

Bang Rak
Rotary
Club



**SERVE TO
CHANGE LIVES**

สโมสรโรตารีบางรัก

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

ฉบับที่ 31 ประจำวันที่ 10 มีนาคม 2565





จากใจนายก	2
President's Talk	
สถิติการประชุม	3
Attendance Report	
ข่าวสารจากภาค	4
News From D 3350	
สาระจากวิทยากร	5 - 7
From Our Guest Speaker	
กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์	8 - 9
A Week In Review	
วิทยากรสัปดาห์หน้า	10
Next Speaker	
สัปดาห์หน้ามีอะไร	11
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 นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิทธิ์ ได้ให้เกียรติมาบรรยาย เรื่อง “เปลี่ยนอาหารให้เป็นยา เปลี่ยนคนไทยทั่วหล้าให้มีสุขภาพดี” ด้วยการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต การรับประทานอาหาร และการใช้วิถีธรรมชาติควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน อารมณ์ดี อาหารสะอาด อากาศดี ออกกำลังกาย ทำให้เราได้ความรู้เป็นประโยชน์จากการบรรยาย ครั้งนี้มาก มีผู้ร่วมประชุมทาง Zoom ถึง 34 ท่าน

และในวันอาทิตย์ที่ 3 เมษายน 2565 เวลา 09.00 – 14.00 น. เรามีนัดกันที่ เอสพลานาด รัชดาภิเษก เพื่อร่วมงานแข่งขันโบว์ลิ่งการกุศล รายได้เพื่อหาทุนในการทำโครงการบำเพ็ญประโยชน์ต่างๆ ของสโมสร ขอเชิญท่านสมาชิกผู้ใจบุญร่วมกันช่วยซื้อทีมโบว์ลิ่งคนละทีม สองทีม นะครับ

ผมขออนุญาตท่านสมาชิกลาประชุมในวันพฤหัสบดีที่ 17 และ 24 มีนาคม 2565 นี้ เนื่องจากติดภารกิจต้องเดินทางไปต่างประเทศระหว่างวันที่ 16 - 26 มีนาคม 2565 โดยท่านอุปนายก อน. ณรงค์ จุนเจือสุกฤษฎ์ จะเป็นผู้ทำหน้าที่ประธานในที่ประชุมแทนครับ

สำหรับสัปดาห์หน้า สโมสรเรากลับมาประชุมแบบ Hybrid ท่านจะได้พบกับท่านวิทยากร พิเศษ คุณภวิกา โรจนวงศ์ (อาจารย์กี ช้างบุญ) อดีตสมาชิกสโมสรโรตารีบางรัก หรือ นักโหราศาสตร์ดูดวงด้วยไฟฟ้าไรต์ เลขศาสตร์ มาพูดคุยให้ฟัง เรื่อง “ไฟบอกดวงชะตา พาพบทางบุญ” ขอเชิญพี่ ๆ ทุกท่านมาให้กำลังใจและรับฟังท่านองค์ปาฐกกันมาก ๆ พบกันที่โรงแรมรอยัลลอคคิด เซอรادتัน ครับ



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

การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 34/2564-65
วันพฤหัสบดีที่ 10 มีนาคม 2565

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	63	ท่าน
เข้าประชุม	19	ท่าน
ประชุมทดแทน	6	ท่าน
ขาดประชุม	38	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์	40.98%
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย	43.67 %

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานคร	1	ท่าน
สโมสรโรตารีวัฒนา	1	ท่าน
สโมสรโรตารีลพบุรี	4	ท่าน
แขกสโมสร	9	ท่าน
รวม	34	ท่าน





เรียน โรงเรียน ที่ลงทะเบียนร่วมงาน DC ทุกท่าน

เนื่องในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เพื่อให้เป็นไปตามมาตรการของภาครัฐ และเพื่อความปลอดภัยของทุกๆ ท่าน คณะกรรมการจัดงานฯ จึงขอความร่วมมือทุกๆ ท่าน ให้ปฏิบัติตามมาตรการเพื่อความปลอดภัย ของผู้เข้าร่วมฯ ดังนี้



ผู้เข้าร่วมประชุม ต้องได้รับวัคซีน ครบ 2 เข็ม ขึ้นไป

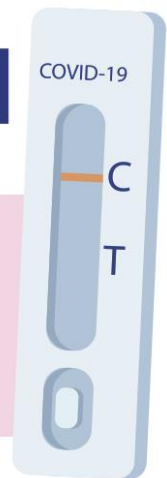


กรุณาตรวจ Antigen Test Kit (ATK) ก่อนเข้าร่วมประชุมฯ ล่วงหน้า ไม่เกิน 72 ชั่วโมง

โดยแจ้งผล ATK มาทางไลน์ หรือนำหลักฐานการตรวจมาแสดงต่อเจ้าหน้าที่
ณ จุดคัดกรอง (บริเวณหน้าทางเข้า Lobby โรงแรม)
เพื่อขอรับสติ๊กเกอร์ แสดงว่าผ่านการตรวจ ATK เรียบร้อยแล้ว

โปรดนำสติ๊กเกอร์ ไปเป็นหลักฐานในการลงทะเบียนเข้าประชุม

เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ท่านที่ไม่สะดวกตรวจมาล่วงหน้า
คณะกรรมการฯ ได้จัดจุดตรวจ ATK ทางจุด
โดย เจ้าหน้าที่ อสม. วัชรการ ณ จุดคัดกรอง



**กรุณา ส่งผล ATK ล่วงหน้า
อย่างน้อย ก่อนวันงาน 1 วัน
มาทางไลน์ที่**





น.พ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

บริษัท เวลเนสฮอสปิเทล จำกัด และบริษัทในเครือ

เปลี่ยนอาหารให้เป็นยา ... เปลี่ยนคนไทยทั่วหล้าให้มีสุขภาพดี

100 ปี ไม่มีป่วย ด้วยวิถีธรรมชาติประยุกต์ มีรากความรู้มาจากการที่ผมได้ไปศึกษาวิถีชีวิตของชาวฮันซา ศึกษาเรียนรู้ตอนที่เจ็บป่วยเมื่อ 10 ปีที่แล้ว ในปี 2553 ป่วยด้วยโรค NCDs ถือว่าเป็นผู้ป่วยขั้นรุนแรง เมื่อตัวเองหายได้ด้วยวิธีในการดูแลตัวเองแบบไม่ยากเกินไปจะทำให้คนอื่นทำตามได้

6 เรื่องที่น่าสนใจเกี่ยวกับชาวฮันซา 1 ในชนเผ่าที่อายุยืนที่สุดในโลก

1. ชาวฮันซา มีอายุขัยเฉลี่ย 120 ปี ฮันซาตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศปากีสถาน เป็นดินแดนที่ล้อมรอบด้วยเทือกเขาหิมาลัย ชาวฮันซาอายุ 60 ปี ยังมีลูกซึ่งเห็นกันทั่วไป แสดงว่าชาวฮันซาเป็นหนุ่มเป็นสาวนานมาก

2. พวกเขาไม่ได้อยู่เพื่อกินแต่กินเพื่อยู่ ชาวฮันซา กินอาหารวันละ 2 มื้อ คืออาหารเช้าและอาหารค่ำหลังพระอาทิตย์ตก พวกเขากินแต่อาหารที่มาจากธรรมชาติเท่านั้นคือ ผลไม้ พืช ผัก ธัญพืช โดยไม่มีสารเคมีหรือสารปรุงแต่งใด ๆ ทั้งสิ้น

3. 900 ปีมาแล้วไม่มีชาวฮันซาเป็นโรคมะเร็งเลยเป็นเรื่องน่าแปลก เพราะคน 60,000 คน ไม่พบมะเร็ง ถ้าเทียบกับประเทศไทย 60,000 คน ต้องเป็นมะเร็งมากกว่า 3,000 คน

4. อาหารหลักของชาวฮันซา กินพวกพืชผักเป็นหลัก เป็นผักสด เหตุผลสำคัญเขาขาดแคลนเชื้อเพลิง เลยถูกบังคับให้กินอาหารที่ประโยชน์กว่าวิธีปกติคือปรุงสุก เขากินโปรตีนแบบผสมผสาน ส่วนใหญ่เป็นโปรตีนจากพืชคือ ถั่ว ธัญพืช

5. สิ่งแวดล้อมสะอาด น้ำดีดินดี ทำให้เขาทำเกษตรกรรมโดยไม่ต้องใช้สารเคมี มลพิษโดยรวมต่ำทั้งมลพิษทางอากาศ มลพิษทางดิน ทางน้ำและทางอาหาร

6. ชาวฮันซา มีความเครียดต่ำ เป็นบุคลิกอารมณ์ดี มีรอยยิ้มให้กับผู้คน ให้อภัยปล่อยวาง มีผลทำให้เป็นกลุ่มโรคจิตประสาทน้อยมาก เป็นกลุ่มคนที่ขยันขันแข็ง ออกกำลังกายตั้งแต่เช้านี้

สิ่งที่สำคัญมากคือหลักของการรับประทานอาหาร 5 หมู่ หมู่ที่สำคัญที่คนไทยขาดแต่ชาวฮันซาไม่ขาดคือ หมู่เกลือแร่กับวิตามิน อยู่ในผักเป็นอาหารหลักเขากินเต็มๆ ส่วนในหมู่ที่คนไทยเรากินคือ หมู่โปรตีนและหมู่คาร์โบไฮเดรต ซึ่งชาวฮันซา กินคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่พอเหมาะ ชาวฮันซาไม่มีใครอ้วนเลย และชาวฮันซาไม่ป่วยเป็นโรคมะเร็ง ยืนยันได้ว่าชาวฮันซา กินโปรตีนไม่เกินไปและกินโปรตีนคุณภาพดี

เรื่องประเด็นเหล่านี้ทำให้ในเวลาต่อมาผมพัฒนาเป็นความรู้ที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ ภูมิแพ้ขึ้น รวมทั้งภาวะความเสื่อมของร่างกายเช่น ไตเสื่อม ไตวาย ต้องขอบคุณ

แนวทางการใช้ชีวิตของชาวฮันซา ซึ่งเป็นต้นแบบที่ทำให้ผมศึกษาเรียนรู้และต่อยอดมาพัฒนาวิธีการให้คนเข้าถึงได้ง่าย ทำง่าย เกิดความเข้าใจ และเกิดผลลัพธ์เชิงสัมฤทธิ์ที่ทำให้คนมีความพยายามที่จะทำต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

โรคกลุ่ม NCDs หรือ Non-Communicable Diseases เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ชาวฮันซา จะไม่มีโรคอ้วน เบาหวาน ไม่มี ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดก็ไม่ผิดปกติ ผลพวงของโรคเหล่านี้ ที่ทำให้เกิดไตเสื่อม ตาบอด อัมพฤกษ์ อัมพาต เส้นเลือดหัวใจอุดตัน ก็จะไม่เกิดเช่นเดียวกัน

ชาวฮันซากินโปรตีนที่ถูกต้องตามที่ควรจะเป็นและในปริมาณที่เหมาะสม ชาวฮันซาที่เคยไม่มี โรคภูมิแพ้ แพ้ภูมิและมะเร็ง หลักตรงนี้เป็นหลักข้อใหม่ การแพทย์ปัจจุบันยังไม่สามารถเผยแพร่ให้ ความรู้ให้คนปฏิบัติได้ ฝากทุกท่านลองดูและเผยแพร่

คาร์โบไฮเดรต โรคกลุ่มนี้เป็นโรคที่ทุกคนคุ้นเคย เบาหวาน ความดัน ไขมัน

กลุ่มน้ำตาล ควรรับประทานน้ำตาลในทุกกรณี น้ำตาลส่วนที่เกินจะเข้ากระแสเลือดอย่าง ทันทีทันใดและในปริมาณมากแบบชวชวฮาก็จะมีส่วนเหลือส่วนเกินซึ่งร่างกายใช้ไม่ทัน คือส่วน ก่อโรค ก่อไขมันเสีย คนเข้าใจผิดว่าไขมันเสียเกิดจากการกินน้ำมัน ในทางกลับกันถ้าเรากินน้ำมัน ที่ดี น้ำมันมะกอก น้ำมันปลา กลับได้ไขมันที่ดี แต่เรากินน้ำตาลไขมันเสียและเสียรุนแรง ใครที่เป็น โรคเกี่ยวกับไขมันในเลือดหลายคนงคนน้ำตาลก็ไม่ต้องกินยาลดไขมัน ต้องปรับความรู้ใหม่ น้ำตาล ไม่ได้ก่อแค่โรคไขมัน ก่อโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคภูมิคุ้มกันต่ำ ป่วยง่าย เป็นมะเร็งเยื่อ มะเร็ง กระเพาะเร็ว สิ่งที่สำคัญกว่านั้นคือการเข้าใจเรื่องแป้ง

กลุ่มแป้ง ถ้าเราจัดการกับแป้งที่เรากินให้มีปริมาณที่เหมาะสม จะเกิดคุณประโยชน์ เพราะ พลังงานที่มนุษย์ได้รับมาจากน้ำตาลเท่านั้น เรากินโปรตีนเข้าไปจะได้เป็นพลังงานต้องเปลี่ยนเป็น น้ำตาลก่อน เรากินไขมันเข้าไปจะเปลี่ยนเป็นพลังงานต้องกลายเป็นน้ำตาลก่อน เราควรได้น้ำตาล จากแป้ง แต่การได้น้ำตาลจากแป้งต้องคำนึงถึงปริมาณการใช้น้ำตาลของร่างกาย คือร่างกายเราใช้ ทั่น อัตราการใช้ถ้าเราใช้พอดี แป้งถือเป็นพลังงานสะอาดเพราะของเสียที่เกิดจากการสลายน้ำตาล แล้วได้พลังงาน หายใจทิ้งได้คือออกเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ร่างกายท่านจะสะอาดไม่ มีของเสียตกค้างเหมือนหมูโปรตีน อยากให้ท่านตระหนักถึงพิษภัยของหมูโปรตีนซึ่งไม่มีหมอท่าน ใดพูดถึง มีแต่ส่งเสริมกินนมกินเนื้อกินไข่ เพราะหมอขาดการตระหนักรู้ตรงปัจจุบันนี้

การจะหาเส้นพอดีของการใช้น้ำตาลจากแป้งของร่างกาย ดูได้จาก 1.ระดับน้ำตาลในเลือด 2.น้ำหนักตัว 3.สัดส่วนของไขมันในเลือด

แนะนำให้คนที่ดูแลสุขภาพตัวเองถ้ามีขายว่าจะเป็นเบาหวานให้มีเครื่องเจาะหาระดับน้ำตาลปลาย นิ้วของตัวเอง ราคาหลัก 1,000 บาท เท่านั้นไม่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาล อยากจะส่งเสริมให้ เครื่องมือนี้แพร่หลายเพื่อควบคุมเบาหวานจะได้ผลดี กรณีเป็นเบาหวาน ระดับน้ำตาลก่อน



อาหารเข้า ควรอยู่ระหว่าง 90-125 mg% กรณีน้หนักตัวเกิน ควรลดน้ำหนักให้เหลือไม่เกิน ส่วนสูง เป็นเซนติเมตร ลบ 100 เท่ากับน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม กรณีสัดส่วนไขมันในเลือดผิดปกติ ควรลด การรับประทานแป้งลงจนสัดส่วนไขมันอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ค่าความดันโลหิตที่ปกติ ใช้เครื่องวัดความดันโลหิตที่บ้านวัดหลังตื่นนอนตอนเช้าและ ก่อนเข้านอนและจดบันทึก ค่าที่ปกติคือ ค่าที่ 1 ความดันตัวบน 100-140 mm Hg ค่าที่ 2 ความดันตัวล่าง 60-90 mm Hg ค่าที่ 3 การเต้นของหัวใจ 50-80 ครั้ง/นาที หลายคนกินยาความดันเป็น 10 ปี กินแบบเสียหาย เสียสตางค์ เสียสมอง เสียสุขภาพจิต เสียเวลา ทั้ง ๆ ที่บางครั้งไม่ได้เป็นโรคความดันโลหิตสูงเพราะไปวัดความดันที่โรงพยาบาล ถ้าท่านวัดความดันที่บ้านจดค่าที่ 1 ถ้าอยู่คล้อยไปทางต่ำ ลองลดยาความดัน บางคนลดจนหมด 3 ตัวก็ยังไมเกินค่าสูงเลย เลิกได้เลยเพราะความดันที่สูงจำนวนมากคนไทย 10 ล้านคนกินยาความดัน 3 ล้านคน กินยาอยู่โดยที่ไม่ต้องกินเลย เป็นความเสียหายอย่างแรง ฝากความรู้นี้ช่วยเผยแพร่ด้วย

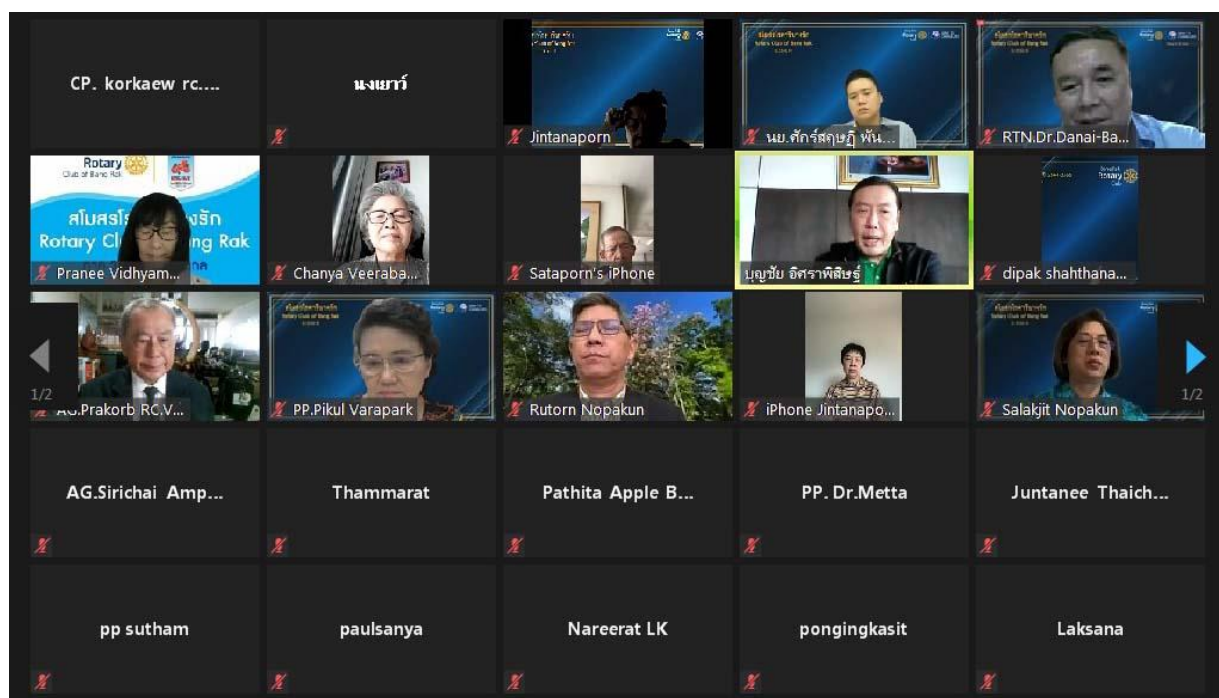
โรคกลุ่มโปรตีนพิษ โปรตีนผิดปกติ คือ โรคภูมิแพ้ แพ้ภูมิ มะเร็ง ไตเสื่อม โปรตีนเป็น 1 หมู่ในอาหาร 5 หมู่ ซึ่งเป็นหมู่สำคัญร่างกายเราใช้กรดอะมิโนจากโปรตีน เราไม่สามารถใช้โปรตีนได้โดยตรง เพราะโปรตีนเป็นสารโมเลกุลยาวดูดซึมไม่ได้ต้องย่อยเป็นกรดอะมิโน

อาหารที่จะให้โปรตีนย่อยเป็นกรดอะมิโนแบ่งตามความคุ้นเคยในการรับประทานได้ 5 ประเภท ชาวฮันซาได้รับโปรตีนถูกต้องตามนี้หมด 1.โปรตีนจากไข่ ชาวฮันซาเป็นมุสลิมเลี้ยงไก่ไว้กินไข่ 2.เห็ด ชาวฮันซากินเห็ดเนื่องจากในภูมิภาคมีเห็ดขึ้นตามธรรมชาติ 3.ชาวฮันซากินธัญพืช 4.ชาวฮันซากินเนื้อสัตว์ก็กินไก่ที่เขาเลี้ยงไว้ แต่ไม่ได้กินเป็นอาหารหลักกินไข่เป็นหลัก เนื้อสัตว์ใหญ่เขาไม่กินเนื้อหมูเพราะเป็นมุสลิม ไม่กินเนื้อวัวเพราะไม่ได้เลี้ยง 5.คนไทยนิยมกินนมวัว ชาวฮันซาไม่กินนมวัว กินนมแพะ นมแพะโครงสร้างโปรตีนเหมือนนมมนุษย์ นมวัวเป็นโมเลกุลยาวย่อยยากเกิดของเสียเยอะ ชาวฮันซาโชคดีสุด ๆ กินโปรตีนก็ยังกินถูกหมด ข้อสำคัญไม่กินเนื้อแพะแต่กินนมแพะเลยได้โปรตีนที่ถูกต้องและสะอาด

หลักที่ผมพูดนี้ทำให้ผมช่วยคนไข้กลุ่มนี้ได้มากในคนไข้ที่เป็นมะเร็ง คนไข้ที่มีกลุ่มเสื่อมของร่างกายเป็นจำนวนมากเพียงลดโปรตีนส่วนเกิน ปรับโปรตีนให้เข้ากับมาตรฐาน เขาก็สามารถพ้นจากโรคเหล่านี้ได้โดยไม่ต้องอาศัยยาพิเศษ

การใช้นวัตกรรมที่เรียกว่า**ธรรมชาติประยุกต์** คือการใช้กรดอะมิโนมาแทนโปรตีนในคนไข้ที่เจ็บป่วย ที่เป็นโรคมะเร็ง คนไข้ที่ตับเสื่อม ตับวาย ไตเสื่อม ไตวาย อันนี้จะเป็นการเปลี่ยนอาหารเป็นยา ซึ่งในธรรมชาติไม่มี ผมจึงใช้คำว่า**ธรรมชาติประยุกต์** ในส่วนที่เราสามารถประยุกต์ได้

ท่านวิทยากรพิเศษ นพ.บุญชัย อิศราพิสิทธิ์
บรรยายเรื่อง “เปลี่ยนอาหารให้เป็นยา เปลี่ยนคนไทยทั่วหล้าให้มีสุขภาพดี”
เมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2565





Bang Rak
Rotary
Club



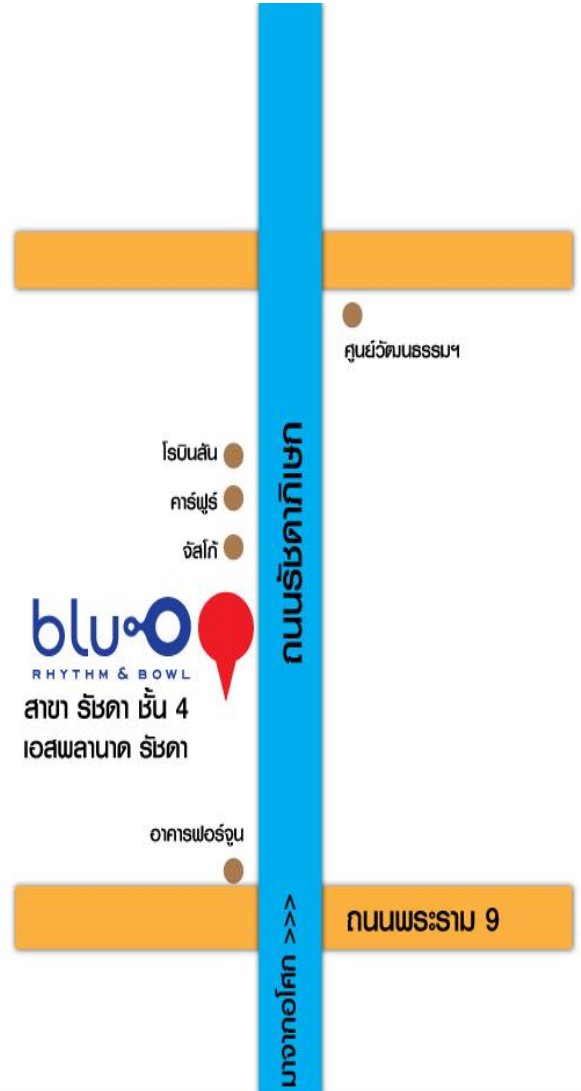
SERVE TO
CHANGE LIVES

สโมสรโรตารีบางรัก ROTARY CLUB OF BANG RAK

ขอเชิญร่วมการแข่งขัน
โบว์ลิ่งการกุศล
ซึ่งด้วยรางวัลเกียรติยศ

ฯพณฯ พลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์

วันอาทิตย์ที่ 3 เมษายน 2565
เวลา 09.00-14.00 น.



Map : Blu-O
สาขา เอสพลานาด รัชดา

ขอประกาศเปลี่ยนแปลงสถานที่จัดงาน (โบว์ลิ่ง)

จาก เมเจอร์เอนมัย ที่ถูกไฟไหม้

เป็น เอสพลานาด รัชดาภิเษก ชั้น 4

ในวันอาทิตย์ ที่ 3 เมษายน 2565 เวลา 09.00-14.00 น.



สโมสรโรตารีบางรัก ขอเชิญมวลมิตรโรตารีเรียนทุกท่าน
ร่วมประชุมประจำสัปดาห์และรับฟังการบรรยายพิเศษ



ไข่บอกดวงชะตา...

พาพบทางบุญ



อาจารย์กี ชี้ทางบุญ
(อ.ภวิกา โรจนวงศ์)



Find Your Destiny with Taro Cards...

วันพฤหัสบดีที่ 17 มีนาคม 2565
เวลา 12.00 น. - 13.30 น.

ON SITE Meeting :

ห้องประชุม โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน

ON LINE Meeting :



ZOOM MEETING

Meeting ID : 921 080 1771

Passcode : rotary2020





ท่านวิทยากรพิเศษ

วันพฤหัสบดีที่ 10 มีนาคม 2565

นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัทเวเลนเนสฮอสปิเทล จำกัด และบริษัทในเครือ
บรรยายเรื่อง “เปลี่ยนอาหารให้เป็นยา เปลี่ยนคนไทยทั่วหล้าให้มีสุขภาพดี”

วันพฤหัสบดีที่ 17 มี.ค. 65

คุณภวิกา โรจนวงศ์
เรื่อง “ไฟบอคดวงชะตา...พาพบทางบุญ”

วันพฤหัสบดีที่ 24 มี.ค. 65

คุณวิวรรณ ธาราหิรัญโชติ
เรื่อง “การเงินการลงทุนในยุคชีวิตวิถีใหม่”

วันพฤหัสบดีที่ 31 มี.ค. 65

คุณฉัตรกร พงศ์ฉบับนภา
เรื่อง “อาถรรพ์ผ้าเก่า ผ้าเลือกคน คนเลือกผ้า”

วันพฤหัสบดีที่ 7 เม.ย. 65

พ.ต.อ.นพ.ธนวัฒน์ อำพันทรัพย์
เรื่อง “ข้อเข่าเสื่อมปัญหาที่รักษาได้ (ถ้ารู้วิธี)”

วันพฤหัสบดีที่ 14 เม.ย. 65

งดประชุมประจำสัปดาห์
เนื่องจากเป็นวันหยุดราชการเทศกาลวันสงกรานต์



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