

# ข่าว สอมช.

ฉบับประจำเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2556

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



5 ธันวาคม  
ทรงพระเจริญ ยิ่งยืนนาน  
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า  
ศทกรณออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด

19 ธันวาคม 2556 เวลา 08.30-15.00 น.

ใช้สิทธิให้ถูกที่ เลือกคนดี เป็นกรรมการ  
สอมช. ขอเชิญชวนสมาชิกทุกท่าน แสดงพลัง ออกมาใช้สิทธิยังเสียงเลือกตั้ง  
คณะกรรมการดำเนินการประจำปี 2557  
จำนวน 8 คน 8 ตำแหน่ง

## อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก ณ 30 พฤศจิกายน 2556

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 ลื ม

- วันนี้...สอมช. 2
- ประสาน พบ สมาชิก 3
- สูดยอดอาหารเพื่อสุขภาพ 4
- ซื้อขายแลกเปลี่ยน 5
- สอมช. จัดโครงการส่งเสริมจริยธรรม 6
- โครงการความรู้สู่อาชีพ 7
- บรรณาธิการแถลง 8



# วันนี้.....สอภ.

หน่วย : บาท

	31 ธ.ค.55	30 ก.ย.56	31 ต.ค.56
จำนวนสมาชิก	7,704 คน	7,883 คน	7,901 คน
<b>1. สินทรัพย์รวม</b>	<b>18,108,844,312.68</b>	<b>19,488,759,976.88</b>	<b>19,740,671,547.53</b>
1.1 เงินให้สมาชิกกู้	3,040,908,412.43	3,446,198,609.77	3,480,832,157.79
1.2 เงินให้สหกรณ์อื่นกู้	8,300,039,000.00	9,196,760,000.00	9,561,755,000.00
1.3 เงินลงทุน			
1.3.1 เงินสด/เงินฝากธนาคาร	1,446,390,078.96	1,531,551,506.37	1,383,889,038.46
1.3.2 เงินลงทุนระยะสั้นและยาว	5,225,237,366.34	5,270,280,547.79	5,269,547,808.70
1.4 สินทรัพย์อื่น	96,269,454.95	43,969,312.95	44,647,542.58
<b>2. หนี้สินรวม</b>			
2.1 เงินรับฝากจากสมาชิก	11,439,583,244.86	11,856,467,275.18	11,930,308,837.15
2.2 เงินกู้ยืม - ระยะสั้น	2,040,000,000.00	2,790,000,000.00	2,890,000,000.00
2.3 หนี้สินอื่น	353,330,997.30	259,444,637.77	257,733,102.65
<b>3. ทุนของสหกรณ์</b>			
3.1 ทุนเรือนหุ้น	2,946,573,550.00	3,198,211,370.00	3,227,733,720.00
3.2 ทุนสำรอง	796,893,910.36	860,316,127.43	860,316,127.43
3.3 ทุนสะสมและอื่น ๆ	148,109,134.23	149,601,501.76	145,944,301.76
3.4 กำไรจากเงินลงทุนที่ยังไม่เกิดขึ้น	70,732,777.08	70,240,056.28	70,240,056.28
<b>4. การให้ทุนสวัสดิการต่าง ๆ</b>	<b>ม.ค. - ธ.ค.</b>	<b>ม.ค. - ก.ย.</b>	<b>ม.ค. - ต.ค.</b>
4.1 ทุนการศึกษาบุตรของสมาชิก	3,559,100.00 (1,306 ราย)	35,750.00 (13 ราย)	3,524,250.00 (1,308 ราย)
4.2 ทุนเพื่อช่วยเหลือสมาชิกเมื่อทำการสมรส	148,500.00 (99 ราย)	93,000.00 (62 ราย)	102,000.00 (68 ราย)
4.3 ทุนเพื่อสมทบเป็นค่ารักษาพยาบาลให้แก่สมาชิก	362,500.00 (363 ราย)	405,600.00 (273 ราย)	453,300.00 (301 ราย)
4.4 ทุนเพื่อการสงเคราะห์เกี่ยวกับการศพของคู่สมรส หรือบุตรหรือบิดามารดา	1,802,000.00 (202 ราย)	1,307,000.00 (145 ราย)	1,416,000.00 (157 ราย)
4.5 ทุนสมทบเป็นเจ้าของภาพสวดพระอภิธรรมศพ	60,000.00 (12 ราย)	65,000.00 (13 ราย)	65,000.00 (13 ราย)
4.6 ทุนเพื่อสงเคราะห์สมาชิกหรือคู่สมรสหรือบิดามารดา ประสบภัยพิบัติ	3,057,500.00 (616 ราย)	14,000.00 (2 ราย)	14,000.00 (2 ราย)
4.7 ทุนเพื่อสวัสดิการสำหรับสมาชิกผู้เป็นโสด	19,500.00 (13 ราย)	21,000.00 (14 ราย)	24,000.00 (16 ราย)
4.8 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกเสียชีวิต หรือได้รับอันตราย แก่ร่างกายจากอุบัติเหตุ	381,311.65 (100 ราย)	782,661.00 (57 ราย)	825,730.00 (68 ราย)
4.9 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกถึงแก่กรรม	1,220,000.00 (13 ราย)	1,526,000.00 (14 ราย)	1,606,000.00 (15 ราย)
4.10 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุ ครบ 61 - 65 ปีบริบูรณ์	1,590,000.00 (60 ราย)	2,185,400.00 (158 ราย)	2,313,400.00 (171 ราย)
4.11 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุ ครบ 66 - 70 ปีบริบูรณ์	1,085,000.00 (40 ราย)	1,662,000.00 (113 ราย)	1,864,000.00 (126 ราย)
4.12 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุ ครบ 71- 75 ปีบริบูรณ์	370,000.00 (16 ราย)	645,000.00 (44 ราย)	771,000.00 (50 ราย)
4.13 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุ ครบ 76 - 80 ปีบริบูรณ์	135,000.00 (5 ราย)	285,000.00 (16 ราย)	335,000.00 (19 ราย)
4.14 กองทุนทดแทนกรณีสมาชิกอายุ ครบ 81 - 85 ปีบริบูรณ์	- -	89,000.00 (7 ราย)	89,000.00 (7 ราย)
4.15 กองทุนเกษียณอายุราชการ	4,215,000.00 (105 ราย)	2,685,000.00 (63 ราย)	2,835,000.00 (67 ราย)





รองศาสตราจารย์ ดร.วรุฒน์ หิรัญรักษ์

# ประธาน พบ สมาชิก

## เรียน สมาชิก สอธ. ที่เคารพรักทุกท่าน

ตามที่ได้มีประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่องสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) สิ้นพระชนม์ ให้ข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานของส่วนราชการหน่วยงานของรัฐ และรัฐวิสาหกิจไว้ทุกข์ ตั้งแต่วันที่ 25 ตุลาคม 2556 ถึงวันที่ 23 พฤศจิกายน 2556 และขอเชิญชวนทุกภาคส่วน และประชาชนทุกหมู่เหล่าได้ร่วมกันไว้ทุกข์ตามระยะเวลาดังกล่าว เพื่อเป็นการถวายพระเกียรติยศและความอาลัยไปแล้วนั้น กระผมได้กำหนดให้ กรรมการและเจ้าหน้าที่ สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด ทุกคนได้ร่วมไว้ทุกข์ในห้วงระยะเวลาดังกล่าว รวมทั้งให้จัดโต๊ะบูชาพระฉายาลักษณ์ ของสมเด็จพระสังฆราช เพื่อถวายพระเกียรติ และให้สมาชิกได้ถวายความอาลัย ที่หน้าสำนักงาน สอธ. ทั้งสามแห่งด้วยครับ

ช่วงปลายเดือนตุลาคม เข้าสู่เดือนพฤศจิกายน เป็นช่วงปลายฝนต้นหนาว มีเหตุการณ์ฝนตกหนัก ทำให้น้ำท่วม ในหลายจังหวัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทำให้พวกเราเริ่มเป็นห่วงสวัสดิภาพของตนเองกัน เพราะเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ ปี 2554 ยังติดตามมาหลอกหลอนคนธรรมศาสตร์กันอยู่ แต่ก็คงยังพอเบาใจได้บ้างที่มีข่าวว่าปีนี้ น้ำเหนือมีไม่มาก คงจะไม่ทำให้เกิดน้ำท่วม ในจังหวัดปทุมธานี และกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่สมาชิก สอธ. ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่นะครับ เมื่อฤดูหนาวย่างกรายเข้ามา ความหนาวเย็นก็เข้ามาเยือน คนมีเงิน (รวย) ก็จะชอบเพราะได้มีโอกาสใส่เสื้อหนาวสีแสนสดใส และได้ไปเที่ยวรับอากาศหนาวกัน แต่คนไม่มีเงิน (จน) จะไม่ชอบ เพราะไม่มีเงินซื้อเสื้อหนาวหรือผ้าห่มหนาๆ ท่านสมาชิก สอธ. กรุณาดูแลสุขภาพของท่าน ในช่วงเวลานี้ด้วยครับ ถ้าหากมีโอกาสก็ช่วยกันบริจาคเงินและเสื้อผ้าให้แก่เด็กและคนที่ขัดสนในต่างจังหวัดที่มีอากาศหนาวเย็นด้วยนะครับ

วันที่ 2 พฤศจิกายน 2556 สอธ. จัดโครงการส่งเสริมจริยธรรม “เบญจทัศนาธรรม” พาสมาชิกไปทำบุญไหว้พระ 5 วัด ได้แก่ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี วัดพระนอนจักรสีห์ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี วัดพิบูลทอง (หลวงพ่อแพ) อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี วัดไชโยวรวิหาร อำเภอไชโย จังหวัดอ่างทอง และวัดขุนอินทประมูล อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง มีสมาชิกสมัครเข้าร่วมโครงการ 284 คน แต่ด้วยความจำกัด ด้านงบประมาณ การบริหารจัดการ และพาหนะพาสมาชิกไปได้ เพียง 237 ท่าน และกรรมการและเจ้าหน้าที่ 39 คน รวม 276 คน เท่านั้น สอธ. ร่วมสมทบทุนทำบุญบริจาคให้วัดอัมพวัน 20,000 บาท กรรมการและเจ้าหน้าที่ สอธ. และสมาชิก ที่ไปกับ สอธ. 6 คันรถ ร่วมบริจาค 26,516 บาท รวมทั้งสิ้น 46,516 บาท ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่านครับ ท่านที่ไม่ได้ไปในครั้งนี้ ก็รอโอกาสต่อไปนะครับ

เมื่อเสร็จจากการทำบุญกับสมาชิกที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรีแล้ว กระผมได้ขอแยกตัวขับรถส่วนตัวไปร่วมงาน “วันออม” จัดโดย ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด ร่วมกับชมรมสหกรณ์ออมทรัพย์ภาคเหนือ และสหกรณ์ออมทรัพย์นครสวรรค์ จำกัด ที่จังหวัดนครสวรรค์ โดยชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด ได้มอบรางวัลให้แก่ สอธ. 2 กิจกรรมคือ

1. ประเภทสหกรณ์ออมทรัพย์ที่มียอดเงินรับฝากสูงสุด ภายใน เดือนสิงหาคม-เดือนตุลาคม 2556 ได้รับโล่เกียรติคุณ โดยได้เชิญให้ สอธ. เข้ารับโล่ในวันที่ 2 พฤศจิกายน 2556 ณ ลานอนกประสงค์ มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา โดยประธานกรรมการ สอธ. เป็นผู้ไปรับโล่มาแล้วครับ

2. ประเภทสมาชิกสหกรณ์ มีวินัยในการออมสม่ำเสมอทุกเดือนโดยไม่มีการไถ่ถอน ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี โดย สอธ. จัดส่งนางสาวประภาพร รัตนธำรง สมาชิกเลขทะเบียน 10197 โดยประธานกรรมการ สอธ. เป็นผู้แทนไปรับเหรียญสดุดีมาให้แล้ว และจะได้นำมอบให้แก่นางสาวประภาพร รัตนธำรง ต่อไป กระผมขอกราบขอบพระคุณสมาชิกผู้ฝากเงินกับ สอธ. และคุณประภาพร รัตนธำรง ที่ช่วยกันสร้างชื่อเสียงให้แก่ สอธ. ครับ

นอกจากนั้น สหกรณ์ออมทรัพย์นครสวรรค์ จำกัด ได้มอบรูปปั้น “ปลาเสื่อตอ” ของจังหวัดนครสวรรค์ให้เป็นที่ระลึก กระผมได้มอบให้ สอธ. นำไปตั้งแสดงไว้ที่ สำนักงาน สอธ. ศูนย์รังสิต สมาชิกที่รู้จัก “ปลาเสื่อตอ” ไปดูได้ครับ

วันที่ 7-13 พฤศจิกายน 2556 สอธ. เปิดรับสมัคร ประธานกรรมการและกรรมการดำเนินการ สอธ. อีก 7 คน ตามที่กระผมได้แจ้งไว้ในฉบับที่แล้ว ขณะนี้ สมาชิกคงทราบแล้วว่าผู้มีใตสมัครตำแหน่งใดบ้าง (ไม่มีชื่อกระผมนะครับ) ก็ได้โปรดพิจารณาเลือกโดยดูจากคุณสมบัติและประสบการณ์ของผู้สมัครของแต่ละคน นะครับ โดยจะมีการหยั่งเสียงกันในวันที่ 19 ธันวาคม 2556 ครับ สมาชิกที่เป็นผู้สมัครก็ขอได้โปรดปฏิบัติตามระเบียบการหยั่งเสียงที่คณะกรรมการเลือกตั้งได้ประกาศให้ทราบแล้วนะครับ อย่าได้ใช้วิธีแจกเหล่าแจกเงินโดยตัวเองหรือหวัคแนนและอย่าไปหลงเชื่อบุคคลที่แอบอ้างตัวเองว่าเป็นหวัคแนนใหญ่มีหวัคแนนเสียงอยู่ในมือมากนะครับ เพราะคนจำพวกนี้ จะไปบอกผู้สมัครคนอื่นที่เป็นคู่แข่งของท่านเช่นเดียวกัน เพื่อหลอกขอเงินไปช่วยหาเสียงนะครับ

เรื่องสุดท้าย กระผมขอเชิญชวนสมาชิกทุกท่าน ร่วมกิจกรรมโครงการ “5 ธันวา ทำดีเพื่อพ่อ ปี 2556” ซึ่งกรมส่งเสริมสหกรณ์ สหกรณ์แห่งชาติ สีสื่อเล็ก ขบวนการสหกรณ์ทุกประเภทและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมดำเนินกิจกรรม โครงการระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน 2556 ถึงวันที่ 4 ธันวาคม 2556 และเพื่อจัดหาทุนทรัพย์โดยไม่หักค่าใช้จ่ายสมทบทุนมูลนิธิชัยพัฒนา โดยบริจาคเงินใส่ในกล่องสนับสนุนมูลนิธิชัยพัฒนา ซึ่งตั้งอยู่ที่สำนักงาน สอธ. ทั้ง 3 แห่งได้เนะครับ สวัสดีครับ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรุฒน์ หิรัญรักษ์

ประธานกรรมการ

โทรศัพท์ 081-835-2408



## สุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพ SUPER FOOD

สวัสดีค่ะ ป๊อ หนึ่งในผ่านไปเร็วเหลือเกิน การดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่ต้องเร่งรีบ รีบตื่น รีบเดินทาง รับประทานอาหาร (รีบๆๆๆ ไปทุกอย่าง) สอมธ. ขอให้สมาชิกดูแลตนเองด้วยค่ะ อย่างมีทำแต่งาน หาเวลาพักผ่อนบ้าง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์นะค่ะ สุขภาพจะได้แข็งแรง มีเวลาอยู่กับคนที่เรารัก และทำสิ่งที่รัก นาน ๆ ค่ะ ข่าวฉบับนี้ เป็นฉบับส่งท้ายปี 2556 สอมธ. ขอนำเรื่องราวของ Super food สุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพ มาบอกต่อให้สมาชิกที่รักสุขภาพ ได้ทราบกันค่ะ

ปัจจุบันเราต้องเผชิญกับการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ และมลพิษต่างๆ ทำให้เราต้องหันมาใส่ใจกับการดูแลตัวเองมากขึ้น กระแสของโลกทุกวันนี้ ได้มีการพูดถึง Super food หรือสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น โดย แอรอน มอส (Aarn Moss) ได้เขียนลงวารสาร Nature Nutrition (ฉบับเดือนสิงหาคม 1998)



**ไข่ไก่** สุดยอดอาหารที่ทำทานง่าย และราคาไม่แพง เป็นแหล่งของโปรตีนคุณภาพสูงที่ให้พลังงานแต่ไม่อ้วน ช่วยบำรุงสายตาและมีลูทีนป้องกันผิวจากการทำลายของแสงแดดอีกด้วย



**มังคุด** คือ 1 ใน 5 ของ Super food ในโลกนี้ เพราะมีน้ำตาลต่ำแต่มีวิตามินเอและซีสูง ช่วยชะลอความแก่และความจำเสื่อม มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ผิวพรรณสดใส โดยเฉพาะตรงแก้มเหลืองๆ ที่ติดตามกลิบเนื้อ แม้จะมีรสฝื่อนก็ให้กลิ่นใจกิน เพราะมีสารแทนนินอยู่มาก มีคุณสมบัติช่วยต้านการเกิดโรคมะเร็งในเม็ดเลือดขาว (ลูคีเมีย) ด้านการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัสที่อยู่นอกเซลล์



**ถั่ว** เป็นแหล่งของเหล็ก ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยในการส่งออกซิเจนจากปอดไปยังเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย ถั่ว 1 ถ้วย จะให้ธาตุเหล็กประมาณ 16 มิลลิกรัม ซึ่งถือว่าเป็นปริมาณที่สูงทีเดียว ถ้วยยังมีไฟเบอร์ช่วยให้ขับถ่ายง่าย ถั่วที่ให้พลังงานสูงแต่ไขมันต่ำ คือ เม็ดมะม่วงหิมพานต์



**ส้ม** ผลไม้ทางเลือกที่มีคุณค่าไม่แพ้ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ซึ่งมีราคาสูง ส้มมีวิตามินซีคุณภาพที่ช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาว และสร้างภูมิต้านทานโรค มีไฟเบอร์สูง เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องเซลล์ผิวจากการถูกทำลาย ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนในผิว เหมาะสำหรับคนที่รักสวยรักงามจริงๆ



**มันเทศ** นอกจากพลังงาน มันเทศยังเป็นแหล่งเบต้าแคโรทีนชั้นดี ช่วยในการบำรุงสายตา เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และที่หลายๆ คนคิดไม่ถึง คือมันเทศมีสารต้านมะเร็งสูงด้วย



**บร็อคโคลี่** เป็นแหล่งของวิตามินซี เอ และเค เป็นผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยบำรุงสายตา และมีสารไอโซธิโอไซยาเนตส์ (Isothiocyanates) ที่ช่วยต่อต้านมะเร็งปอด รวมถึงมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ การทานบร็อคโคลี่ไม่ควรทานสด ควรผัดด้วยน้ำมันคุณภาพดี เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามิน และประโยชน์สูงสุดจากบร็อคโคลี่



**คะน้า** มีสารเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งปอด รวมถึงมีวิตามินที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และยังมีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างการทำงานของกระดูกอีกด้วย







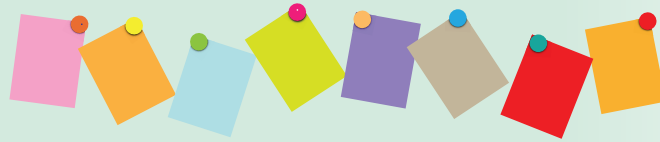
**โยเกิร์ต** ช่วยในการขับถ่าย ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น และมีสารอาหารมากมาย ทั้งโพแทสเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี วิตามินบี 12 และโปรตีน เราควรทานโยเกิร์ตธรรมชาติวันละ 1 ถ้วย อาจเติมน้ำผึ้งและมะนาว เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารและรสชาติ ที่ดีขึ้น

จะเห็นว่า Super food เป็นอาหารที่เราทานอยู่ประจำแม้จะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็ให้เกิดผลเสียได้ หากรับประทานมากเกินไป เพราะ Super food ส่วนมากจะเป็นผักและผลไม้ ที่ประกอบไปด้วยน้ำตาล ที่มาในรูปแบบของคาร์โบไฮเดรต บางชนิดมีค่าดัชนีน้ำตาล (Glycogenic index) ที่ค่อนข้างสูง ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ปกติ ดังนั้น การรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ จึงเป็นสิ่งสำคัญและควรศึกษาถึงประโยชน์และโทษของอาหารแต่ละอย่างให้ดีกว่าก่อนบริโภค นอกจากนี้ Super food มักถูกใช้เป็นเครื่องมือทางการตลาดในการโฆษณาคุณสมบัติที่เกินจริง แม้มีคุณสมบัติในการป้องกันหรือบรรเทา โรคร้ายได้ระดับหนึ่ง เช่น ลดการติดเชื้อ ลดการอักเสบ ลดคอเลสเตอรอลในเลือดป้องกันโรคหัวใจและมะเร็ง และช่วยระบบการย่อยอาหาร แต่ Super food เหล่านี้ ไม่ใช่ยารักษาโรค ดังนั้น เมื่อมีปัญหาสุขภาพเราจึงควรไปพบแพทย์ตามปกติ

## ซื้อ-ขาย แลกเปลี่ยน



-  ขายทาวน์เฮาส์ 2 ชั้น 33 ตารางวา 3 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ พร้อมเครื่องปั้มน้ำ แอร์ 3 เครื่อง เครื่องทำน้ำอุ่น 1 เครื่อง พร้อมงานดาวเทียม พร้อมโอน ห้องริมหลังไม่ติดบ้านอื่น ราคา 1.8 ล้านบาท ติดต่อ คุณจัน 08-1874-4521
-  ขายทาวน์เฮาส์ 2 ชั้น 19 ตารางวา 2 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ แยกเครื่องปรับอากาศ 2 เครื่อง เครื่องทำน้ำอุ่น ปั้มน้ำพร้อมแท็งก์น้ำ 1,000 ลิตร อยู่หมู่บ้านเพชรไพลิน ถ.รามอินทรา เขตคลองสามวา เดินทางสะดวกใกล้ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล (สามารถขึ้นรถบริการสาย 10 ได้) พร้อมโอน ราคา 1.2 ล้านบาท ติดต่อ คุณศิริจันทร์ โทรศัพท์ 08-9451-3008
-  ขายคอนโด (บ้านนันทพร) เนื้อที่ 36 ตารางเมตร 2 ห้องนอน 1 ห้องน้ำ อยู่ตรงข้ามโรงพยาบาลธรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ติดต่อ คุณอ้อย 02-902-8680
-  ขายที่ดิน 89 ไร่ อยู่ ต.ลำลูกกา อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ราคา ไร่ละ 900,000 บาท ติดต่อ คุณเบญจา 08-9796-9205



## สอมธ. ได้โล่เกียรตินิยมจากการเข้าร่วมกิจกรรมวันออมแห่งชาติ

สอมธ. เข้าร่วมกิจกรรมวันออมแห่งชาติกับชุมชนสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด โดยร่วม 2 กิจกรรม ได้แก่

1. กิจกรรมระดมเงินออมของ ชสอ. และของสหกรณ์ออมทรัพย์
2. กิจกรรมออมความดี “มีวินัย” ในการออม

ซึ่ง สอมธ. ได้รับโล่เกียรตินิยม จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ โดย รศ.ดร.วรวุฒิ ทิรัญรักษ์

ประธานกรรมการ เป็นผู้แทนรับโล่เกียรตินิยม เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2556 ณ ลานเอนกประสงค์มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา จังหวัดนครสวรรค์

## ขอแสดงความเสียใจ

สอมธ. ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัวของสมาชิกที่เสียชีวิต 4 ท่าน ทั้งนี้ สอมธ. ไม่ได้เป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ เนื่องจากอยู่ต่างจังหวัด จำนวน 2 ราย

1. คุณนงนุช ไชยแพทย์ เลขทะเบียน 7535 สังกัด โรงพยาบาลธรรมศาสตร์ ฯ ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ 21 ต.ค. 2556 ณ จังหวัดอุดรธานี
2. คุณสุภาวดี ผาดี เลขทะเบียน 4147 สังกัดทั่วไป ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 24 ตุลาคม 2556 ณ จังหวัดสกลนคร และร่วมเป็นเจ้าภาพงานสวดพระอภิธรรมศพสมาชิก จำนวน 2 ราย



คุณสมพงษ์ ใจแคล้ว สมาชิกเลขทะเบียนที่ 4072  
สังกัดทั่วไป เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2556  
ณ วัดเวฬุวัน จ.ปทุมธานี



คุณอำพล กลมเหลี่ยมสาระ เลขทะเบียนที่ 1030  
สังกัดทั่วไป (บ้านาญ) เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2556  
ณ วัดมะขาม จ.ปทุมธานี



## ภาพกิจกรรม แวดวงสหกรณ์



สหกรณ์ออมทรัพย์ครูเพชรบูรณ์ จำกัด เยี่ยมชมศึกษาตุงาน สอมธ.  
เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2556



สหกรณ์ออมทรัพย์ครูสุรินทร์ จำกัด เยี่ยมชมศึกษา  
ตุงาน สอมธ. เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2556

## ภาพกิจกรรม แสดงความยินดี



คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี ในโอกาสครบรอบ 75 ปี  
แห่งการก่อตั้ง เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2556

## สอมธ. โดยประธานกรรมการดำเนินการ กรรมการ และเจ้าหน้าที่ร่วมแสดงความยินดีกับหน่วยงาน ในมหาวิทยาลัยในโอกาสครบรอบ ดังนี้



คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน ในโอกาสครบรอบปี  
แห่งการก่อตั้ง 59 ปี เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2556

## สอมธ. จัดโครงการส่งเสริมจริยธรรม

สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด จัดโครงการส่งเสริมจริยธรรม “เบญจทัศนาธรรม” เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2556 พาสมาชิกไปทำบุญไหว้พระ เยี่ยมชมสถาปัตยกรรมที่สวยงามและเก่าแก่ ได้แก่ วัดอัมพวัน อำเภอพหลุมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี วัดพระนอนจักรสีห์ อำเภอมือง จังหวัดสิงห์บุรี วัดพิบูลทอง (หลวงพ่อบุญ) อำเภอมือง จังหวัดสิงห์บุรี วัดไชโย อำเภอลำไทร จังหวัดอ่างทอง และวัดขุนอินทประมูล อำเภอลพบุรี จังหวัดอ่างทอง มีสมาชิกสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการฯ 284 คน แต่ด้วยความจำกัด ด้านงบประมาณ การบริหารจัดการ และพาหนะพาสมาชิกไปได้ เพียง 237 ท่าน และกรรมการและเจ้าหน้าที่ 39 คน รวม 276 คน เท่านั้น

สอมธ. ร่วมสมทบทุนทำบุญบริจาคให้วัดอัมพวัน 20,000 บาท กรรมการและเจ้าหน้าที่ สอมธ. และสมาชิก ที่ไปกับ สอมธ. 6 คันรถ ร่วมบริจาค 26,516 บาท รวมทั้งสิ้น 46,516 บาท ขออนุโมทนาบุญทุกๆ ท่านค่ะ

สำหรับท่านสมาชิกที่พลาดการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ก็ไม่ต้องเสียใจ กิจกรรมดีๆ เช่นนี้ ปีหน้าฟ้าใหม่ต้องจัดขึ้นอีกแน่นอน คอยติดตามกันต่อไป





# โครงการความรู้สู่อาชีพ

สำหรับในปีนี้ สอมธ. ได้จัดหลักสูตรต่างๆ ไปทั้งสิ้น 6 หลักสูตร 10 ครั้ง ไม่ทราบว่าท่านสมาชิกที่มาเข้าอบรมมีแนวโน้มที่จะนำไปประกอบอาชีพกันบ้างหรือเปล่า ถ้ามีอย่าลืมบอกต่อนะค่ะ จะได้ไปอุดหนุนกัน 2 หลักสูตรส่งท้ายปี ได้แก่ หลักสูตรคัพเค้ก (ไม่ใช่เตาอบ) และหลักสูตร น้ำสมุนไพรรรจขวด ซึ่งเป็นหลักสูตร ที่น่าสนใจ สามารถนำไปประกอบอาชีพได้เลย ท่านใดสนใจ จะขอสูตรน้ำสมุนไพรรหรือคัพเค้ก ก็ส่งเสียงมาได้ค่ะ ท้ายนี้ขอนำภาพกิจกรรมที่ผ่านมา มาฝากทุกท่าน

หลักสูตรคัพเค้ก (ไม่ใช่เตาอบ) เมื่อวันที่ 19 ต.ค. และวันที่ 26 ต.ค. 2556



หลักสูตร น้ำสมุนไพรรรจขวด เมื่อวันที่ 9 พ.ย.และ 16 พ.ย. 2556



**เงินกู้ปันผลยื่นได้แล้ว ถึง 17 มกราคม 2557**

วงเงินกู้ไม่เกิน 80% ของจำนวนเงินปันผลที่ได้รับในปีที่ผ่านมา (สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สำนักงาน สอมธ. ทุกสาขา)

# บรรณาธิการแถลง



สวัสดีครับ สมาชิก สอภ. ที่เคารพรักทุกท่าน อีกวาระหนึ่ง ที่กระผมได้มีโอกาสมาพบกับทุกท่านในจุดสาร สอภ. ซึ่งเป็นสื่ออีกช่องทางหนึ่งที่ใช้เผยแพร่กิจกรรมและความเคลื่อนไหวในแวดวง สอภ. เริ่มเคาท์ดาวน์กันบ้างแล้วสำหรับเทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ 2557 เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่สมาชิกอาจต้องใช้เงินเพื่อจับจ่ายซื้อของขวัญในช่วงนี้ สอภ. ได้เปิดโครงการกู้เงินปันผลไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยวงเงินสูงสุดสามารถกู้ได้ 80% ของเงินปันผลในปีที่ผ่านมา ท่านใดมีความจำเป็นก็สามารถไปใช้บริการได้ที่ฝ่ายสินเชื่อ สอภ. อีกเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการบริหารงานของ สอภ. มากคือการหยั่งเสียงเลือกตั้งคณะกรรมการ ซึ่งในปีนี้จะมีการเลือกประธานและกรรมการ รวม 8 ตำแหน่ง กระผมขอเชิญชวนท่านสมาชิกพร้อมใจกันไปใช้สิทธิ์ ในวันที่ 19 ธันวาคม 2556 ระหว่างเวลา 08.30-15.00 น. อย่างนอนหลับทับสิทธิ์นะคะ

หากบาทเท่านั้น ถือว่าเป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกท่าน ร่วมเลือกคนที่มีความสามารถเข้ามาบริหาร สอภ. ในวันเดียวกัน คณะกรรมการศึกษาความเป็นไปได้ในการติดตั้ง ATM ใครขอความร่วมมือจากสมาชิกทำแบบสำรวจความต้องการ ATM เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจต่อไป ส่วนอีกหนึ่งกิจกรรมด้านวิชาการที่เป็นประโยชน์และหลายท่านรอคอย คือโครงการสัมมนาสมาชิกนอกสถานที่ ครั้งที่ 2/2556 จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 14-15 ธันวาคม 2556 ณ ภูริญา รีสอร์ท เขาใหญ่ นครราชสีมา สอภ. คาดว่าท่านที่เข้าร่วมโครงการจะได้รับความรู้ด้านสหกรณ์และรับลมหนาวไปพร้อมกัน งานนี้อ่าอย่าลืมนัดเพื่อนกันไปให้พร้อมบอกได้คำเดียวว่า “หนาว”

อย่างไรก็ตาม ในระยะนี้อากาศหม่นเวียนเปลี่ยนไปตามฤดูกาล ลมหนาวเข้ามาเยือน ขอให้ทุกท่านได้เปลี่ยนเข้าสู่โหมดดูแลสุขภาพมากขึ้น ทั้งตัวท่านเองและสมาชิกในครอบครัว ก็หวังว่าทุกท่านจะมีความสุขกับการเฉลิมฉลองในเทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ในบรรยากาศแบบสบายๆ ในปลายปีนี้

ท้ายนี้ กระผมขอส่งความปรารถนาดีไปยังทุกท่าน ขอให้ สุข สดใส ไร้กังวล ร่ำรวยเงินทอง ที่สำคัญขอให้สุขภาพแข็งแรง เพราะหากสุขภาพแข็งแรงแล้ว ก็ถือว่ามั่งคั่งที่ประเสริฐยิ่ง ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ สวัสดีครับ

สิทธิชัย พันเศษ

รองประธานกรรมการ

## การโอนเงินเข้าบัญชี ของ สอภ.

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
ธนาคารกสิกรไทย จำกัด	มธ. ท่าพระจันทร์	645-2-00582-2

**หมายเหตุ** เมื่อโอนเงินแล้วโปรดส่งแฟกซ์ใบนำฝากที่หมายเลข 0-2225-9487 พร้อมระบุชื่อ-นามสกุลให้ชัดเจนและโทรศัพท์มาตรวจสอบอีกครั้งว่า สอภ. ได้รับเอกสารของท่านหรือไม่ เพื่อประโยชน์ของท่าน

## ไม่ถึงมือผู้รับกรุณาส่งคืนที่

สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำกัด (สอภ.)

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

## โทรศัพท์ สอภ.

ท่าพระจันทร์	ศูนย์รังสิต
0-2623-5086-7 ภายใน 3880-2	0-2564-4499 ภายใน 1158-9
ประธานกรรมการ 102	ผู้ช่วยผู้จัดการ 103
ผู้จัดการ 111	ฝ่ายบริการเงินฝาก 106
ผู้ช่วยผู้จัดการ 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	นางสาวทรงศรี	สนธิทรัพย์
อนุกรรมการ	นายสิทธิชัย	พันเศษ
	รศ.บำรุง	สุขพรรณ
	นางสาวมณฑิรา	ตุลาคุปต์
	นางกาญจนาภรณ์	จิตต์สง่า
	นายรังษี	ธารารมย์
เลขานุการ	นางสุนันทา	ญาณศิลป์