

Bang Rak
Rotary
Club



**SERVE TO
CHANGE LIVES**

สโมสรโรตารีบางรัก

ROTARY CLUB BANG RAK BANGKOK THAILAND DISTRICT 3350 R.I.

ฉบับที่ 6 ประจำวันที่ 19 สิงหาคม 2564



จากใจนายก	2
President's Talk	
สถิติการประชุม	3
Attendance Report	
ข่าวสารจากภาค	4
News From D 3350	
สาระจากวิทยากร	5 - 6
From Our Guest Speaker	
กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์	7 - 11
A Week In Review	
วิทยากรสัปดาห์หน้า	12
Next Speaker	
สัปดาห์หน้ามีอะไร	13
Coming Up Next Week	

สโมสรโรตารีบางรัก โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน

2 ถนน เจริญกรุง ซอย 30 แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

โทรศัพท์: 092-2568666 , 086-0012483

ROTARY CLUB OF BANG RAK Royal Orchid Sheraton Hotel

2 Charoen Krung Road Soi 30, Siphya Bangrak, Bangkok 10500 Thailand

E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com

www.rotarybangrak.org, www.facebook.com/rotarybangrak



นาย.ศักร์สฤษฎี พันธุ์สายทอง

สวัสดิ์ครับ มวลมิตรโรแทเรียนสโมสรโรตารีบางรัก

สำหรับสัปดาห์นี้ทางสโมสรฯได้รับเกียรติจาก **อน.นสพ.สมพล ศิริอุดมเศรษฐ** สมาชิกสโมสรโรตารีกรุงเทพมหานคร บรรยายเรื่อง **“ออกซิเจนเพื่อชีวิต”** ซึ่งได้รับความรู้และ เป็นประโยชน์อย่างมาก มีผู้เข้าร่วมประชุมทาง Zoom ในสัปดาห์นี้ถึง 42 ท่าน

โครงการโรตารีรวมใจสู้ภัยโควิดสโมสรโรตารีบางรัก ยังคงเดินหน้าไม่หยุด และเมื่อวันศุกร์ที่ 13 สิงหาคม 2564 **ผม และ อน.ดร.สลักจิต นพคุณ** ประธานบริการสโมสร **รทร. ปัทมดา บุญสวัสดิ์** เลขานุการสโมสร **คุณอนุชา อุทัยกิจวานิช** ประธานกลุ่มชุมชนบำเพ็ญประโยชน์โรตารี(RCC) **พิพัฒน์ 2 รตร.ณัฐชนน สุตตันทวิบูลย์** อดีตนายกโรตาแรคท์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ได้เดินทางไปมอบชุด Rotary Home Isolation Box ให้แก่ โรงพยาบาลเลิดสิน และชุมชนในเขตบางรัก 1. ชุมชนฮารุณ 2. ชุมชนวัดมหาพฤฒาราม 3. ชุมชนพระนครเรศ 4. ชุมชนตรอกห่านาย 5. ชุมชนไวดี มอบให้กับผู้นำชุมชนที่มีคนในชุมชนติดเชื้อและต้องกักตัวกันในกลุ่ม โดยให้ผู้นำชุมชนช่วยเป็นศูนย์กลางในการช่วยเหลือคนในชุมชนต่อไปและคอยดูแลชุดอุปกรณ์ดังกล่าว โดยมี **คุณเพชรรุ้ง นิมนคร** หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชน เขตบางรัก เป็นผู้ประสานงาน

การประชุมประจำสัปดาห์เป็นกิจกรรมที่สำคัญกิจกรรมหนึ่งของเหล่ามวลสมาชิกที่จะมาพูดคุย แลกเปลี่ยนความเห็น ถามไถ่สารทุกข์สุขดิบของสมาชิกทุก ๆ ท่าน เป็นการสร้างความรู้สึกห่วงใยกันและกัน เกิดพลังใจที่ร่วมใจสร้างกิจกรรมเพื่อผู้อื่นต่อไป และได้ฟังข้อมูลใหม่ๆ ดีๆ จากท่านองค์กรปาฐกที่ได้มาบรรยาย ผมจึงอยากเรียนเชิญท่านสมาชิกมาเข้าประชุมกันให้มาก ๆ นะครับ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี
(นาย.ศักร์สฤษฎี พันธุ์สายทอง)
นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2564-2565



การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 6/2564-65
วันพฤหัสบดีที่ 19 สิงหาคม 2564

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	63	ท่าน
เข้าประชุม	25	ท่าน
ประชุมทดแทน	1	ท่าน
ขาดประชุม	37	ท่าน
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์	42.62%	
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย	40.32%	

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานคร	3	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพบางลำพู	1	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพสุวรรณภูมิ	1	ท่าน
สโมสรโรตารีเกษมราษฎร์คลองเตย	1	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพ 70	2	ท่าน
สโมสรโรตารีธนบุรี	1	ท่าน
สโมสรโรตารีปทุมวัน	1	ท่าน
สโมสรโรตารีวัฒนา	1	ท่าน
แขกสโมสร	3	ท่าน
รวม	39	ท่าน





Rotary
District 3350



**Rotary Opens
Opportunities**

An Invitation to

การประชุมใหญ่

ประจำปี

2564

ภาค 3350
โรตารีสากล

2021 DISTRICT CONFERENCE



Facebook live
Rotary 3350.org



Meeting ID:

713 580 4538

Passcode:

5 6 7 8 9



4-5 SEPTEMBER
2021

09.00 - 12.00
Bangkok Time



อน.นสพ.สมพล ศิริอุดมเศรษฐ ผู้จัดการ บริษัท กิสต์ มาร์เก็ตติ้ง จำกัด ออกซิเจนเพื่อชีวิต

อากาศที่สดชื่นคืออากาศจากธรรมชาติ จากที่ไหนในโลกเหมือนกันทุกที่ จะมีออกซิเจน 21% ในโตรเจน 78% ที่ไม่เหมือนกันคือมลพิษที่ทำให้อากาศไม่บริสุทธิ์ คาร์บอนมอนอกไซด์ที่เกิดจากมลพิษจะไปแย่งที่ออกซิเจน ไปจับกับเม็ดเลือดทำให้เรารู้สึกวิงเวียนศีรษะ การแก้ไขเรื่องคาร์บอนมอนอกไซด์ไม่ใช่เรื่องง่ายต้องใช้ออกซิเจนที่มีความเข้มข้นและมีแรงดันสูง

สมองคนเราต้องการออกซิเจน 1 ใน 4 ทุกครั้งที่หายใจเข้าไป 1 ใน 4 สมองต้องเอาไปใช้ สมองขาดออกซิเจนไม่ได้ ถ้าขาด 5-10 นาที สมองจะถูกทำลายอย่างถาวร จะเป็นเจ้าหญิง/เจ้าชายนิทรา สมองเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมอวัยวะต่าง ๆ

โรงงานจะผลิตออกซิเจนจากอากาศ ดูอากาศสบาย ๆ เพราะในอากาศจะมี ไนโตรเจน 78% ออกซิเจน 21% และอาร์กอน 1% นอกนั้นเป็น คาร์บอนไดออกไซด์หรืออื่น ๆ การผลิตออกซิเจนจะกรองเอาฝุ่นผงต่าง ๆ ออกไปรวมทั้งพวกคาร์บอนไดออกไซด์และน้ำจะถูกกรองออกไปหมด จะได้ออกซิเจนที่บริสุทธิ์ 99.99% ที่มาใช้ในโรงพยาบาล

เครื่องกำเนิดออกซิเจน การทำงานคือกรองอากาศจากรอบข้างผ่านเครื่องกรองไล่ไนโตรเจนออกไป เอาเฉพาะออกซิเจน ข้อดีคือไม่ต้องเติมเลียบปลั๊กก็ใช้ได้เลย แต่มีข้อจำกัดออกซิเจนเปอร์เซ็นต์ได้น้อยไม่เกิน 95% มีอายุการใช้งาน 10,000 - 20,000 ชั่วโมง

กระป๋องออกซิเจนแบบพกพาที่บรรจุออกซิเจนบริสุทธิ์ สำรองไว้ที่บ้านซื้อเก็บไว้ได้ แต่สุดท้ายได้ 5-10 ครั้งก็หมด อาจต้องเก็บไว้หลายกระป๋อง ปกติเราสูดออกซิเจน 5-10 ครั้งก็จะรู้สึกดี

ชุดถังออกซิเจนทางการแพทย์ ถึงพวกนี้มีแรงอัดออกซิเจนสูงมาก 2,300 ปอนด์ เทียบกับยางรถยนต์อัดอย่างมาก 30 ปอนด์ การใช้ถังแบบนี้ต้องระวังอันตรายถ้าถึงล้มหรือไปกระแทกโดนวาล์วแตกอาจจะระเบิดได้ แต่เป็นการใช้ที่แพร่หลายเป็นการเอาออกซิเจนเหลวจากโรงงานมาอัดเป็นออกซิเจนแก๊สเพื่อมาใช้งานทั่วไป

นวัตกรรมใหม่ต่างประเทศใช้มาหลายปีแล้ว คือเอาออกซิเจนเหลวมาเติมให้ที่บ้าน ข้อดีคือมีปริมาณเยอะระเหยเป็นแก๊สออกซิเจนได้ 860 เท้า เจ้าของสามารถเติมได้ด้วยตัวเอง จะใส่จากถังใหญ่ก็ได้ เอาถังเล็กมาเติมเพื่อออกไปข้างนอกก็ได้ สะดวกแต่มีราคาค่อนข้างแพง ในต่างประเทศใช้ได้เพราะบริษัทประกันจ่ายให้สำหรับผู้ป่วยโรคเกี่ยวกับหัวใจหรือทางเดินหายใจแบบเรื้อรัง

เลยมีการนำนวัตกรรมใหม่ ๆ ขึ้นมาด้วยการนำถังและอุปกรณ์ต่าง ๆ มาดัดแปลงเพื่อใช้เป็นลักษณะออกซิเจนเหลวเหมือนกันตอนนี้อยู่ในขั้นตอนกำลังพัฒนา แต่เท่าที่ผ่านมามีการใช้งานได้ดี



เวลาหายใจเข้าออกซิเจนจะเข้าไปในปอด ในถุงลม มีการแลกเปลี่ยนระหว่างออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ เม็ดเลือดจะพาออกซิเจนไปตามอวัยวะต่าง ๆ เพื่อไปสันดาปอาหารที่เรากิน

ส่วนใหญ่เราหายใจไม่ค่อยถูกต้อง คนที่หายใจถูกต้องคือคนที่นั่งสมาธิ การหายใจต้องหายใจเข้าไปลึก ๆ ซ้ำ ๆ แล้วหยุด 2-3 วินาที และค่อย ๆ ผ่อนออกมา เพื่อให้ออกซิเจนเข้าไปอยู่ในปอดเราได้ นานขึ้น การดูดซึมจะได้มากขึ้น ถ้าหายใจดี ความดันจะลดลง เบอร์เซ็นต์ออกซิเจนจะเพิ่ม แต่การหายใจแบบนี้ทำทั้งวันก็น่ารำคาญไม่คุ้นเคยก็พยายามทำบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง

เรานำออกซิเจนมาใช้ทางด้านเสริมสวย นำไอออกซิเจนมาพ่นคล้าย ๆ สปา ทำให้เกิดการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาเป็นการดัดแปลงเอาออกซิเจนมาใช้กับชีวิตประจำวัน ความเย็นของออกซิเจนกับตัวออกซิเจนจะทำให้เกิดผิวกระชับหรือไม่ก็เกิดการสร้างเซลล์ขึ้นมา

ออกซิเจนเหลวเวลาโดนผิวหนังจะไหม้เหมือนโดนไฟไหม้จะกลายเป็นแผล ด้วยคุณสมบัติอันนี้ हमจะเอาออกซิเจนเหลวมาทาผิวหนังให้ไหม้เพราะผิวหนังเป็นแผลที่รักษาหายยาก รักษาด้วยยาไม่หาย ต้องผ่าตัดออกไปการผ่าตัดยุ่งยาก ใช้ออกซิเจนเป็นตัวทำลายให้ผิวหนังถูกไหม้ ออกไป แล้วร่างกายจะมีขบวนการหายใจของตัวเองใช้เวลาประมาณ 3-4 สัปดาห์ ก็จะคืนกลับมาปกติ

มีการรักษาด้วยการอบในตู้ไฮเปอร์แบрик สำหรับคนที่ป่วยเป็นโรคทางระบบประสาท สมอหรือเป็นแผลหายยาก เป็นแผลที่เท้า เป็นแผลเบาหวาน การเข้าไปอยู่ในตู้อบออกซิเจน ออกซิเจนจะถูกบังคับให้ซึมเข้าไปในเส้นเลือดและในร่างกายเรามากกว่าปกติ จะซึมไปถึงบริเวณเนื้อเยื่อที่เป็นแผลทำให้การหายใจของแผลดีขึ้น บางคนอาจไม่ต้องตัดขา แต่การรักษาไม่ใช่อบทีเดียวแล้วหายใจต้องใช้เวลาหลายเดือนหลายโรงพยาบาลเริ่มทำแล้ว การรักษามีความซับซ้อนยุ่งยากพอสมควร

ในต่างประเทศรู้ดีกว่าการใช้ออกซิเจนในการรักษาหลาย ๆ อย่างช่วยได้ แต่หลายคนก็เข้าไม่ถึงจะไปปรึกษาที่เป็นเรื่องยุ่งยากและมีค่าใช้จ่ายสูง เขาเลยทำตู้อบออกซิเจนขึ้นมาด้วยตัวเองใช้หลักการเดียวกับของโรงพยาบาลได้ผลดีไม่แพ้กัน แต่ควรจะปรึกษาผู้รู้หรือคนที่มีความเชี่ยวชาญ

ช่วงโควิดหลายประเทศ ออกซิเจนไม่ขาดแคลนเพราะในโรงงานผลิตได้แต่สิ่งที่ขาดแคลนคือถังบรรจุและวิธีการบรรจุใช้เวลานานมาก ในประเทศเราร้านขายออกซิเจนขายดีมากเชื่อว่าของเริ่มจะขาดตลาดแล้วส่วนใหญ่คนจะซื้อไปตุน

สิ่งที่เราคิดคือเราอยากได้ออกซิเจนเหลวจากโรงงานไปส่งให้คนที่บ้านโดยไม่ต้องไปรอบรรจุถัง ไม่ต้องไปรออัด แต่เราไม่สามารถสั่งถังจากต่างประเทศในราคาแพงมาให้ทุกคนได้ เราต้องพยายามพัฒนาและหาวิธีดัดแปลง ที่ศูนย์พักคอยของคุณตัน เราไปติดตั้งออกซิเจนเหลวให้ แต่ระบบนี้ทำอย่างไรไม่แพร่หลายเพราะมีข้อจำกัด ทั้งด้านรถที่มาเติมและเจ้าหน้าที่ที่มาเติม

ไม่ว่าออกซิเจนจะขาดแคลนอย่างไรก็ตาม ขอให้พวกเราทุกคนอย่าลืมเรายังมีออกซิเจนอยู่ในอากาศ 21% ขอให้ฝึกการหายใจไม่ว่าจะป่วยหรือไม่ป่วยก็ตาม การหายใจซ้ำ ๆ แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจ จะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากพอ

ท่านวิทยากรพิเศษ อน.นสพ.สมพล ศิริอุดมเศรษฐ
บรรยายเรื่อง “ออกซิเจนเพื่อชีวิต”
เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2564 ทางออนไลน์ ZOOM



โรตารี่รวมใจ สู้ภัยโควิด สโมสรโรตารีบางรัก

มอบชุด Rotary Home Isolation Box ให้แก่ โรงพยาบาลเลิดสิน และชุมชนในเขตบางรัก

1. ชุมชนอาวุธ 2. ชุมชนวัดมหาพฤฒาราม 3. ชุมชนพระนครเรศ 4. ชุมชนตรอกห่านาย 5. ชุมชนไวกิติ
เมื่อวันที่ 13 สิงหาคม 2564









19 สิงหาคม 2564

เรื่อง การพิจารณารับสมัครใหม่

เรียน ท่านสมาชิกสโมสรโรตารีบางรัก

ท่านสมาชิกโรตารีสโมสรโรตารีบางรักทุกท่าน ขณะนี้สมาชิกโรตารีของเราได้มีการเสนอบุคคลผู้สนใจเข้าเป็นสมาชิกสโมสรโรตารีบางรัก จำนวน 1 ท่าน ซึ่งได้ผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ตามระเบียบและข้อบังคับการรับสมัครใหม่ของสโมสรฯ แล้ว และคณะกรรมการบริหารสโมสรฯ ได้พิจารณาและลงมติเป็นเอกฉันท์ให้ดำเนินการต่อไป โดยให้ดิฉันแจ้งให้สมาชิกทุกท่านทราบ ซึ่งผู้ถูกเสนอชื่อได้ยินยอมให้ประกาศชื่อ และประเภทอาชีพที่ถูกเสนอ ดังนี้

ผู้เสนอ	ผู้ได้รับการเสนอ	ประเภทอาชีพ
รท.ณัชชา เหมะจันทร์	ดร.พัช พชรเสถียร	Management Consulting - Industrial Organizational Development

หากสมาชิกท่านใดไม่เห็นด้วยประการใด กรุณาแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรมายังดิฉัน รท.ปัทมา บุญสวัสดิ์ เลขานุการสโมสร ภายใน 7 วัน จากวันที่ออกจดหมายนี้ หากไม่มีผู้ใดคัดค้านทางสโมสรฯ จะจัดงานสถาปนาสมาชิกใหม่ ในโอกาสต่อไป

ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี

Pattita Boon

รท.ปัทมา บุญสวัสดิ์

เลขานุการสโมสรโรตารีบางรัก



สโมสรโรตารีบางรัก

ขอเชิญมวลมิตรโรแทเรียนร่วมประชุมประจำสัปดาห์

และฟังการบรรยายพิเศษ.....

Bang Rak
Rotary
Club



SERVE TO
CHANGE LIVES

จากมือที่เปื้อนบาป สู่มือที่...ป็นบุญ

คุณอรสม สุทธิสาคร

ศิลปินแห่งชาติ

สาขาวรรณศิลป์ ปี 2563

วันพฤหัสบดีที่ 26 สิงหาคม 2564

12.00 น.- 13.30 น.



ZOOM MEETING

Meeting ID : 921 080 1771

Passcode : rotary2020





ท่านวิทยากรพิเศษ

วันพฤหัสบดีที่ 19 สิงหาคม 2564

อน.นสพ.สมพล ศิริอุดมเศรษฐ

ผู้จัดการ บริษัท กิสส์ มาร์เก็ตติ้ง จำกัด และ สมาชิกสโมสรโรตารีกรุงเทพรัชดาภิเษก

บรรยายเรื่อง “ออกซิเจนเพื่อชีวิต”

วันพฤหัสบดีที่ 26 ส.ค. 64

คุณอรสม สุทธิสาคร

เรื่อง “จากมือที่เปื้อนบาป สู่มือที่ปั่นบุญ”

วันพฤหัสบดีที่ 2 ก.ย. 64

รท.ทพ.กิตติวัตร กิตติเรืองพัชร

เรื่อง “สถานการณ์ต่อสู้โควิดกับหมอจิตอาสาตัวจริง

วันพฤหัสบดีที่ 9 ก.ย. 64

ดร.ไพจิตร วิบูลย์ธนสาร

วันพฤหัสบดีที่ 16 ก.ย. 64

นพ.นัทธี เสนาะคนตรี

เรื่อง “ประสบการณ์ดูแลผู้ป่วยโควิด 19 และสถานการณ์
โควิดประเทศไทย

วันพฤหัสบดีที่ 23 ก.ย. 64

คุณศุทธิ สิริพันธ์

เรื่อง “ภาวะผู้นำในยุค New Normal”



สโมสรโรตารีบางรัก ประชุมประจำสัปดาห์ทุกวันพฤหัสบดี

เวลา 12.30 – 13.30 น. โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน

ROTARY CLUB OF BANG RAK

Meeting every Thursday at 12.30 – 13.30 hrs. Royal Orchid Sheraton Hotel