

Bang Rak
Rotary
Club



**SERVE TO
CHANGE LIVES**

สโมสรโรตารีบางรัก

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

ฉบับที่ 19 ประจำวันที่ 9 ธันวาคม 2564



จากใจนายก	2
President's Talk	
สถิติการประชุม	3
Attendance Report	
ข่าวสารจากภาค	4
News From D 3350	
สาระจากวิทยากร	5 - 7
From Our Guest Speaker	
กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์	8 – 13
A Week In Review	
วิทยากรสัปดาห์หน้า	14
Next Speaker	
สัปดาห์หน้ามีอะไร	15
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

สัปดาห์นี้สโมสรเราได้รับเกียรติจาก คุณอุราภา วัฒนะโชติ ผู้เชี่ยวชาญด้านการฟื้นฟูดวงตาด้วยวิธีธรรมชาติ ได้ให้เกียรติมาบรรยายเรื่อง “สายตาดีด้วยวิธี...มหัศจรรย์” ทำให้เราได้รับรู้การแก้ไขดวงตา นอกจากการใส่แว่น การทำ Lasic แล้ว ยังมีวิธีการฟื้นฟูสายตาโดยใช้ธรรมชาติบำบัด คือการบริหารดวงตาในท่าต่างๆ ซึ่งทำให้เราได้รับประโยชน์จากการบรรยายครั้งมาก มีผู้มาร่วมประชุมทั้งที่โรงแรมและทาง Zoom ถึง 32 ท่าน

วันที่ 12/12/2021 กิจกรรม People of Action ของสโมสรโรตารีบางรัก ได้ไปมอบถุงยังชีพให้แก่ครอบครัวผู้ประสบภัยน้ำท่วม ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผมต้องขอขอบคุณประธานโครงการบำเพ็ญประโยชน์ รท.ณัฏฐา เหมะจันทร์ ที่ตระเตรียมการได้สุดยอดเยี่ยม เตรียมถึงการพาพวกเราลงพื้นที่ชุมชนมอบของจริงๆ ขอขอบคุณ รท.นพ.นัทธี เสนาะดนตรี ที่ให้การต้อนรับพวกเราเป็นอย่างดี และยังช่วยจัดหาสถานที่และหาผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือจริงๆ ขอขอบคุณ รท.ปติตตา บุญสวัสดิ์ ที่ทำหน้าที่ฝ่ายมิตรภาพได้สุดยอดเยี่ยม และทำให้เราได้รู้จักเหล่าน้อง ๆ อินเทอร์เน็ต และโรทาแรคท์ เพิ่มมากขึ้น และหาร้านอาหาร และร้านขนมให้พวกเราได้ไปกินของอร่อย ๆ บรรยากาศดี ๆ กัน ขอขอบคุณ รท.กรรณก สุภาโรภาส ที่ช่วยมา survey ให้ก่อน และ ยังไปร่วมกิจกรรมมอบของกับชาวคณะ และต้องรีบขับรถไปงานถ่ายรูปของลูกสาวที่องค์กรอีกด้วย และสุดท้ายที่ลืมไม่ได้ขอขอบคุณ พี่ ๆ ทุก ๆ ท่านที่ไปร่วมงาน และ พี่ ๆ ทุกท่านที่ช่วยมอบเงินสนับสนุนถุงยังชีพด้วยครับ

สำหรับสัปดาห์หน้า พลาดไม่ได้อีกเช่นเคยครับ ท่านจะได้พบกับท่านวิทยากรพิเศษ มาบรรยายในหัวข้อที่น่าสนใจ น่าติดตามเป็นอย่างยิ่ง พบกันที่โรงแรมรอยัลลอคคิด เซอรادتัน นะครับ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี

(นาย.ศักร์สฤษฎี พันธุ์สายทอง)

นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2564-2565



การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 22/2564-65
วันพฤหัสบดีที่ 9 ธันวาคม 2564

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	65	ท่าน
เข้าประชุม	27	ท่าน
ประชุมทดแทน	6	ท่าน
ขาดประชุม	32	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์	52.38%
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย	41.85%

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพตะวันออก	1	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพพัฒนาการ	1	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพสุริวงส์	1	ท่าน
สโมสรโรตารีวัฒนา	1	ท่าน
รวม	31	ท่าน





โครงการโดยคณะอนุกรรมการด้านสนับสนุนการศึกษา
ภาค 3350 โรตารีสากล ปี 2564-2565

โครงการ "Happy Reading House บ้าน อ่าน สุข"
วันที่ 16 ธันวาคม 2564 เวลา 15:00-17:00 น. เจ้าภาพ: สโมสรโรตารีบางรัก



☎ ติดต่อ : คุณนงเยาว์ 086 001 2483
✉ rotarybangrak2020@gmail.com



Meeting ID : 921 080 1771
Passcode : rotary2020

อน.พรอนงค์ นิยมคำ ไร่ริควา
ผู้รับผิดชอบ



บ้าน
อ่าน
สุข

ประวัติวิทยากร

นักออกแบบการสื่อสารสำหรับเด็ก ด้วยสื่อหลายรูปแบบ อาทิ
ประพันธ์หนังสือภาพสำหรับเด็ก สื่อเสริมการเรียนรู้ เพลงสำหรับเด็ก
รายการทีวีสำหรับเด็ก วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้
หนังสือภาพเพื่อการพัฒนาเด็ก ทำโครงการนิทานเดินทาง ร่วมกับ
ครูเอ๋ วิวาวี ณาจทรงศักดิ์ เพื่อสร้างสรรค์ แบ่งปันหนังสือภาพให้
กับโรงพยาบาลและชุมชน



อ.ชวิ้น วิสาสะ



คุณอรุणा วัฒนะโชติ
ผู้เชี่ยวชาญด้านการฟื้นฟูดวงตาด้วยวิธีธรรมชาติ
สายตาดีด้วยวิธีมหัศจรรย์

จบบริหารการจัดการ ดีใจที่ได้มาอยู่ในสายงานนี้เพราะคุณพ่อคุณแม่เป็นแพทย์ทั้ง 2 ท่าน คุณแม่ พญ.โสมสรณ วัฒนะโชติ เป็นจักษุแพทย์ คุณพ่อ นพ.ดำรงพันธ์ วัฒนะโชติ ศัลยแพทย์ ทางเดินปัสสาวะ อยู่ที่โรงพยาบาลกรุงเทพทั้งคู่ เข้ามาในวงการนี้โดยบังเอิญเมื่อ 10 ปีที่แล้ว เริ่มต้นจาก Sci-tai ก่อนและเรื่องของการฟื้นฟูดวงตาจากอาจารย์อาร์มาจิตที่อินเดีย พอได้มีโอกาสทำให้ตาตัวเองดีขึ้นก็กลับมาที่เมืองไทยเริ่มทำเรื่องนี้อย่างจริงจัง

หลายวงการเริ่มรู้จักที่รู้จักมากที่สุดจากหนังสือที่ออกเมื่อปี 2016 สายตาดี ด้วยวิธีมหัศจรรย์ เป็นหนังสือขายดีได้ตีพิมพ์เป็นครั้งที่ 9 ในปีนี้ เพิ่งออกมาเมื่อวันที่ 21 กันยายน 2564 เป็นฉบับปรับปรุง เล่ม 2 กำลังเขียนอยู่ ได้มีโอกาสแปลเป็นภาษาจีนได้หวันได้ไปบรรยายที่ได้หวันและปีนี้ได้รับการตีพิมพ์เป็นภาษาเกาหลี

การฟื้นฟูดวงตาแบบธรรมชาติบำบัดเรียกว่า Natural Vision เป็นศาสตร์และศิลปะในการที่จะฟื้นฟูดวงตาให้กลับสู่ความสมดุล สายตาสั้น โฟกัสตกก่อน สายตาวอกข้างหลัง สายตาเอียงมีโฟกัสหลายจุดแก้ด้วยเลนส์ทรงกระบอกเพื่อปรับโฟกัสที่ตกหลายจุดให้เหลือจุดเดียว แต่วิธีการทางธรรมชาติเราจะคลายตรงกล้ามเนื้อยึดเลนส์ตา Eye Muscles เป็นตัวที่จะเกาะติดกับเลนส์ให้มีความยืดหยุ่นเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในดวงตาให้มากขึ้น เราจะบริหาร Muscles ทั้งหมด 6 มัดให้แข็งแรง

ดวงตาของเราสามารถฟื้นฟูได้โดยหลัก Eye, Mind, Blind และ Body, Mind ถ้าตัวนี้เปิด ดวงตาเราฟื้นฟูได้ โดยส่วนตัวเป็นคนอยากรู้ก่อนไม่ได้เป็นคนที่ปิดจึงได้มีทุกวันนี้ ในการที่มีโอกาสช่วยเหลือคนมากมายรวมทั้งตัวเองด้วยถ้า Mind เปิดเราก็ฝึกได้ Eye สิ่งที่ต้องทำคือคลายกล้ามเนื้อยึดเลนส์ตาให้อ่อนนุ่มลงเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในลูกตา Muscles ทั้ง 6 ต้องแข็งแรงและกระตุ้นจอประสาทตาเพื่อให้สมองได้รับสัญญาณที่ดี เพื่อให้แปลภาพที่สมอง ดวงตาไม่เห็นในลูกตาแต่อยู่ที่ Blind สมองแปลภาพ ถ้าสมองทุกคนยังดีอยู่ก็ฟื้นฟูดวงตาได้

ถ้าฟื้นฟูครั้งแรกจะรู้เลยว่าสายตาเราฟื้นฟูได้ เราต้องมา Exercise 4 ตัว Eye, Mind, Blind และ Body เราทราบดีว่า The eyes are the window of the soul ทุกอย่างเวลาเรามองตาใครเรามองลึกไปถึงจิตใจเขาได้เลย ดวงตาเราต้องรักษาให้ดีที่สุด เราสามารถฟื้นฟูได้ สายตาสั้น สายตาวอก สายตาเอียง สายตาวอกสูงวัย ตาขี้เกียจ ตาเหล่ ตาล้า CVS Computer Vision Syndrome



ตอนก่อตั้งศูนย์ฟื้นฟูดวงตาวิธรรมชาติเริ่มจากไปเยี่ยมคลินิกคุณแม่ คุณแม่เป็นแพทย์ทางด้านจอประสาทตา เคยเป็นผู้อำนวยการศูนย์จักษุกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ 20 กว่าปี

ไปบรรยายหลายที่ ล่าสุดช่วงโควิดที่เทศบาลตำบลคลองด่าน จังหวัดสมุทรปราการ บางทีไปร่วมกับมูลนิธิพิทักษ์ดวงตาประชาชน เป็นการผ่าตัดต้อกระจกซึ่งคุณแม่เป็นผู้ก่อตั้งมา 20 กว่าปีแล้ว

Natural Vision ฟื้นฟูดวงตา เป็นศัพท์ที่คิดกันตั้งขึ้นมา จะไม่มีการใช้ยา ไม่มีสารเคมี ไม่มีการผ่าตัด และไม่มีความเสี่ยงเลย จุดมุ่งหมายของการบริหารตาเพื่อให้การมองเห็นใกล้เคียงสบาย เกิดความยืดหยุ่นของดวงตา

วันนี้มีผู้สวดยหลายท่านเลยเลือกโรคตาที่ควรรู้จัก **MGD Meibomian Gland Dysfunction** ต่อมไขมันรอบ ๆ เปลือกตาเราจะมีบนกับล่างเกิดการอุดตันเกิดตาแห้ง ต้องทำให้ปุ่มไขมันต่าง ๆ ยุบลงไม่ต้องบีบ บนมีต่อม 120 ต่อม ล่างมี 80 ต่อม เรามีโอกาสเป็นถึงยั้งได้ถึง 120 ต่อม ถ้าอักเสบเยอะเรียกว่ากึ่งยั้ง ต่อมไม่สามารถผลิตน้ำมันออกมาเคลือบ การรักษาตาแห้งใช้ผ้าขนหนูประคบอุ่น 40 องศา จะช่วยทำให้ต่อมไขมันอ่อนนุ่มลงได้

คนสายตาสั้นมาก ๆ ต้องระวังเรื่องจอประสาทตาเสื่อม ตรงกลางจะสูญเสียการมองเห็น **AMD Age-Related Macular Degeneration** มี 2 แบบ คือ แบบแห้งกับแบบเปียก

ต้อลม เวลาออกแดดออกลมต้องใส่แว่นตากันแดด **ต้อเนื้อ** พัฒนามาจากต้อลมก่อนบางทฤษฎีบอกไม่เกี่ยวกันแต่ทั้ง 2 เกี่ยวกับสภาพอากาศ คนกรุงเทพฯ เป็นต้อกระจกส่วนคนต่างจังหวัดจะมี **ต้อลม ต้อเนื้อ** ได้ง่ายเพราะออกแดดทำไร่ทำนา ต้อกระจกเป็นโรคที่ไม่ต้องกลัวใครเป็นต้อกระจกในวัยที่อายุมากขึ้น อาจจะบอกว่า Happy Birthday กันดีกว่า คือเรามีอายุยืนนั่นเอง เป็นโรคของคนอายุยืนไม่ต้องตกใจ **ต้อหิน** เราทำ Exercise ลดโอกาสการเป็นต้อหิน สายตาจะแคบลงเรื่อย ๆ **รู้นตาเสื่อม** เหมือนผิวหนังเราเปลี่ยนสภาพ ความยืดหยุ่น อาจจะเห็นรอยดำ Exercise อาจจะช่วยให้ระดับหนึ่ง อาจจะเห็นน้อยลงพอนาน ๆ อาจจะหายไปเองได้เหมือนก้อนน้ำแข็งที่ค่อย ๆ ละลาย

Exercise Eye, Mind, Brain และ Body คอ บ่า ไหล่ จะต้องไม่ถึง **Occipital region** เอน้าวโป่ง 2 ข้าง โอบศีรษะยกฐานขึ้นหายใจเข้า หายใจออกผ่อนลมหายใจลงมาและนวดคลึงบริเวณรอบปุ่มฐานศีรษะเบา ๆ ทำ 3-4 ครั้งทุก ๆ วัน

เปลือกตา ใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลางก็ได้กดที่บริเวณหางตา หมุนเป็นวงกลมเล็ก ๆ รอบ ๆ เปลือกตา ใช้น้ำหนักที่นิ้วด้วย นวดจากบนลงล่าง เน้นที่ตรงบริเวณหางตาค้างไว้ 3-4 วินาที แล้วหมุนไปรอบ ๆ เปลือกตา นวดเสร็จใช้นิ้วชี้นิ้วโป่งบีบตรงคิ้วแล้วมาคลึงตรงขมับขึ้นลง ๆ ใช้นิ้วเคาะบริเวณเปลือกตา เพื่อให้เลือดไหลเวียน ทำวันละ 2-3 ครั้ง หรืออย่างน้อยวันละครั้ง นวดไม่ให้ตาเราจ้องอยู่ตลอดเวลา

บริหารกล้ามเนื้อยึดเลนส์ตา Eye Muscles หยิบปากกา 1 ด้าม เหยียดแขนไปให้สุด ดึงเข้ามาใกล้ ๆ ดวงตา เหมือนเราตาเหล่ กระพริบตาทีหนึ่ง แล้วเหยียดแขนสุดแขน ทำอย่างนี้ 5 รอบ ถ้าใครตาเหล่เข้าไม่ทำอย่างนี้ ถ้าใครตาปกติทำได้ไม่ต้องกลัวตาจะเหล่

การล้างตา โยคะเรียก Eye Bath การอาบน้ำให้ดวงตา โยคีทำมาตั้งแต่สมัยโบราณ รินน้ำใส่ถ้วยล้างตา สำหรับตาสูงวัยใช้น้ำอุ่น สายตาสั้นเป็นน้ำเย็น จุ่มตาลงไปกรอกซ้ายขวา ซ้ายขวา บนล่าง บนล่าง แล้วทิ้งน้ำ แล้วกรอกอีกข้างหนึ่ง เราไม่ใช้น้ำปนกันสำหรับตาขวาและตาซ้าย ทำ 2 รอบ ทำทุกวันเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในดวงตา ถ้าง้างแล้วตาแดงไม่ต้องตกใจอีกประมาณ 5 -10 นาที ก็จะปกติ ใช้น้ำธรรมดาถ้าง้างแล้วสบตาให้ใช้น้ำเกลือล้างจุ่มเพราะความเป็นกรดเป็นด่างของน้ำเกลือกับน้ำตาเราใกล้เคียงกันเราจะไม่สบตา

สิ่งที่ดวงตาชอบคือ **สีเขียว สีฟ้า และสีดำ** เป็นสีผ่อนคลาย **Palming** ประคบตาด้วยอุ้งมือไม่ใช่ นิ้วมือ อุ้งมือให้ร้อน ๆ ทำมือเป็นสามเหลี่ยมประคบกันแล้วมาประคบที่ดวงตา เราจะเห็นความดำขึ้นมาทันที ลืมตาประมาณ 60 วินาที หรือ 1 นาทีก่อนแล้วหลับตาลงต่อไปอีก 5 นาที วางข้อศอกที่โต๊ะเพื่อไม่ให้เมื่อย ทำวันละ 1-2 นาที กล้ามเนื้อ Muscles จะได้ผ่อนคลาย

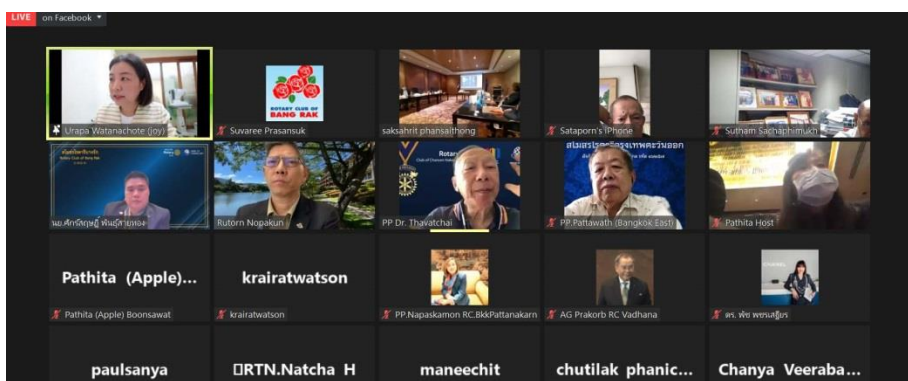
เล่นลูกบอล **Ball exercise V and U Shape** ลูกบอลหรือลูกเทนนิส เราจะทำเป็นตัว V หรือตัว U ชูลูกบอลขึ้นมาสุดแขน กระพริบตา ทุ่มลงมาตรงกลาง รับด้วยอีกมือหนึ่ง ทำเป็นตัว V ตัว U 100 ที และอีกอันโยนเป็นตัว U กว่า อันนี้ได้บริหารกล้ามเนื้อตา Muscles ทั้ง 6 มัด

Om Chart จะเขียนเลข 3 ก่อน มีเขียว มีพระจันทร์ครึ่งเสี้ยวและจุด อันนี้คือลักษณะ **OM** เดิมพระอาทิตย์วงใหญ่และสามเหลี่ยม 17 ยัก ถอดแวน ไข่มุกของเราวดเลข 3 เขียว พระจันทร์ครึ่งเสี้ยว จุด วงกลมวงใหญ่ สามเหลี่ยม 17 ยัก เราจะสอนสมองด้วยแบบฝึกหัดนี้ อันนี้เป็นการวอร์มอัพเพื่อให้คอ บ่า ไหล่ เราไม่ปวดไม่ถึง ที่จอประสาทตาเรียกว่า **โคนเซลล์**จะมีอยู่ 3 สี แดง เขียว น้ำเงิน การมองเห็น เห็นที่สมองไม่ได้เห็นที่ตา หลับตาลงวาดรูป **Om** ไปให้ไกลที่สุด เราจะต้องเป็นพินอคคิโอที่จมูกยาว ๆ เริ่มต้นที่สีแดง จินตนาการวาด **Om** เป็นสีแดง ให้ไกลที่สุดด้วยความรู้สึกเรา 1 รอบ จบแล้วทำสีเขียว และสีน้ำเงิน ค่อย ๆ ทำ มีคิงของแคชเมียร์ตาบอด แพทย์ประจำสำนักให้ทำ Exercise นี้ทุกวันจนฟื้นฟูการมองเห็นขึ้นมาได้



สายตาสั้นลดการเพ่ง สายตายาวต้องเพิ่มแรงเพ่ง ที่สอนเป็น Exercise เบื้องต้นที่เราสามารถมาดูแลดวงตาของเราได้ ถ้าใครสนใจแบบจริงจังมาลองฟื้นฟูที่ศูนย์ฟื้นฟูดวงตาวิธรรมชาติได้ ไปดูหนังสือ สายตาดี ด้วยวิธี มหัศจรรย์ ก็ยินดีมีขายที่อมรินทร์ และ บีทูเอส

ท่านวิทยากรพิเศษ
คุณอุราภา วัฒนะโชติ
เรื่อง “สายตาดิด้วยวิธีมหัศจรรย์”
เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2564





กิจกรรม People of Action ของสโมสรโรตารีบางรัก
มอบถุงยังชีพให้แก่ครอบครัวผู้ประสบภัยน้ำท่วม
ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
วันที่ 12/12/2021





ปล่อยปลา ถวายสังฆทาน วัดไผ่โสมนรินทร์





เยี่ยมสมาชิกใหม่ รทร.นพ.นัทธี เสนาะดนตรี โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา





มิตรภาพสังสรรค์ ร้าน Ayutthaya Retreat
เที่ยววัดใหญ่ชัยมงคล





สโมสรโรตารีบางรัก

ขอเชิญมวลมิตรโรแทเรียนทุกท่าน

ร่วมประชุมประจำสัปดาห์และรับฟังการบรรยายพิเศษ

Bang Rak
Rotary
Club



SERVE TO
CHANGE LIVES

Crypto Currency คืออะไร...



คุณเดชพล แหลมวิไล

Head of Strategic Partnership

บริษัท เอสซีบี เท็นเอ็กซ์ จำกัด

วันพฤหัสบดีที่ 16 ธันวาคม 2564

12.00 น. - 13.30 น.

ON SITE Meeting :

ห้องประชุม โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน สีพระยา

ON LINE Meeting :



ZOOM MEETING

Meeting ID : 921 080 1771

Passcode : rotary2020





ท่านวิทยากรพิเศษ
วันพฤหัสบดีที่ 9 ธันวาคม 2564
คุณอรุณา วัฒนะโชติ
ผู้อำนวยการ ศูนย์ฟื้นฟูดวงตาวิถีธรรมชาติ *Natural Joy Vision*
เรื่อง “สายตาดีด้วยวิธีมหัศจรรย์”

วันพฤหัสบดีที่ 16 ธ.ค. 64

คุณเดชพล แหลมวิไล
เรื่อง “Crypto Currency คืออะไร”

วันพฤหัสบดีที่ 23 ธ.ค. 64

การประชุมใหญ่ประจำปี &ฉลองคริสต์มาสและปีใหม่
เวลา 18.00 น. เป็นต้นไป
ณ ห้อง Riverside 1-2 โรงแรมรอยัลออคิด เซอรატัน

วันพฤหัสบดีที่ 30 ธ.ค. 64

งดประชุมประจำสัปดาห์
เนื่องจากเป็นช่วงเทศกาลวันสิ้นปี

วันพฤหัสบดีที่ 6 ม.ค. 65

ประชุมประจำสัปดาห์



สโมสรโรตารีบางรัก ประชุมประจำสัปดาห์ทุกวันพฤหัสบดี

เวลา 12.30 – 13.30 น. โรงแรมรอยัล ออคิด เซอรატัน

ROTARY CLUB OF BANG RAK

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