



สารสโมสรโรตารีบางรัก

ปีที่ 42 ฉบับที่ 4 วันที่ 31 สิงหาคม 2569



สโมสโรตารีบางรัก
ROTARY CLUB OF BANG RAK

ขอเชิญเข้าร่วมการประชุมประจำสัปดาห์
ตั้งแต่วันจันทร์ถึงอาทิตย์ และรับฟังการบรรยายพิเศษ

BACH FLOWER REMEDIES : HEALING HEART AND SOUL
บุปผาใจและจิตวิญญาณ

ส.ป.รณีย์ รักษานะ
อดีตนายก สโมสรโรตารีบางรัก

สิงหาคม
วันพฤหัสบดี **20** 12:30 - 13:45
ห้องประชุม 1
โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ
(BTS : สถานี Exit#6)

Meeting ID : 921 080 1771
Passcode : rotary2020

ค่าอาหารค่ำ: 850 บาท

ไฮไลท์ ..

- การประชุมประจำสัปดาห์/
สรุปค่าบรรยาย
- สถาปนาคณะกรรมการฯ อินเทอร์เน็ต
โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒาราม
- อวยพรวันเกิดสมาชิก
- อ่านดี ๆ มีรางวัล
- ปฏิทินกิจกรรม
- ข่าวสาร และอื่น ๆ

มวลมิตรโรแทเรียนทุกท่าน

การประชุมประจำปีสัปดาห์ในวันพฤหัสบดีที่ 20 สิงหาคมที่ผ่านมา ดิฉันไม่สามารถมาทำหน้าที่ได้ และขอขอบพระคุณ ท่าน อน.บุญสืบ ยศเมธา อุปนายก คนที่ 1 ที่ได้กรุณา มาทำหน้าที่ประธานในที่ประชุมแทน ด้วยความราบรื่นดีเยี่ยม



การประชุมวันดังกล่าวนับว่าคึกคักเป็นพิเศษ เพื่อนสมาชิกให้ความสนใจร่วมงานกันหลายท่าน เนื่องจากเรามีท่านวิทยากร **อน.ปราณี วิทยเมธ** มาเป็นองค์ปาฐกบรรยายในหัวข้อเรื่อง **“Bach Flower Remedies : Healing Heart and Soul บุปผาใจและจิตวิญญาณ”** พวกเราดีใจมากที่ได้มีโอกาสต้อนรับสมาชิกที่ห่างหายจากสโมสรไปนาน **รทร.พศ.ดร.วรรณวิมล รุ่งธีระ** และหวังว่าคงจะได้มีโอกาสพบกับท่านอีกครั้งรวมทั้งสมาชิกท่านอื่น ๆ ในการประชุมประจำปีสัปดาห์ครั้งต่อไปนะคะ นอกจากนี้เรายังได้มีการสรุปการเดินทางทริปหาดใหญ่ สงขลา พัทลุงอันน่าประทับใจ และได้นำขนมของฝากมาจัดร้องเพลงอวยพรวันเกิดให้กับสมาชิกที่มีวันเกิดในเดือนสิงหาคม คือ **อน.บุญสืบ ยศเมธา** และอีกท่านคือ **รทร.พ.ต.ท. สूरกฤษฏ์ กุลสุร เหมือนมี** ซึ่งพอดีติดภารกิจในวันดังกล่าว

และในวันอังคารที่ 25 สิงหาคมที่ผ่านมา **พชก.ดร.สลักจิต นพคุณ, อน.จุทธ นพคุณ, อน.ดร.ดนัย ลิขสวัสดิรัตนากุล และ รทร.พ.ต.ท.สूरกฤษฏ์ กุลสุร เหมือนมี** ได้เป็นตัวแทนไปร่วมงานสถาปนาคณะกรรมการบริหารสโมสรอินเทอร์แรคท์ โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒารามฯ ในอุปถัมภ์ของสโมสรโรตารีบางรัก ดิฉันขอขอบคุณทุกท่านมา ณ ที่นี้ค่ะ

นอกจากนี้ทางสโมสรบางรักกำลังจะจัดโครงการหาทุนประจำปี โดยจัดแข่งขันพิกลบอล เพื่อนำเงินมาใช้ในโครงการบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ ของสโมสร สำหรับรายละเอียดจะแจ้งให้ทราบต่อไป ขอเรียนเชิญทุกท่านมาร่วมทำบุญโดยการสนับสนุนการแข่งขันในโอกาสนี้ด้วยนะคะ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี

ภาชีนี เหลืองเพิ่มสกุล

นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2569-70



การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 3/2569-70
วันพฤหัสบดีที่ 20 สิงหาคม 2569
รหัสสโมสร : 22170

สมาชิกทั้งหมด	63 ท่าน
เข้าประชุม	22 ท่าน
ประชุมทดแทน	1 ท่าน
ขาดประชุม	40 ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์ 35.48%
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย 37.28%



Welcome แขกสโมสรผู้เข้าร่วมประชุม

- RC Colombo, Sri lanka 1 ท่าน
- โรทาแรคท์ สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น 4 ท่าน
- แขกสโมสร 2 ท่าน

สโมสรโรตารีบางรัก
การประชุมประจำสัปดาห์ เดือนละ 2 ครั้ง
ในวันพฤหัสบดี สัปดาห์ที่ 1 และ 3 ของเดือน
ณ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ ถนนเพลินจิต



Rotary
District 3350



**CREATE
LASTING
IMPACT**



RYLA 2026
rotary
youth
leadership
awards



โครงการพัฒนาความเป็นผู้นำ ของเยาวชนโรตารี

23-25
ตุลาคม

ณ เดอะโพนี รีสอร์ท
อ.สามโคก จ.ปทุมธานี



รับสมัคร
เยาวชนอายุ 14 - 18 ปี
วันนีจนถึง
30 กันยายน 2569



ค่าลงทะเบียน 3,950 บาท

โอนชำระบัญชีกรไทย 228-8-32915-2

ชื่อบัญชี 2026 โรลา โดย นางอภิญญา เลื่อนจวี

และน.ส. สรณีย์ ลำดวล และนางยุพดี คีรี

ประธาน RYLA

อน.รศ.ดร.อภิญญา เลื่อนจวี



“Bach Flower Remedies : Healing Heart and Soul

บุปผาใจและจิตวิญญาณ ”

โดย อน.ปราณี วิทยเมธ

อดีตนายกสโมสรโรตารีบางรัก



Bach Flower Remedies เป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพทางอารมณ์ที่พัฒนาโดย **Dr.Edward Bach** แพทย์ชาวอังกฤษ ท่านมีชีวิตอยู่ในช่วงปี 1886-1936 ท่านใช้เวลา 10 ปีในช่วงปี 1920-1930 ในการศึกษาวิจัยค้นพบศาสตร์นี้จากดอกไม้ทั้งสิ้น 38 ชนิด

โดยแต่ละชนิดจะเชื่อมโยงกับสภาวะอารมณ์ หรือรูปแบบการตอบ สนองทางจิตใจที่แตกต่างกัน เช่น ความกลัว ความกังวล ความไม่มั่นใจ ความท้อแท้ ความรู้สึกผิด ความโกรธหรืออิจฉา ความเหงา ความ-เหนื่อยล้าทางใจ ความยึดติดกับอดีต การปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลง

แนวคิดสำคัญของ Dr.Edward Bach เป็นที่พึ่งของตนเอง จงเยียวยาตนเอง, ความเรียบง่าย เข้าถึงได้สำหรับทุกคน,ปลอดภัย เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติคือแหล่งพลังงานแห่งการเยียวยา,ใช้ร่วมกับการรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันได้, รักษาคนไม่ใช่รักษาโรค แต่ละคนมีอาการแม้จะเหมือนกัน แต่สาเหตุสภาพแวดล้อมไม่เหมือนกัน

ตำรับและคุณสมบัติต่าง ๆ ของ Bach Flower

1. Agrimony สำหรับคนที่หน้าขึ้นอกตรม
2. Aspen ความกลัวที่ไม่ทราบสาเหตุ
3. Beech ไม่อดกลั้นต่อผู้อื่น และมีแนวโน้มวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรง
4. Centaury จิตใจอ่อนแอ ขาดพลังเจตจำนง ถูกชักจูงได้ง่าย
5. Cerato ขาดความมั่นใจภายใน พึ่งพาความเห็นของผู้อื่นในการตัดสินใจ
6. Cherry Plum กลัวสูญเสียการควบคุมตนเอง
7. Chestnut Bud ไม่เรียนรู้จากข้อผิดพลาดในอดีต
8. Chicory ปกป้องผู้อื่นด้วยความยึดติดและความเป็นเจ้าของ
9. Clematis เหม่อลอย ใจล่องลอย และขาดความสนใจต่อบรรยากาศ
10. Crap Apple รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า รู้สึกไม่บริสุทธิ์ ติดค้างอยู่ในจิตใจ
11. Elm ภาวะที่ความรับผิดชอบมากเกินไปจนจิตใจรับไม่ไหว
12. Gentian ความท้อแท้ หดหู่กำลังใจ และความสิ้นหวังภายใน
13. Gorse รู้สึกว่างเปล่า มีดমন และสิ้นหวังอย่างถึงที่สุด
14. Heather หมกมุ่นอยู่กับตนเอง สนใจความรู้สึกและเรื่องของตนเป็นหลัก พูดมาก
15. Holly ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง และความรู้สึกเกลียดชังที่ฝังอยู่ภายใน
16. Honeysuckle จมอยู่กับอดีต
17. Hornbeam ผัดวันประกันพรุ่ง
18. Impatiens ไม่อดทน อึดอันคับข้องใจ และหงุดหงิดจนเฉียว
19. Larch ขาดความมั่นใจในตนเอง
20. Mimulus รู้ว่ากลัวอะไร
21. Mustard รู้สึกหม่นเศร้าลึก ๆ ที่ไม่อาจจะบอสาเหตุได้
22. Oak แม้หมดแรงทั้งกายใจ ก็ยังตั้งตนเองให้เดินหน้าต่อ
23. Olive หดหู่ทั้งกายใจ
24. Pine โทษตนเองเสมอ รู้สึกผิด
25. Red Chestnut กลัวหรือหวงใยผู้อื่นจนเกินไป
26. Rock Rose ความกลัวจนถึงขั้นตื่นตระหนก
27. Rock Water ไม่ยึดหยุ่น ปฏิเสธตนเอง
28. Scleranthus ไม่แน่ใจ ลังเลในการตัดสินใจ
29. Star of Bethlehem อាកางทางใจที่ยังคงอยู่ภายหลังการช็อก หรือความสะเทือนใจ

30. Sweet Chestnut ทุกข์ทรมานทางจิตใจอย่างรุนแรงที่สุด
31. Vervain ภาวะตื่นตัวและท่วมเทเกินขอบเขต จนขาดความสมดุล
32. Vine มีท่าที่แน่นแฟ้น แข็งกร้าว และปรับเปลี่ยนได้ยาก
33. Walnut ปกป้องตนเองจากการเปลี่ยนแปลง และอิทธิพลภายนอก
34. Water Violet ภาควิไมใจในตนเองสูง เย็นชา เข้าถึงยาก
35. White Chestnut ความคิดที่ไม่พึงประสงค์ และการโต้เถียงในใจซ้ำ ๆ
36. Wild Oat ลังเลใจ ไม่แน่ชัดว่าควรดำเนินชีวิตไปในแนวทางใด
37. Wild Rose ภาวะยอมจำนน และความเฉยชาไร้ความรู้สึก
38. Willow หมกมุ่นกับความน้อยใจตนเอง จนเกิดความไม่พอใจ และค้ำคานใจ

38 Remedies 7 กลุ่มอารมณ์

- 1.ความกลัว 2.ความไม่แน่นอน 3.ไม่อยู่กับปัจจุบัน 4.ความเหงา ความเปล่าเปลี่ยว
- 5.มีความไวต่อการชักจูง หรือสิ่งเร้ามากเกินไป 6.ความสิ้นหวัง หดกำลังใจ
- 7.ความห่วงกังวลถึงผู้อื่นมากเกินไป

อีกตำราที่ Dr.Edward Bach คิดค้นสูตรคือ Rescue Remedy ช่วยในยามฉุกเฉิน ประกอบด้วยดอกไม้ 5 ชนิดคือ Rock Rose, Cherry Plum, Clematis, Impatiens และ Star of Bethlehem สำหรับคนที่ได้รับอุบัติเหตุตกใจจากเหตุการณ์เหล่านั้น ช็อก เครียด

วิธีการเตรียม 38 ตำรา จะใช้วิธีธรรมชาติ เรียบง่าย อย่างที่ Dr.Bach ได้คิดค้นมาคือ วิธีที่ 1.ใช้พลังจากแสงอาทิตย์ เลือกว่าวันที่ท้องฟ้าแจ่มใสไร้เมฆบัง นำขวดแก้วบางใสดอกไม้สมุนไพรสดตั้งตากแสงแดดอ่อน ๆ อย่างต่อเนื่อง 4-6 ชั่วโมง ให้นำพลังงานจากดวงอาทิตย์ถ่ายทอดสู่พืชพรรณอย่างอ่อนโยน แล้วนำมาใส่ขวดเป็นยาแม่ และวิธีที่ 2.นำมาต้มให้เดือดแล้วทิ้งให้เย็นก่อนนำไปผสมกับบรันดี เก็บในขวดแก้วสีชาปิดฝาให้สนิทเก็บในที่เย็นและพ้นแสงแดด เป็นยาแม่ที่พร้อมใช้ จะเห็นว่าเรียบง่าย เป็นธรรมชาติ ปลอดภัย ตามที่ Dr.Bach ได้ตั้งปณิธานไว้

เราควรจะต้องหันมาใส่ใจกับภาวะอารมณ์ และจิตใจของเรา ซึ่งจิตเป็นนายกาย เป็นบ่าว อย่างมีแต่ชวนชวยในเรื่องของ Material เพราะว่าความมั่นคงของจิตใจ เป็นเสาหลักสำคัญของชีวิต ถ้าจิตใจเราไม่ปลอดภัยมีแต่ความวิตกกังวล ชีวิตของเราที่จะก้าวไปข้างหน้าย่อมไม่สดใสมองไม่เห็นหนทาง



การประชุมประจำสัปดาห์
และการบรรยายพิเศษโดยท่านวิทยากร
อน.ปราณี วิทย์เมธ
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ











โรทาแรคท์สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น รายงานโครงการบำเพ็ญประโยชน์



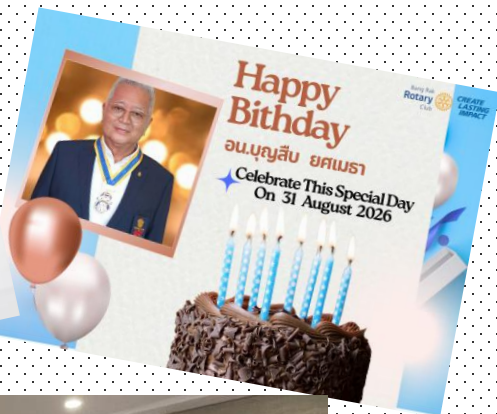


อ่านดี๊ๆ มีรางวัล สารสโมสรโรตารีบางรัก ฉบับที่ 3





อวยพรวันเกิดสมาชิกในเดือนสิงหาคม ด้วยรอยยิ้มและมิตรภาพ





พิธีสถาปนาคณะกรรมการบริหารสโมสร
อินเทอร์แรคท์ โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒารามฯ
25 สิงหาคม 2569
ณ โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒาราม





ต้อนรับเพื่อนสมาชิกจากสโมสรโรตารีสงขลา
ในโอกาสมาเยือนกรุงเทพ
28 สิงหาคม 2569





Inbound Orientation 2026
และพิธีบายศรีสู่ขวัญ Youth Exchange
29 สิงหาคม 2569





September	Let's Join ..
วันพฤหัสบดีที่ 3	การประชุมประจำสัปดาห์และบรรยายพิเศษ โดย รทร.กฤติกา ตรีศบรจง “ทำไมวินัยกรรมจึงเป็นสิ่งที่ควรลงมือทำ”
วันพฤหัสบดีที่ 17	การประชุมประจำสัปดาห์และบรรยายพิเศษ โดย พันตำรวจเอกสรพงษ์ นาคะโยคี “ปัญหาความปลอดภัยบนท้องถนนเมืองไทย”

October	Let's Join ..
วันพฤหัสบดีที่ 1	การประชุมประจำสัปดาห์และบรรยายพิเศษ โดย อพภ.ดร.ไกร ตั้งสง่า “จากบางรัก.. ไปไหนต่อดี”
วันพฤหัสบดีที่ 22	ท่านผู้ว่าการภาค 3350 ศรีฟ้า ศิริอุดมเศรษฐ เยี่ยมสโมสรโรตารีบางรักอย่างเป็นทางการ



ขอเชิญทุกท่าน
มาร่วมกิจกรรมต่างๆ
เดือนละ 2 ครั้ง
และลุ้นรับรางวัลนะคะ

Bang Rak
Rotary
Club



CREATE
LASTING
IMPACT

สโมสรโรตารีบางรัก ROTARY CLUB OF BANG RAK

ขอเชิญเข้าร่วมการประชุมประจำสัปดาห์
และรับฟังการบรรยายพิเศษ

ทำไมพินัยกรรมจึงเป็นสิ่งที่ควรลงมือทำ
Why should we make a will?



กันยายน

วันพฤหัสบดี

3

12:30 - 13:45

ห้องพรีเมียร์ 1

โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ
(BTS : สถานีชิดลม Exit#6)

ดร.กฤติกา ตรุศบรอง
นักกฎหมายอิสระ



Meeting ID : 921 080 1771
Passcode : rotary2020



ค่าอาหารท่านละ 850 บาท

สโมสรโรตารีบางรัก ROTARY CLUB OF BANG RAK

ขอเชิญเข้าร่วมการประชุมประจำสัปดาห์
และรับฟังการบรรยายพิเศษ

ปัญหาความปลอดภัย บนท้องถนนเมืองไทย

Thailand's Road Safety Problems



พันตำรวจเอกสรพงษ์ นาคะโยคี
ผู้กำกับการฝ่ายอำนวยการ
กองบังคับการตำรวจจราจร

กันยายน

วันพฤหัสบดี

17

12:30 - 13:45

ห้องพรีเมียร์ 1

โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ
(BTS : สถานีชิดลม Exit#6)



Meeting ID : 921 080 1771
Passcode : rotary2020



ค่าอาหารท่านละ 850 บาท



.. Thank You ..
See you again soon



42 YEARS OF SERVICE ABOVE SELF

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

ROTARY CLUB OF BANG RAK, 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