และส่งเสริมการศึกษา การยื่นขอรับทุนและหลักฐานในการขอรับทุน

ให้ยื่นขอรับทุนเรียนดี ทุนส่งเสริมการศึกษา ทุนเรียนดีและส่งเสริมการศึกษา และทุนโครงการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ตามแบบของ สอ.มธ. ตั้งแต่วันที่ 10 เมษายน 2555 ถึง วันที่ 4 กรกฎาคม 2555 ณ สำนักงานท่าพระจันทร์ หรือศูนย์รังสิต เวลา 08.30-15.30 น. เว้นวันหยุดราชการพร้อมแนบหลักฐาน ดังต่อไปนี้

ทุนเรียนดี

- (1) สำเนารายงานผลการเรียน ประจำปีการศึกษา 2554 (ยื่นพร้อมต้นฉบับจริง)
- (2) สำเนาทะเบียนบ้านที่ระบุชื่อบุตรของสมาชิกผู้ขอรับทุน
- (3) สำเนาใบเปลี่ยนแปลงชื่อ ชื่อสกุล หรือสูติบัตร (กรณีนามสกุลไม่ตรงกับบุตร)

ทุนส่งเสริมการศึกษา

(1) หนังสือรับรองการศึกษาจากสถานศึกษา หรือใบเสร็จชำระเงินของภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 สำหรับบุตรที่ขอรับทุน และบุตรที่กำลังศึกษาทุกคน

(2) สำเนารายงานผลการเรียนประจำปีการศึกษา 2554 สำหรับผู้ขอรับทุนส่งเสริมการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง หรืออนุปริญญา หรือปริญญาตรี (ยื่นพร้อมต้นฉบับจริง)

- (3) สำเนาทะเบียนบ้านที่ระบุชื่อสมาชิก คู่สมรส บุตรที่ขอรับทุน และบุตรที่กำลังศึกษาทุกคน
- (4) หลักฐานการผ่อนชำระค่าที่อยู่อาศัย/ เช่าบ้าน/ เช่าที่พัก มธ.
- (5) ใบแจ้งเงินเดือน มีนาคม 2555
- (6) สำเนาใบเปลี่ยนแปลงชื่อ ชื่อสกุล หรือสูติบัตร (กรณีนามสกุลไม่ตรงกับบุตร)

ทุนเรียนดีและส่งเสริมการศึกษา

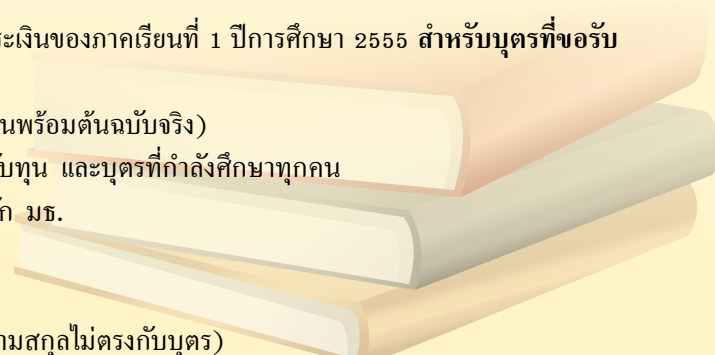
(1) หนังสือรับรองการศึกษาจากสถานศึกษาหรือใบเสร็จชำระเงินของภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 สำหรับบุตรที่ขอรับทุน และบุตรที่กำลังศึกษาทุกคน

- (2) สำเนารายงานผลการเรียนประจำปีการศึกษา 2554 (ยื่นพร้อมต้นฉบับจริง)
- (3) สำเนาทะเบียนบ้านที่ระบุชื่อสมาชิก คู่สมรส บุตรที่ขอรับทุน และบุตรที่กำลังศึกษาทุกคน
- (4) หลักฐานการผ่อนชำระค่าที่อยู่อาศัย/ เช่าบ้าน/ เช่าที่พัก มธ.
- (5) ใบแจ้งเงินเดือน มีนาคม 2555
- (6) สำเนาใบเปลี่ยนแปลงชื่อ ชื่อสกุล หรือสูติบัตร (กรณีนามสกุลไม่ตรงกับบุตร)

ทุนเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์

(1) หนังสือรับรองการศึกษาจากสถานศึกษา หรือใบเสร็จชำระเงินของภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 สำหรับบุตรที่ขอรับทุน และบุตรที่กำลังศึกษาทุกคน

- (2) สำเนารายงานผลการเรียน ประจำปีการศึกษา 2554 (ยื่นพร้อมต้นฉบับจริง)
- (3) สำเนาทะเบียนบ้านที่ระบุชื่อสมาชิก คู่สมรส บุตรที่ขอรับทุน และบุตรที่กำลังศึกษาทุกคน
- (4) หลักฐานการผ่อนชำระค่าที่อยู่อาศัย/ เช่าบ้าน/ เช่าที่พัก มธ.
- (5) ใบแจ้งเงินเดือน มีนาคม 2555
- (6) ใบรับรองความประพฤติจากสถานศึกษา
- (7) สำเนาใบเปลี่ยนแปลงชื่อ ชื่อสกุล หรือสูติบัตร (กรณีนามสกุลไม่ตรงกับบุตร)



ซื้อ-ขาย แลกเปลี่ยน



อาคารชุด

ขายอาคารชุด เนื้อที่ 32 ตารางเมตร อยู่เคหะชุมชนนนทบุรี 2 ปากเกร็ด ราคาถูก ติดต่อ คุณสมศรี 08-1941-8594

ที่ดิน

ขายที่ดินเนื้อที่ 50-100 ตารางวา ขายเท่าราคาประเมิน ติดต่อคุณเด่น 08-1628-6107

กิจกรรม

สภกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด ร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยและหน่วยงานต่างๆ ของมหาวิทยาลัยในโอกาสสำคัญต่างๆ ดังนี้



ร่วมงาน “เปิดบ้าน สบอ. เพื่อชนบท” ครั้งที่ 17
ของสำนักบัณฑิตอาสาสมัคร เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2555



แสดงความยินดีในโอกาสครบรอบ 22 ปี คณะแพทยศาสตร์
เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2555



แสดงความยินดีในโอกาสครบรอบ 26 ปี
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2555



สอธ. ร่วมพิธีวางพานพุ่มสักการะอนุสาวรีย์สัญญาธรรมศักดิ์ เนื่องในวันสัญญาธรรมศักดิ์
เมื่อวันที่ 5 เมษายน 2555 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

บรรยายตามห้องต่างๆ

สอธ. ร่วมบรรยายให้ความรู้แก่สมาชิก ในโอกาสที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดการสัมมนา พร้อมมอบเงินสนับสนุนการสัมมนา ตามหน่วยงานต่าง ๆ ดังนี้



บรรยายให้สมาชิกสำนักหอสมุด เมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2555 มอบเงินสนับสนุนการสัมมนา
จำนวน 10,000.00 บาท



บรรยายให้สมาชิกกองงานศูนย์รังสิต เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2555 มอบเงินสนับสนุน จำนวน 8,600.00 บาท



บรรยายให้สมาชิกศูนย์ลำปาง เมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2555 มอบเงินสนับสนุน จำนวน 4,900 บาท

ขอแสดงความเสียใจ

สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด ร่วมเป็นเจ้าภาพงานสวดพระอภิธรรมศพ สมาชิก 2 ท่าน สอมธ. ต้องขอแสดงความเสียใจ ต่อครอบครัวของท่านมา ณ โอกาสนี้



คุณจำเนียร กล่อมอำภา
สมาชิกเลขทะเบียนที่ 706
สังกัดทั่วไป เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2555
ณ วัดน้อยนางหงส์ กรุงเทพฯ



อาจารย์สุทธินาฏ บุญพรรณนาวิก
สมาชิกเลขทะเบียนที่ 4956
สังกัดคณะศิลปศาสตร์ เมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2555
ณ วัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพฯ

Healthy . . .

(ต่อจากฉบับเดือนกุมภาพันธ์)



6 อันดับ อาหารเข้าจานโปรด เมนูไหนเยี่ยมประโยชน์มากที่สุด



อันดับ 3 ขนมครก + กาแฟ

“ขนมครกนั้น จะมีปัญหาตรงที่มันมีแป้ง ถ้าเจ้าไหนใส่แป้งเยอะ ก็ไม่ต่างจากปาท่องโก๋เท่าไรร์ ดีกว่านิดหน่อยตรงที่มันใช้การปิ้ง เป็นการทำให้สุกด้วยความร้อนแทนการทอด แต่ข้อดีของมันคือ มีกะทิ ซึ่งกะทิเป็นไขมันดี เป็นกลุ่มของไขมันมีเดียม-เชน ไตรกลีเซอไรด์ (Medium-chain triglycerides) เป็นไขมันที่ร่างกายขับออกได้ดี ก็เลยไม่ค่อยถูกเก็บสะสมในร่างกาย ซึ่งเรามักเข้าใจว่าจะดีกว่าให้เกิดอันตราย แต่จริงๆ แล้ว กะทิถือเป็นของดีเลย อันนี้เป็นอีกหน้าจากหนึ่งและในมะพร้าว ก็ยังมีวิตามินอี ที่ช่วยบำรุงผิวด้วย และส่วนใหญ่แล้ว หน้าของขนมครก ก็จะเป็นหน้าเพื่อสุขภาพ คือ โรยด้วยเปลือก, ต้นหอม, ข้าวโพด, ก็จะมีวิตามินเอ ซึ่งวิตามินเอ ต้องอาศัยไขมันจากกะทิ ในการดูดซึมดังนั้นก็เข้ากันพอดี

ยิ่งทานขนมครก กับชา หรือกาแฟ ก็ถือว่าเหมาะสม เพราะในกาแฟจะมีคาเฟอีน (Caffeine) เยอะ ซึ่งถ้าเราได้อาหารอย่างขนมครกเข้าไปรองท้องก็จะดี เพราะร่างกายจะได้ไม่ต้องดูดซึมคาเฟอีนเข้าไปแบบเต็มเม็ดเต็มหน่วย ซึ่งมันอาจจะมากเกินไปสำหรับร่างกาย ดังนั้นขนมครกก็ไม่ถึงกับเป็นอาหารเข้าที่เลวร้ายนัก แต่ก็ต้องระวังไว้นิด เพราะบางเจ้าอาจมีการใส่น้ำตาลเยอะ รสหวานเกินไป อันนี้ก็ควรระวังไว้หน่อย ไม่อย่างนั้นก็จะได้รับน้ำตาลมากเกินไปเหมือนกัน”



อันดับ 4 โจ๊กหมู

“ตัวโจ๊กหมู จะมีปลายข้าว รำข้าว ถ้าเยอะไปก็ทำให้หิวเร็วได้เช่นกัน เพราะมันคือแป้งที่ทำให้เราหิวเร็วได้ ส่วนสิ่งที่ควรระวังกับโจ๊กหมู คือ ชิง และต้นหอม เพราะชิงจะช่วยระบบเผาผลาญในร่างกาย และทำให้ไม่รู้สึกลี้น ต้นหอม ช่วยในเรื่องลดไขมัน และควบคุมน้ำตาล

ส่วนประโยชน์นั้น หากเราเลือกโจ๊กที่ทำจากปลายข้าวแท้ๆ แล้วผสมจมูกข้าวลงไปด้วย มันจะทำให้เราได้วิตามินอี (Vitamin E) และ แกมมา ออริซานอล (Gamma-Orizanol) ซึ่งเป็นสารแอนตีออกซิแดนซ์ ที่มีในข้าว หรือรำข้าว และถ้ายังได้โจ๊กที่ทำจากข้าวกล้องงอกจะยิ่งดีมาก เพราะมันจะมี กาบ (Gaba) ที่ทำให้สมองร่าเริง ดังนั้นถ้าเลือกได้ก็ควรเลือกซื้อโจ๊กที่ใช้ข้าวที่มีประโยชน์เหล่านี้ แต่ถ้าหาซื้อลำบาก หาได้เป็นโจ๊กข้าวขาวธรรมดา ก็ไม่ต้องซีเรียส ลองพยายามลดความเสี่ยงจากการได้แป้งกับน้ำตาลเยอะ โดยเน้นทานผักเยอะๆ และไม่ต้องปรุงรสให้หวานขึ้น หรือเค็มขึ้น

ข้อควรระวังคือ อย่ากินโจ๊ก คู่กับปาท่องโก๋ เพราะนั่นคือการนำแป้งมาจิ้มแป้ง และหากโจ๊กนั้นใส่หมูสับแล้ว ก็ไม่ต้องใส่เครื่องในหมูเข้าไป เพราะเครื่องในเป็นแหล่งของกรดยูริก ที่ทำให้เกิดเก๊าท์ และในตัวโจ๊กก็ทำจากน้ำต้มกระดูก ซึ่งมีกรดยูริกมากอยู่แล้ว หากเราใส่เครื่องในเข้าไปอีกมันก็จะได้กรดยูริกมากเกินไป แล้วยังได้คอเลสเตอรอล (Cholesterol) มากเกินไปด้วย เพราะหมูสับก็มีคอเลสเตอรอลอยู่แล้ว หากใส่เครื่องในอีกก็อาจจะทำให้เราได้คอเลสเตอรอลในมือนั้นมากเกินไป”

อันดับ 5 ข้าวเหนียว + หมูปิ้ง

เมนูอันดับห้านี้ คุณหมอเตือนมาคิดว่า แม้จะอร่อย ทานง่าย แลมหกพาสะดวก ทว่าก็ต้องระมัดระวังเลือกร้านที่ไว้ใจได้ และเลี่ยงทานส่วนที่ “มัน”

“ในเรื่องของพลังงานที่ได้จากการเผาผลาญอาหาร เราอาจได้รับแคลอรี (Calorie) เยอะอยู่ แต่ถ้าเทียบกับโจ๊กแล้ว ข้าวเหนียวหมูปิ้งก็เป็นตัวที่สลับกันทานกับโจ๊กได้ เพราะอย่างน้อยในข้าวเหนียว ก็จะมีกลูเตน (Gluten) หรือไฟเบอร์เยอะกว่าข้าวขัด จะดีขึ้นมาระดับหนึ่ง และถ้ายังได้ทานหมูปิ้งกับข้าวเหนียวดำ มันก็จะมี โอปิซี (OPC) สารสีม่วงซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่อยู่ในข้าวเหนียวดำด้วย



ส่วนหมูปิ้งมีเทคนิคการทานคือ ให้เลือกหมูปิ้งในส่วนที่มีมันค่อนข้างน้อย เพราะเมื่อไทรไขมันไปสัมผัสกับความร้อน มันจะเพิ่มอัตราเสี่ยงของการเกิดสารก่อมะเร็งขึ้น ดังนั้นให้เลือกมันน้อยๆ ไม่ว่าจะเป็มันที่แทรกอยู่ในเนื้อหมู หรือมันที่ติดอยู่โคนไม้เหล่านี้ก็ต้องเลี่ยง นอกจากนี้เรื่องถ่านที่ปิ้งหมู ก็ต้องระวังเรื่องของสารปนเปื้อนที่มาจากถ่านที่ไม่ได้คุณภาพด้วย เพราะพวกนี้อาจจะมียาฆ่าแมลงที่ติดมากับไม้ที่นำมาทำเป็นถ่าน หรือหากเขาใช้ไม้เฟอร์นิเจอร์ (Furniture) มาทำเป็นถ่านก็ยิ่งต้องระวัง เพราะไม้พวกนี้เขามีการพ่นปลวก พ่นสารเคมีเอาไว้ อาจจะทำให้เราได้รับสารเคมีได้”

อันดับหก น้ำเต้าหู้ + ปาท่องโก๋

สำหรับเมนูสุดท้ายอย่าง น้ำเต้าหู้ และปาท่องโก๋นี้ คุณหมอหนุ่มระบุว่า ปาท่องโก๋นั้นถือเป็นอาหารที่สุ่มเสี่ยงจะทำให้คุณอ้วนได้ง่าย เพราะทานแล้วหิวเร็ว ส่วนน้ำเต้าหู้ นั้น ถือเป็น “อาหารล้างบาป” ให้กับปาท่องโก๋ที่คุณทานเข้าไป

“ปาท่องโก๋เนี่ย ตัวทำให้อ้วนเลยครั้น ถ้าคนเรทานปาท่องโก๋วันละ 1 กู๋ ทุกวัน ภายในเวลา 1 ปี น้ำหนักจะขึ้นเป็นกิโลกรัมเลย เพราะปาท่องโก๋เป็นอาหารที่มีแป้ง แต่น้ำเต้าหู้ เป็นตัวล้างบาปที่ดี นี่คือนิยามของคนไทย เพราะน้ำเต้าหู้มันมีสารอาหารที่ช่วยเรื่องสุขภาพ ทั้งโปรตีน (Protein), แอนตีออกซิแดนท์ (Antioxidant), เปปไทด์ (Peptide) หรือถ้ายิ่งเป็นน้ำเต้าหู้ใส่ธัญพืช ก็จะมีไฟเบอร์ (Fiber) ที่ช่วยไลไขมันในปาท่องโก๋ได้อีกสิ่งที่จะต้องระวังจากตัวปาท่องโก๋คือ มันอาจจะมีสารตัวหนึ่งที่ก่อมะเร็งได้ นั่นคือกลุ่มของอะคริลาไมด์ (Acrylamide) ตัวนี้จะเกิดในพวกของทอด อาหารที่ต้องทอดด้วยน้ำมันชุ่มๆ และอาหารทอดซ้ำ ดังนั้นถ้าเราจะทานปาท่องโก๋ ก็ต้องพยายามเว้นวันบ้าง อย่าทานทุกวัน หรือถ้าจะทานปาท่องโก๋เมื่อไหร่ ควรจะทานน้ำเต้าหู้ที่มีธัญพืชเยอะๆ ร่วมด้วย เช่น น้ำเต้าหู้ใส่ถั่วแดง, เม็ดแมงลัก, ข้าวบาร์เลย์ (Barley) ใส่ธัญพืชเหล่านี้เข้าไปสักหน่อย มันจะได้ช่วยไม่ให้แป้งในปาท่องโก๋ ดูซึมเร็วเกินไปจนทำให้หิวง่าย



ส่วนผู้ที่นิยมทานปาท่องโก๋จิ้มนมข้น อันนั้นเรียกว่า คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) จิ้มคาร์โบไฮเดรต หรืออ้วนจิ้มอ้วนเลย เพราะนมข้นหวานทำจากหางนม แล้วปรุงรสด้วยน้ำตาล, น้ำเชื่อม เพราะฉะนั้นถ้าทานปาท่องโก๋กับนมข้น ข้อเสียคือ ทำให้เราติดหวาน หากมือเขามือนั้นเรทานปาท่องโก๋ จิ้มนมข้น มันอาจจะทำให้คุณรู้สึกมีความสุข เพราะได้น้ำตาล แต่มันจะทำให้หิวเร็ว” คุณหมอกฤษดา อธิบายปิดท้ายเมนูสุดท้ายแบบครบถ้วนกระบวนการความ

ที่มาข้อมูลจาก: <http://health.giggog.com>

สอมธ. รับทำประกันภัยรถยนต์บุคคลที่ 3 (พรบ.)



ภาคบังคับ ราคาพิเศษ



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงาน สอมธ.

โทรศัพท์ 0-2224-1343, 0-2613-3880-2

บรรณาธิการแถลง

สวัสดิ์พี่น้องสมาชิกชาว สอธ. ทุกท่าน วันสงกรานต์ผ่านไปได้หยุดพักผ่อนต่อเนื่องกันหลายวันบ้างก็กลับบ้านตามภูมิลำเนาเพื่อพบปะญาติมิตร และทำบุญตามประเพณีวันปีใหม่ไทยเพื่อความเป็นสิริมงคล บ้างก็ไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ซึ่งก็สามารถช่วยลดอุณหภูมิความร้อนแรงของอากาศบ้านเราไปได้บ้าง ในส่วนของข่าวสาร สอธ. ฉบับนี้ได้รับรวมข่าวสารกิจกรรมของเดือนมีนาคมและเมษายนไว้ด้วยกัน ซึ่งรายละเอียดประกอบด้วยสารจากท่านประธาน สอธ. ที่จะได้มาบอกกล่าวถึงความคืบหน้าและการขับเคลื่อนพันธกิจของ สอธ. เพื่อนำไปสู่เป้าหมายร่วมกัน ข่าวสำคัญและเป็นสิทธิประโยชน์ของท่านสมาชิกที่มีบุตรกำลังศึกษาเล่าเรียน ก็คงเป็นเรื่องของการยื่นเอกสารขอทุนประเภทต่างๆ อาทิ ทุนเรียนดี ทุนส่งเสริมการศึกษา เป็นต้น ซึ่งคาดว่าจะมีสมาชิกมาใช้สวัสดิการดังกล่าวจำนวนมากเช่นเคย ขอเน้นย้ำเรื่องกำหนดวันเวลาในการยื่น รวมทั้งเอกสารที่จำเป็น เพราะหากเลยเวลาท่านก็อาจจะเสียสิทธิได้ ข่าวดีในเรื่องนี้จากการประชุมคณะกรรมการดำเนินการ สอธ. ในวาระที่จะครบรอบ 40 ปี ก็มีแผนงานที่จะปรับปรุงทุนการศึกษาให้เพิ่มมากขึ้นต่อไป กิจกรรมศึกษาดูงาน ATM เป็นประเด็นสำคัญที่จะเรียนกับพี่น้องสมาชิกว่า ขณะนี้คณะกรรมการศึกษาความเป็นไปได้ในการจัดตั้งระบบ ATM ของ สอธ. กำลังเดินหน้าเต็มที่เพื่อตอบสนองความต้องการและความจำเป็นของพี่น้องสมาชิกให้เกิดขึ้นได้โดยเร็วที่สุด นอกจากนี้ข่าวล่าสุดของ สอธ. และเป็นที่สนใจของสมาชิกมาก คือ โครงการทัศนศึกษาต่างประเทศ กรุงเทพฯ-ปอยเปต-เสียมเรียบ-นครวัด-นครธม เป็นอีกหนึ่งโครงการที่จะเฉลิมฉลองในโอกาสครบรอบ 40 ปี สอธ. ขอยืนยันว่าเป็นครั้งแรกที่ สอธ. จะได้พาสมาชิกไปเปิดโลกทัศน์ในต่างประเทศ สมาชิกท่านใดสนใจร่วมเดินทางไปกับเรา ต้องรีบสมัครด่วน เพราะรับจำนวนจำกัด เพียง 100 ท่าน เท่านั้น

ท้ายนี้ในนามของบรรณาธิการประจำฉบับ ขอส่งความรักและความปรารถนาดีถึงพี่น้องสมาชิกชาว สอธ. ทุกท่าน ขอขอบคุณที่ให้โอกาสคณะกรรมการได้ทำงาน สัญญาครับว่า “จะดูแลผลประโยชน์ของท่าน ของ สอธ. และทำหน้าที่เป็นผู้แทนของมวลสมาชิกให้ดีที่สุด” ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรงและมีความสุขตลอดไป



สิทธิชัย พันเศษ
บรรณาธิการประจำฉบับ

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

ไม่ถึงมือผู้รับกรุณาสงคืนที่

สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด (สอธ.)

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

โทรศัพท์ สอธ.

ท่าพระจันทร์ 0-2623-5086-7 ภายใน 3880-2	ศูนย์รังสิต 0-2564-4499 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	รศ. บำรุง	สุพรรณธ์
อนุกรรมการ	นางสาวชิญาภา	ชุณหวารานนท์
	นายแก้วสวรรค์	วิเศษสิงห์
	นายสิทธิชัย	พันเศษ
	นางสาวสายฝน	อำพันศรี
	นายรังษี	ธารารมย์
เลขานุการ	นางสุนันทา	ญาณศิลป์