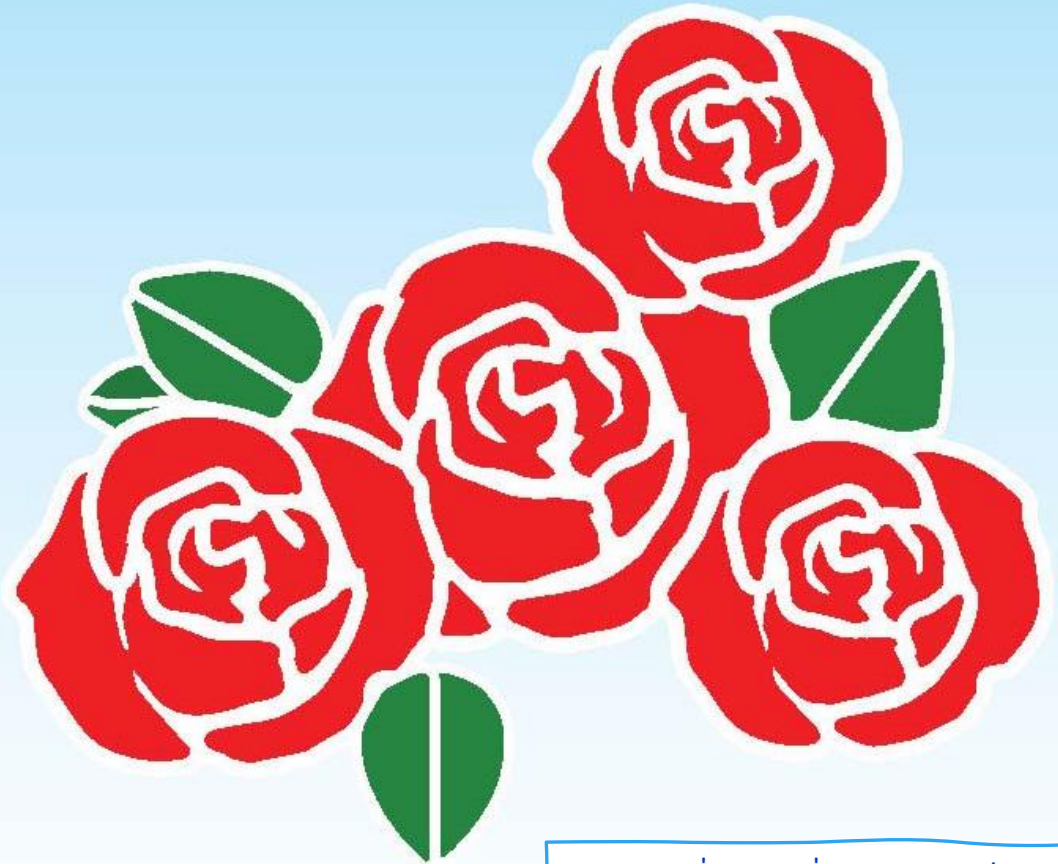


สารสโมสรโรตารีบางรัก



ฉบับที่ 16 วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2568

สโมสรโรตารีบางรัก C/O โรงแรมฮอลิเดย์ อินน์ กรุงเทพ สีลม, 981 ถนนสีลม, แขวงสีลม, เขตบางรัก, กรุงเทพฯ 10500
โทรศัพท์ : 089-484-5656

ROTARY CLUB OF BANGRAK C/O Holiday Inn Bangkok Silom, 981 Silom Road, Bang Rak, Bangkok 10500
E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com

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

President's Talk จากใจนายก

Bang Rak
Rotary
Club



นาย.ดร.दनัย ลิสวัสดิ์รัตนากุล
นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2567-68



มวลมิตรโรแทเรียนทุกท่าน

วันนี้เป็นการทำหน้าที่นายกสโมสรเคาะฆ้องเปิดประชุมครั้งที่ ๒๑ ด้วยความมุ่งมั่นในการทำหน้าที่อันทรงเกียรติ มีเรื่องที่แจ้งให้ที่ประชุมทราบคือ

๑. เมื่อวันจันทร์ที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๑.๒๐ น. นายกและ **อภปร.ศ.ดร. เสาวลักษณ์ รัตนวิรัช** พร้อมด้วย **อน.ดร.เมตตา องคสุวรรณ** รวมทั้ง **รทร.ณัชชา เหมะจันทร์ และคุณเศรษฐ** ไปรับ **DRFC Santo San** ที่สนามบินสุวรรณภูมิเพื่อมาตรวจโครงการ Rotary Global Grant GG ๒๕๖๖๘๖๐ ที่ผ่านการอนุมัติงบประมาณจำนวน ๑๓๘,๙๑๒ ดอลลาร์ ซึ่งเป็นโครงการซื้อเครื่องพุงการทำงานของปอดและหัวใจมอบแก่คณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล โดยมีคณบดีคณะแพทยศาสตร์และผอ.วชิรพยาบาลพร้อมคณะแพทย์ที่รับผิดชอบห้องฉุกเฉินให้การต้อนรับและนำชมห้องที่เตรียมวางในห้องดังกล่าว

๒. **นายกดร.दनัย ลิสวัสดิ์รัตนากุล**และ**อน.รุต นพคุณ** พร้อมด้วย**อน.ชวนชื่น พิรพัฒน์ดิษฐ์**กรรมการโรตารีประเทศไทยได้ร่วมประชุมกับคณาจารย์ที่รับผิดชอบ**โครงการยุวชนไทยปลอดภัย ห่างไกลอุบัติเหตุ** เพื่อเตรียมความพร้อมของการอบรมที่โรงเรียนพุทธจักรวิทยา โรงเรียนวัดสวนพลู และโรงเรียนวัดหัวลำโพงตามลำดับ

๓. วันพุธที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ มีพิธีเปิดโครงการ**ยุวชนไทยปลอดภัย ห่างไกลอุบัติเหตุ** ที่โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒารามในพระราชินูปถัมภ์ โดยผอ.เขตบางรัก ประธานมอบหมาย **รทร.เพชรรุ้ง นิมนกร** มาปฏิบัติหน้าที่แทนซึ่งมี **ผวก.ภัทร์ศรี สุวิมล** และ **อน.กมลกิจ สุวิมล**และสมาชิกสโมสรโรตารีบางรักมาร่วมงานอย่างพร้อมเพรียงโดยได้รับความร่วมมือจาก **ผอ.ระวีวรรณ เชนาวิน** และ**รองผอ.พงศกร อุดลพิทยาภรณ์**และคณะครูเป็นนออย่างดีตลอดการอบรมซึ่งประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการวันนี้ขอจบรายงานเพียงเท่านี้ครับ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี
นาย.ดร.दनัย ลิสวัสดิ์รัตนากุล

Attendance Report

สถิติการประชุม



การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 21/2567-68
วันพฤหัสบดีที่ 6 กุมภาพันธ์ 2568

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	61	ท่าน
เข้าประชุม	18	ท่าน
ประชุมทดแทน	2	
ขาดประชุม	41	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์ 33.90%
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย 33.41%

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานครสุวรรณภูมิ	1	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานครพัฒนาการ	1	ท่าน
สโมสรโรตารีสยามเอราวัณ	1	ท่าน

รวม 21 ท่าน





Rotary
district 3350



ขอเชิญสมัครใจโรแทเรียน

ลงทะเบียนเข้าร่วมงาน

กีฬาอนุบาลและครอบครัวโรตารี

จัดขึ้นที่

สนามกีฬาในร่มอาคารนิมิบุตร

วันเสาร์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2568

เวลา 08.00 - 17.00 น.

ค่าลงทะเบียน

ลงทะเบียนภายใน 26 ม.ค.68 ท่านละ 350 บาท

ลงทะเบียนภายใน 5 ก.พ.68 ท่านละ 399 บาท

ลงทะเบียนหลังจากนั้น ท่านละ 499 บาท

รับเสื้อฟรี 1ตัว

SIZE CHART

SIZE	Width (inch)	Length (inch)
SS	36	26
S	38	27
M	40	28
L	42	29
XL	44	30
2XL	46	31
3XL	48	32

Kindergarten & Rotary Family Games 2024-2025

โอนค่าลงทะเบียน ธ.กสิการ 170-186610-6

นางยุพดี และ นายสมชัย

แจ้งชื่อและสงคริปที่ Line กรุ๊ปขอแต่ละสี



อน.ภญ.ดร.เมธวดี เรียววิไลสุข

ผู้ดำเนินรายการทีมข่าวโรตารี Rotary News Thailand การดูแลสุขภาพในภาวะฝุ่นพิษ PM 2.5

ฝุ่น PM 2.5 มีผลกระทบต่อสุขภาพไม่ใช่เฉพาะที่เห็นด้วยตา คืออาการที่แสดงออกมาได้ แต่ที่ไม่เห็นด้วยตาคืออยู่ข้างในเหมือนตัวฝุ่น PM 2.5

ตรวจเช็คสุขภาพตนเอง คนใกล้ชิด คนในครอบครัว มีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่

1. ไอ จาม น้ำมูกไหล คัดจมูก
2. ไอเรื้อรัง หอบเหนื่อย หายใจลำบาก
3. แสบตา น้ำตาไหล ระคายเคือง ตาแดงอักเสบ
4. ภูมิคุ้มกันต่ำลง อ่อนแอ ป่วยง่าย

รู้ทันฝุ่น PM 2.5 และเชื้อโรคต่าง ๆ ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยในยุคใหม่ ฝุ่น PM 2.5 คือฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า เปรียบเทียบกับเส้นผมมีขนาด 50 ไมครอน เม็ดทรายละเอียดขนาด 90 ไมครอน ควันบุหรี่ประมาณ 10 ไมครอน ละอองเกสรดอกไม้ 10 ไมครอน

ปัจจุบันใช้มือถือในการดูข้อมูล แนะนำแอปพลิเคชันเช็คฝุ่น PM 2.5 ดูปริมาณฝุ่นละอองได้แบบเรียลไทม์ Air4Thai และ AirBKK ดาวาร์โหลดได้เลย

กลุ่มเสี่ยงเลียงฝุ่น PM 2.5

-หญิงตั้งครรภ์

-เด็กเล็กโดยเฉพาะอายุต่ำกว่า 5 ปี

-ผู้สูงอายุ ระบบหายใจเสื่อมตามวัย มีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง



-**ผู้ที่มีโรคประจำตัว** มีอาการกำเริบ เช่น ผู้ป่วยภูมิแพ้ มีอาการจามกอักเสบ ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดจังหวะ

-**ผู้ทำงานกลางแจ้ง** ตำรวจจราจร พนักงานกวาดถนน พ่อค้าแม่ค้าริมถนน วินมอเตอร์ไซด์รับจ้าง คนทำงานนอกอาคาร คนที่เดินทางบ่อย ได้สัมผัสฝุ่นเป็นเวลานาน มีโอกาสเกิดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

มีคำแนะนำปฏิบัติง่าย ๆ คือดื่มน้ำสะอาด ภายนอกทำสถานที่ให้มีน้ำชะล้างฝุ่นไปคือช่วยลดการฟุ้งกระจาย

เมื่อปีที่แล้วได้มีโอกาสไปมอบ **Global Grant** โครงการอุปกรณ์ดับไฟฟ้าทั้งหมดก็ช่วยได้เยอะ แต่ตัวเลขยังไม่ลงแสดงว่าสภาพปัญหาใหญ่กว่าสิ่งที่เราทำได้อันนี้ต้องมองกันยาว ๆ

คุณภาพอากาศเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2566 ที่เชียงราย อ.เมือง 199 อ.แม่สาย 297 อ.เชียงของ 187 วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2567 อ.เชียงแสน 88 แนวโน้มมีได้ลดลงเลย เมื่อสักครู่เปิดดูเขตบางรัก สีลม 100 กว่า ๆ สีลม

สถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 เมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2568 หน้า รพ.จุฬาฯ 131 สมุทรปราการ 127 ราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา 129 ดินแดง 135 กปพ. 124 โชคชัย 147 นนทบุรีวิทยา 131 กุมภาพันธ์สถานการณ์ดูดีเอดมาก

ยารักษาอาการ

1.ยาแก้ไอ; ยาเม็ด ยาน้ำ ยาจิบ ยาอม 2.ยาละลายเสมหะ; ยาเม็ด ยาเม็ดฟู(ยาละลายเสมหะกับยาขับเสมหะต่างกัน ยาละลายเสมหะมีฤทธิ์ในการละลายเสมหะให้เหลวและไหลออกไป ในขณะที่ยาขับเสมหะเป็นการนำพาขับก้อนเสมหะออกไป) 3.ยาขยายหลอดลม; ยาเม็ด ยาสูดพ่น 4.ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก



คัดจมูก; ยาเม็ด ยาน้ำ ยาพ่น 5.ยาปฏิชีวนะ ยาแก้ไอเสบ 6.สมุนไพรร บำรุงปอด
7.อาหารเสริม บำรุงเลือด 8.หน้ากากกันฝุ่น เครื่องกรองอากาศ เครื่องฟั่นไอออน
สมุนไพรรลดเสมหะ ยาน้ำเอี้ยะปอห่อ ยาจีนสูตรบำรุงปอด

6 สมุนไพรรลดเสมหะ คือ มะขามป้อม ชিং สับปะรด มะขาม มะนาว
มะแว้ง

ล้างพิษของเสียภายใน หลังจากที่บรรเทาอาการไปแล้วร่างกายถูก
เยียวยา เช่น อากาศไอ อากาศหอบเหนื่อย รักษาภูมิแพ้ไปแล้ว มองเหมือนทำ
ความสะอาดบ้านเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ในการดูแลสุขภาพเป็นระดับที่ชุมชนใช้
เองได้ ส่วนใหญ่ใช้ผักใบเขียว ใช้ปริมาณน้ำที่เพียงพอ หรือใช้สารอาหาร
บางอย่างเติมเข้าไปในน้ำ เพื่อกำจัดพิษโลหะหนัก พิษจากฝุ่นทั้งหลาย

4 สารอาหารบำรุงเลือด

- 1.ธาตุเหล็ก ธัญพืช ผักใบเขียว เนื้อสัตว์
- 2.วิตามิน B6 กล้วยหอม แผลมอน ถั่วต่าง ๆ
- 3.วิตามิน B12 นม ซีส
- 4.โฟเลต จมูกข้าวสาลี บร็อคโคลี่ กะหล่ำปลี

ปริมาณแนะนำที่ 400 กรัม

ใช้หน้ากากกันฝุ่นแบบไหนดี

- 1.หน้ากาก N95
- 2.หน้ากาก FFP1
- 3.หน้ากาก Super 3D จากญี่ปุ่น
- 4.หน้ากากแบบมีวาล์ว

A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

Bang Rak
Rotary
Club



ท่านวิทยากรพิเศษ
อน.ภญ.ดร.เมธวดี เรียววิไลสุข
ผู้ดำเนินรายการทีมข่าวโรตารี Rotary News Thailand
เรื่อง “การดูแลสุขภาพในภาวะฝุ่นพิษ PM 2.5”
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 6 กุมภาพันธ์ 2568



A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

Bang Rak
Rotary
Club



ต้อนรับ DRFC Santo San ซึ่งเดินทางมาตรวจโครงการ Global Grant
โครงการซื้อเครื่องพองการทำงานของปอดและหัวใจ
มอบแก่คณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล โดยมีคณบดีคณะแพทยศาสตร์และ
ผอ.วชิรพยาบาลพร้อมคณะแพทย์ที่รับผิดชอบห้องฉุกเฉินให้การต้อนรับ
เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2568



A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

พิธีเปิดโครงการเยาวชนไทยปลอดภัย ทางไกลอุบัติเหตุ
การสัมมนาเรียนรู้เชิงประสบการณ์ชีวิตด้านความปลอดภัยทางถนน
จัดโดยกลุ่มวัดชินจระบงรัก
เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒารามในพระราชินี



A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

Bang Rak
Rotary
Club



A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

Bang Rak
Rotary
Club



Bang Rak
Rotary
Club



สโมสรโรตารีบางรัก

ร่วมกับ มูลนิธิเซนต์โยเซฟ

และศาสนจักรพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย

ขอเชิญสมาชิก สร.บางรัก ร่วมพิธีมอบรถเข็น/รถโยกคนพิการ
จำนวน 120 คัน มูลค่ารวม 720,000 บาท
ณ อำเภอทับปุดบุรี และอำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี

WHEELCHAIR DONATION FOR THE DISABILITIES

วันเสาร์ที่ **15** กุมภาพันธ์ **2568**

กำหนดการ

- 06.30 พบกันที่อุทยานปาร์ค ศรีนครินทร์
- 07.00 ลือหมุน
- 10.00 มอบรถเข็น/รถโยก 60 คัน ที่ อ.ทับปุดบุรี
- 12.30 ทานอาหาร
- 14.00 มอบรถเข็น 60 คัน ที่ อ.ประจันตคาม
- 16.00 เดินทางกลับ
- 19.00 ถึงอุทยานปาร์ค



Special Project
Community Services



Fellowship



INFORMATION

☎ 089 484 5656

📍 Thanya Park, Srinagarindra



Bang Rak
Rotary
Club



สโมสรโรตารีบางรัก

ขอเชิญร่วมการประชุมและบรรยายพิเศษ

อนาคตการสัญจรในกรุงเทพฯ
The Future of Traffic Mobility in Bangkok

วันพฤหัสบดีที่ 13 กุมภาพันธ์ 2568
เวลา 12.30-13.30 น.

โรงแรมฮอลิเดย์ อินน์ สีลม

ค่าลงทะเบียนท่านละ 800 บาท



Meeting ID : 9210801771
Passcode : rotary2020



คุณนิตชา นิยมวัน
อาจารย์พิเศษ
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Coming Up Next Week

สัปดาห์หน้ามีอะไร

Bang Rak
Rotary
Club



- วันพฤหัสบดีที่ 13 ก.พ. 68 อ.ชนิชา นิยมวัน
เรื่อง “อนาคตการสัญจรในกรุงเทพฯ”
- วันพฤหัสบดีที่ 20 ก.พ. 68 งดการประชุมประจำสัปดาห์
- วันพฤหัสบดีที่ 27 ก.พ. 68 คุณศรிகานต์ พลมณี
เรื่อง “เปิดโลกอเมริกาใต้ : ชิลี ปานามา”
- วันพฤหัสบดีที่ 6 มี.ค. 68 คุณศิริพร ไชยสุต
เรื่อง “ทิศทางปิโตรเลียม ปี 2568”
- วันพฤหัสบดีที่ 20 มี.ค. 68 คุณสุรพล โอภาสเสถียร
เรื่อง “หนี่คร้วเรือนคนไทย รู้หรือไม่ว่า
ก่อนมากที่สุด”



สโมสรโรตารีบางรัก ขอเปลี่ยนแปลงและขอย้ายสถานที่
การประชุมประจำสัปดาห์ เหลือเดือนละ 2 ครั้ง
ในวันพฤหัสบดีสัปดาห์ที่ 1 และ 3 ของเดือน
ณ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ ถนนเพลินจิต
โดยเริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม 2568 เป็นต้นไป