

สารสโมสรโรตารีบางรัก

ปีที่ 40 ฉบับที่ 21 วันที่ 8 พฤษภาคม 2568





สโมสรโรตารีบางรัก

ขอเชิญร่วมการประชุมและบรรยายพิเศษ

ACTIVATION : กุญแจสู่การมีสุขภาพดี



คุณนิภาวรัตน์ สอนบุญมา
กรรมการผู้จัดการ
บริษัท โซฟิแวนพอง (ประเทศไทย) จำกัด



นาวาอากาศโท ดร.พงษ์ศักดิ์ หอมมา
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ
และอดีตข้าราชการกองทัพอากาศ

วันพฤหัสบดีที่ 8 พฤษภาคม 2568
เวลา 12.30 - 13.30 น.

โรงแรม InterContinental Bangkok
ห้อง Premier 1 (BTS : ยิดลม)



ค่าลงทะเบียน: 850 บาท





Meeting ID : 9210801771
Passcode : rotary2020

ไฮไลท์..

- ทริปดูตาว
- ติดตาม และประเมินผลโครงการ GG
รพ.พระนครศรีอยุธยา, รพ.สิงห์บุรี
รพ.อ่างทอง
- สรุปบรรยายพิเศษ
- อื่น ๆ ..

มวลมิตรโรแทเรียนทุกท่าน

ด้วยความมุ่งมั่นในการทำหน้าที่อันทรงเกียรติ มีเรื่องที่แจ้งให้ที่ประชุมทราบคือ



๑.เมื่อวันพุธที่ ๗ พฤษภาคม ที่ห้องประชุมสตาร์บัด โฮมโปรพระราม ๓ **นายก.ดนัย ลิขวัตรรัตนากุล และอน.รุต นพคุณ** ได้ประชุมสรุปผลการดำเนินโครงการยุวชนไทยปลอดภัยทางไกลอุบัติเหตุดับ **ผว.ธวัชชัย ฉัตรวิทยานนท์** และทีมงานของภาค เพื่อดำเนินโครงการนี้ในเขตต่างๆ ของกรุงเทพมหานคร และในวันอังคารที่ ๑๓ พฤษภาคม **นายก.ดนัย ลิขวัตรรัตนากุล** ไปดำเนินการด้านเอกสารการเงินที่สำนักงานเขตบางรัก รอการตรวจสอบเอกสารเพื่อปิดโครงการอย่างสมบูรณ์ต่อไป

๒.ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๕ พฤษภาคม ที่ภัตตาคารจันทร์เพ็ญ พระราม ๕ สโมสรโรตารีบางรักโดย **อน.ดร.สลักจิต นพคุณ** ประธานจัดงานสถาปนาคณะกรรมการบริหารชุดใหม่ปี ๒๕๖๔ - ๖๕ ได้ประชุมคณะทำงานเพื่อเตรียมงานสถาปนาคณะกรรมการฯ ที่จะมีขึ้นในวันเสาร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๑.๐๐-๑๔.๐๐ น.ณ ห้องริเจนซี่ บอลรูม ชั้น ๕ โรงแรมไฮแอทรีเจนซี่ กรุงเทพฯ สุขุมวิท ได้รูปแบบงานให้กระชับและถูกต้องที่สุด จึงขอเชิญชวนสมาชิกมาร่วมสนับสนุนและเป็นการกำลังใจให้กับคณะกรรมการบริหารชุดใหม่กันพร้อมต้อนรับพิธีสถาปนาสมาชิกใหม่กันครับ

๓.ในวันจันทร์ที่ ๑๙ พฤษภาคม นี้**นายก.ดนัย ลิขวัตรรัตนากุล และอน.ดร.เมตตา องคสุวรรณ**และทีมงานประเมินเดินทางไปโรงพยาบาลสิงห์บุรี โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา เพื่อปิดโครงการสนับสนุนเครื่องมือแพทย์ด้านกายภาพบำบัด และพัฒนาโครงการต้นแบบ Smart Hospital พร้อมไปสำรวจความต้องการของโรงพยาบาลอ่างทองเพื่อดำเนินโครงการ Global Grant แม่และเด็กร่วมกับสโมสรคู่มือมิตรสมาชิและชื่นใจในปีนยล.สุพันธ์ มีชูชีพ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี

นย.ดร.ดนัย ลิขวัตรรัตนากุล

นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2567-68

Attendance Report

สถิติการประชุม

Bang Rak
Rotary
Club



การประชุมประจำสัปดาห์ ครั้งที่ 27/2567-68 วันพฤหัสบดีที่ 8 พฤษภาคม 2568

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	66	ท่าน
เข้าประชุม	18	ท่าน
ขาดประชุม	48	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์	27.69%
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย	34.00%

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานครสุวรรณภูมิ	1	ท่าน
แขกสโมสร	1	ท่าน

รวม 20 ท่าน





Rotary
District 3350

UNITE
FOR
GOOD

ขอเชิญสมาชิกสโมสรฯ

สัมมนาการเรียนรู้ผู้นำสโมสร ปี 2568-69

วันเสาร์ ที่ 31 พฤษภาคม 2568 เวลา 07.15-17.30 น.

ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น

วิธีลงทะเบียน

Print แบบฟอร์มลงทะเบียน และส่งใบลงทะเบียน
ใน Google Form พร้อมแนบสลิปโอนเงิน

หรือ

Print แบบฟอร์มลงทะเบียน

ส่งใบลงทะเบียน และ สลิปโอนเงิน เข้าไลน์กลุ่ม

“ส่งสลิปโอนค่าลงทะเบียน DTA 121”



**ลงทะเบียนพร้อมกันทั้งสโมสร
เพื่อความสะดวก รวดเร็ว และข้อมูลไม่ตกหล่น**



ส่งแบบฟอร์มลงทะเบียน
Submit Registration Form
DTA 121

☎ 080-999-9669



โอนเงินลงทะเบียน
ค่าลงทะเบียน
DTA 121

ช่องทางชำระค่าลงทะเบียน

ธนาคารไทย
KASIKORN BANK



เลขที่บัญชี :

201-1-30041-6

ชื่อบัญชี : การประชุมอบรมคณะกรรมการสโมสรภาค 3350

โดย นางวนิดา มานะกิตติวิภาต และ นายภาณุ ยศเมธา

ค่าลงทะเบียน

800.-

บาท/ท่าน

พิเศษ

สโมสรที่ลงทะเบียน **ครบ 11 ท่าน**

รับของขวัญสุดพิเศษ

จาก ผชก.นยท.อวยพร บุญทะโก สร.กรุงเทพ นวมินทร์

พล.รวิชัย จัตตวิทย์ยานนท์



“Activation: กุญแจสู่การมีสุขภาพดี”

โดย คุณวิภารณ์ สอนบุญมา

กรรมการผู้จัดการ บริษัท ไลฟ์เวนเทจ(ประเทศไทย)จำกัด

นาวาอากาศโท ดร.พงศปณต พรหมมา

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการพันธุศาสตร์



บริษัท ไลฟ์เวนเทจ จำกัด สำนักงานตั้งอยู่ที่มลรัฐยูทาห์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เริ่มดำเนินการกิจการเมื่อปี 2003 มีผลิตภัณฑ์และจำหน่ายเรื่องผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพ จัดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แนสแด็กในหมวดของนวัตกรรมและเทคโนโลยี เป็นภาษาไทยคือ โภชนพันธุศาสตร์

ตอนนี้สังคมโลกเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ 100% ระบบการสาธารณสุขทั่วโลกไม่ได้ Complete 100% บริษัทเราอยากให้ผู้คนป่วยน้อยที่สุด ดูแลสุขภาพได้ดีที่สุด ทำอย่างไรไม่ต้องเจ็บป่วยเพราะเวลาอายุมากขึ้นร่างกายจะเสื่อมลง สาเหตุจากยีนในร่างกายของเราป่วย บริษัทได้วิจัยและค้นคว้าเพื่อให้เรามีอายุยืนขึ้น ห่างไกลจากโรค ห่างไกลจากการใช้ยาปฏิชีวนะ

บริษัทไลฟ์เวนเทจ มาจากคำว่า Life และ A Vantage คือชีวิตที่ได้เปรียบ บริษัทเป็นผู้นำทางด้าน Activation แต่ไม่มีใครรู้ว่า Activation คืออะไร

Supplementation คือเรื่องของอาหารเสริม อาหารเสริมคือมีคุณค่าทางสารอาหาร เราเติมเข้าไปเพื่อให้ร่างกายเอาไปใช้ แต่ **Activation** ไม่มีคุณค่าทางสารอาหาร แต่เราใส่เข้าไปในร่างกายเพื่อให้ร่างกายสร้างบางสิ่งบางอย่างที่เราสร้างได้น้อยลงหรือหยุดสร้าง โดยเกี่ยวข้องกับเรื่องยีน

จากหนังสือ **Never Be Sick Again** ของคุณ Raymond Francis นักเคมีท่านสรุปไว้ว่ามนุษย์เรามีโรคที่เกิดขึ้นกับตัวเองมีเพียง 1 โรค แม้ว่าองค์การอนามัยโลกจะบอกว่ามี 1,500 โรค แต่จริง ๆ มีเพียง 1 โรค คือโรคที่เซลล์ทำงานผิดปกติ ถ้าเป็นโรคทางสมองก็เซลล์สมองทำงานผิดปกติ เป็นโรคหัวใจก็เซลล์หัวใจทำงานผิดปกติ

และมี 2 สาเหตุเท่านั้น 1.ขาดสิ่งที่เซลล์ต้องการ 2.ได้รับสารพิษมากเกินไป ถ้าเราอยากดูแลสุขภาพให้ดี เราต้องรู้ว่าสิ่งที่ขาดกับสิ่งที่เกินคืออะไร

มีทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับว่าสิ่งที่ทำให้เซลล์ได้รับความเสียหายหรือไม่สามารถทำงานเป็นปกติได้คือทฤษฎีของความเสื่อมที่มาจาก **Oxidative Stress** เราหายใจเข้าด้วยออกซิเจน หายใจออกด้วยคาร์บอนไดออกไซด์ แต่เราไม่รู้ว่าข้างในเกิดกระบวนการออกซิเดชั่นเพื่อให้เกิดการเผาผลาญอาหาร เรียกว่า **อนุมูลอิสระ**

ถ้าเราเครียดมาก ๆ หายใจถี่ขึ้นใช้ออกซิเจนเยอะขึ้น เรามีสิ่งที่เกินแล้วสะสมเรื่อย ๆ แต่โชคดีร่างกายเรามีกระบวนการของการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระด้วยตัวเอง ซึ่งเราไม่ต้องกินเข้าไปแต่เมื่อมีอายุมากขึ้นก็ขาด คือทั้งเกินและขาด หมายความว่าเซลล์ปกติของเราจะกลายเป็นเซลล์ที่ทำงานไม่ได้คือเซลล์ทำงานผิดปกติเมื่อเรามีภาวะอนุมูลอิสระสูงเกินสมดุล

มีงานวิจัย 300,000 กว่างานวิจัยที่บอกว่าจุดศูนย์กลางของโรคไม่ว่าโรคอะไรมาจากอนุมูลอิสระและ **Oxidative Stress** วันนี้ถ้าเราจัดการเหมือนว่ามีโรคเพียง 1 โรคที่เซลล์ทำงานผิดปกติจะดูแลร่างกายง่ายขึ้น

ในงานวิจัยของมหาวิทยาลัย Washington State ว่า Nrf2 ซึ่งเป็นยีนในร่างกายของเราจากงานวิจัยเราไปดูกลไกของยีนคืออะไรแล้วไป **Activate** เขาบอกว่า **Nrf2** เป็นตัวควบคุมหลักของการล้างสารพิษ เป็นกลไกหลักของการต้านอนุมูลอิสระ การต้านการอักเสบและกลไกการปกป้องเซลล์ หมายความว่าถ้าไปกระตุ้น **Nrf2** ได้แสดงว่าเราจะแก้ปัญหาเรื่องการต้านอนุมูลอิสระได้

วิธีการของเราคือกินเข้าไปเพื่อให้ร่างกายสร้างขึ้นมา กินเข้าไปเพื่อไป **Activate Nrf2** ด้วยผลิตภัณฑ์ของ **ไลฟ์เวเนเทจ** ที่ชื่อว่า **Protandim** ซึ่งไม่ใช่อาหารเสริมแต่ไปทำให้กลไกของ **Nrf2** ทำงาน

อีก 1 ทฤษฎีคือเซลล์เราขาดพลังงาน อายุมากขึ้นเราไม่สามารถใช้แรงงานได้เหมือนเดิม **Mitochondria** เป็นทฤษฎีที่นักวิทยาศาสตร์สรุปว่าถ้าเราสามารถทำให้ **ไมโทคอนเดรีย** ของเราสร้างพลังงานได้เหมือนเดิม การผลิตเซลล์ใหม่จะดีขึ้น

สาเหตุที่ **ไมโทคอนเดรีย** ทำงานผิดปกติหรือเสื่อมคือ 1.วิถีชีวิตนั่ง ๆ นอน ๆ 2.ภาวะติดเชื้ 3.อายุมากขึ้น 4.ความผิดปกติของยีนใน **ไมโทคอนเดรีย**

มีงานวิจัยบอกว่า **Nrf1** คือยีนกลุ่มหนึ่งที่ควบคุมการแสดงผลของยีนซึ่งจำเป็นต่อการสร้าง **ไมโทคอนเดรีย** ใหม่ การเผาผลาญอาหารและกลไกอื่น ๆ ของเซลล์ที่เกี่ยวข้องกับพลังงาน ถ้าเราไปกระตุ้นยีนกลุ่มนี้ **ไมโทคอนเดรีย** ใหม่ของเราจะเกิดขึ้น

อันนี้คือ **Take it to make it** คือผลิตภัณฑ์ที่ชื่อ **Protandim Nrf1** ทั้ง 2 ผลิตภัณฑ์ของเราเป็น **Activation** เรามีผลิตภัณฑ์ที่เป็น **Activation** มากที่สุดในโลก ที่มีจำหน่ายในไทยแล้วคือ **Protandim Nrf2** , **Protandim Nrf1**, **PROBIO** และนวัตกรรมล่าสุด งานวิจัยของโลกตอนนี้มุ่งจุดสนใจไปที่ความอ้วนของผู้คน สาเหตุจริง ๆ ไม่ใช่ไปดูเพื่อลดน้ำหนักแต่ไปดูว่ากลไกอะไรที่จะฟื้นได้ เขาค้นพบว่ากลไกหนึ่งคือ **GLP-1** ซึ่งเป็นโฮโมนในลำไส้ขาดสมดุล

A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

ท่านวิทยากรพิเศษ คุณวิภารัตน์ สอนบุญมา
และ นาวาอากาศโท ดร.พงศพนต พรพมา
บรรยายเรื่อง “Activation : กุญแจสู่การมีสุขภาพดี”
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 8 พฤษภาคม 2568
ณ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ



A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

Bang Rak
Rotary
Club



โครงการอบรมและปลูกฝังเยาวชนในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
นำอินเตอร์แรคท์ โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒาราม ในพระบรมราชินูปถัมภ์
ไปร่วมกิจกรรมดูดาว # 2 ที่จังหวัดสระบุรี
เมื่อวันที่ 10-11 พฤษภาคม 2568
ณ บ้านไร่ยายชะพลู





A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

Bang Rak
Rotary
Club



สโมสรโรตารีบางรักและทีมงานอน.ดร.เมตตา องค์สุวรรณ
เดินทางมาติดตามและประเมินผลโครงการ GG 3 โรงพยาบาล
เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2568
รพ.พระนครศรีอยุธยา รพ.สิงห์บุรี และ รพ.อ่างทอง



Pra Nakhon Sri Ayuthaya Hospital
Monitoring and IT Team
18-5-2025



โรงพยาบาลสิงห์บุรี

Singburi Hospital
18-5-2025



เครื่องฟอกไต ระบบออนไลน์
รพ สิงห์บุรี 18-5-2025

โรงพยาบาลอ่างทอง



Bang Rak
Rotary
Club



สโมสรโรตารีบางรัก

ขอเชิญร่วมการประชุมและบรรยายพิเศษ

**AI กับธุรกิจ : โอกาสและ
ความท้าทายสำหรับนักธุรกิจยุคใหม่**



ดร.วรวรรณ โลหะปิยะพรรณ
นายกสโมสรโรตารีสายไหม

วันพฤหัสบดีที่ 22 พฤษภาคม 2568
เวลา 12.30 - 13.30 น.

โรงแรม InterContinental Bangkok
ห้อง Premier 1 (BTS : ชิดลม)



Meeting ID : 9210801771
Passcode : rotary2020

ค่าลงทะเบียน 850 บาท



Coming Up Next Week

สัปดาห์หน้ามีอะไร

Bang Rak
Rotary
Club



วันพฤหัสบดีที่ 22 พ.ค. 68

นย.ดร.วรวรรณ โลหะปิยะพรรณ
เรื่อง “AI กับธุรกิจ : โอกาสและความท้าทาย
สำหรับนักธุรกิจยุคใหม่”

วันพฤหัสบดีที่ 5 มิ.ย. 68

ประชุม Club Assembly

วันเสาร์ที่ 7 มิ.ย. 68

งานสถาปนาคณะกรรมการบริหารสโมสร
ปี 2568-69 และสถาปนาสมาชิกใหม่
เวลา 11.00 – 14.00 น.
ณ โรงแรม Hyatt Regency สุขุมวิท

วันพฤหัสบดีที่ 19 มิ.ย. 67

คุณสนมพร นิมเฉลิม
เรื่อง “การสื่อสารในภาวะวิกฤติ”



สโมสรโรตารีบางรัก

การประชุมประจำสัปดาห์ เดือนละ 2 ครั้ง

ในวันพฤหัสบดี สัปดาห์ที่ 1 และ 3 ของเดือน

ณ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ ถนนเพลินจิต



สโมสรโรตารีบางรัก ภาค 3350 โรตารีสากล
C/O โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ
973 ถนน เพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทรศัพท์ : 089-484-5656

ROTARY CLUB OF BANGRAK, District 3350 Rotary International
C/O InterContinental Bangkok Hotel
973 Phloen Chit Road, Lumpini, Pathum Wan, Bangkok 10330, Thailand
E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com
www.rotarybangrak.org, www.facebook.com/rotarybangrak