

Rotary
Club of Tongkah



IMAGINE
ROTARY

สโมสรโรตารีทุ่งคา

สารสโมสรโรตารีทุ่งคา ครั้งที่ 19

ปีโรตารี 2565-2566

วันพฤหัสบดีที่ 20 เมษายน 2566

ณ โรงแรมภูเก็ตเมอร์ลิน

ROTARY CLUB OF TONGKAH, D.3330

- 19:00 น. ลงทะเบียนและร่วมรับประทานอาหาร
- 20:00 น. เปิดประชุม โดย **นย.พีรพิชญ์ อ่องเจริญ**
- 20:05 น. แนะนำแขกเยี่ยมสโมสร โดย **รทร.ธวัชชัย ดงสวัสดิ์**
- 20:10 น. แจงข่าวสโมสร โดย **รทร.อภิวรรณ หวงธนะภักดิ์**
- 20:15 น. สนทนาโรตารี โดย **อน.ชัยศักดิ์ โภยสมบูรณ์**
- 20:20 น. อวยพรวันคล้ายวันเกิด โดย **อน.อภิรักษ์ ฤทธิ**
- 20 เมษายน โรตารีแอนน์รัศมี รัตนยันต์
- 21 เมษายน อน.จำเริญ แซ่ตัน
- 26 เมษายน รทร.อภิวรรณ หวงธนะภักดิ์
- 20:25 น. **Club Assembly**
- 21:00 น. ปิดประชุม

	จำนวน (ท่าน)	%
ผู้เข้าร่วมประชุม	15	50.00%
ประชุมทดแทน	6	
ลากิจ	0	
ลาป่วย	0	
ขาดประชุม	21	
<u>รวมสมาชิก</u>	<u>42</u>	<u>100%</u>

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ในนาม	หมายเหตุ
1	ผอ.เลิศชาย หวังตระกูลดี	สำนักงานการท่องเที่ยวจังหวัดภูเก็ต	วิทยากร
2	คุณสิริธารา สุขนัยนันท์	สำนักงานการท่องเที่ยวจังหวัดภูเก็ต	แขกเยี่ยม
3	นย.กิตติศักดิ์ วิจิตรต์	สโมสรโรตารีหาดใหญ่	แขกเยี่ยม
4	คุณกิตติพงษ์ จินตเสวีวงศ์	สมาชิกมุงหวัง	แขกเยี่ยม



สนเทศโรตารี

อน.นพ.รรณิศ ตันติพิริยะกิจ



“การออกกำลังกาย”

การออกกำลังกายนั้นดีอย่างไร และคุณสมบัติหลักของ
การออกกำลังกาย คือ

- 1.อายุ-ความอดทน
- 2.ความแข็งแรง
- 3.ความเร็ว+พลัง
- 4.ความสมดุลของร่างกาย
- 5.ความยืดหยุ่นของข้อต่อร่างกาย

5 องค์ประกอบสำคัญของการออกกำลังกาย



การลดน้ำหนักหรือไขมันส่วนเกิน ไม่อยู่ใน 5 องค์ประกอบ(จุดประสงค์หลัก)ของการออกกำลังกาย หากท่านยังมี
ปัญหาน้ำหนักหรือไขมันส่วนเกิน แสดงว่าท่านยังมีปัญหาเรื่องการกิน ไม่ใช่การออกกำลังกาย

ถ้าจะลดน้ำหนัก ก็ต้องควบคุมคาร์โบไฮเดรต ร่วมด้วย IF จะยิ่งดี และเป็นวิธีที่ใช้แนะนำคนไข้เบาหวานที่ไม่ต้องพึ่ง
ยา ซึ่งสามารถไปกินพวกไขมัน และโปรตีนได้ สมาคมหัวใจอเมริกา แนะนำว่าคอลเลสเตอรอลเป็นตัวที่สร้าง
ปัญหาทำให้คนอเมริกันเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ เพราะโรคหัวใจเป็น1ใน5 จากการเสียชีวิตสูงสุดของคนอเมริกัน



“การออกกำลังกาย”

- คอเลสเทอรอล อยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์ของสัตว์ เช่น นม เนย
- ไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันหลักที่เราได้รับประทานจากอาหาร แบ่งเป็น
 - ไขมันอิ่มตัว อาทิ ไขมันจากสัตว์ ไขมันจากนม เนย ชีส และจากพืชบางชนิด เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ เป็นต้น
 - ไขมันไม่อิ่มตัว
 - ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว คือไขมันที่ภายในโมเลกุลมีพันธะคู่อยู่ตำแหน่งเดียว พบได้ในน้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดชา
 - ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน คือไขมันที่ภายในโมเลกุลมีพันธะคู่อยู่หลายตำแหน่ง พบได้ในน้ำมันพืชทั่วไป เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา เป็นต้น



“การออกกำลังกาย”

ไขมันทรานส์ คือ การนำเอาไขมันไม่อิ่มตัวไปเติมไฮโดรเจนบางส่วนในระบบอุตสาหกรรม ทำให้สถานะของไขมันเปลี่ยนจากของเหลวไปเป็นของแข็ง ข้อดีคือทำให้ต้นทุนต่ำลง และสามารถเก็บได้นานขึ้น แต่ส่งผลเสียต่อร่างกายหลายประการ โดยเฉพาะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง ทำให้ระดับไขมัน LDL ในหลอดเลือดสูงขึ้น และลดระดับไขมัน HDL ให้ต่ำลง

นอกจากโรคหลอดเลือดแล้วยังส่งผลต่อความจำ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอัลไซเมอร์ และทำให้แก่ก่อนวัยอันควร แหล่งอาหารที่พบไขมันทรานส์ได้บ่อย คือ เบเกอรี่หรืออาหารที่มีองค์ประกอบของเนยเทียมหรือเนยขาวที่ผลิตโดยอาศัยกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน ในน้ำมันพืชที่เราใช้ในการประกอบอาหารทั่วไปไม่ได้มีองค์ประกอบของไขมันทรานส์



วิทยากร ประจำสัปดาห์

คุณเลิศชาย หวังตระกูลดี

หัวข้อ

“สถานการณ์ และแนวโน้มการ
ท่องเที่ยว จังหวัดภูเก็ต”





“สถานการณ์ และแนวโน้มการท่องเที่ยว จังหวัดภูเก็ต”

PHUKET SITUATION 2023

ผู้เยี่ยมชมเยือน

	2566	2562
+39.80%	4,529,745 คน-ครั้ง	3,240,373 คน-ครั้ง

อัตราเข้าพัก (OR)

	2566	2562
-1.99%	83.34%	85.04%

จำนวนห้องพัก

	2566	2562
+8.1%	101,556 ห้อง	93,941 ห้อง

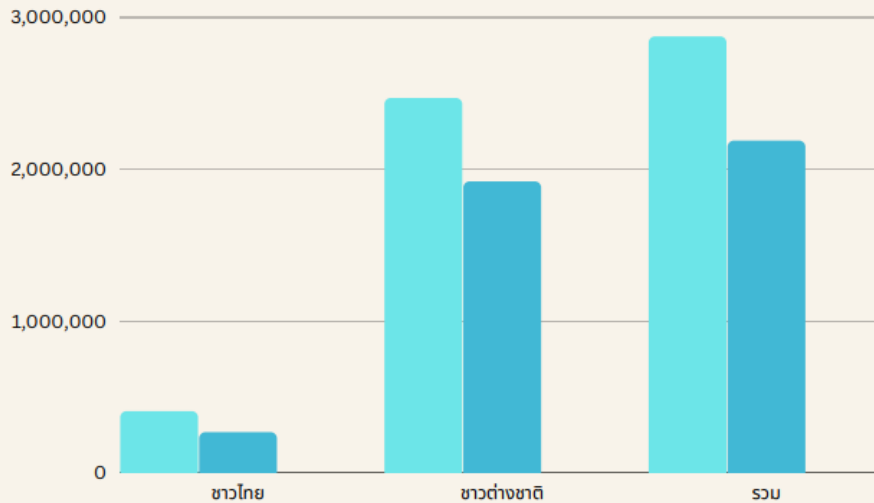


การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานภูเก็ต
ที่มาข้อมูล : ระบบฐานข้อมูลทางการตลาด ททท.

“สถานการณ์ และแนวโน้มการท่องเที่ยว จังหวัดภูเก็ต”



สถานการณ์การท่องเที่ยวจังหวัดภูเก็ต
มกราคม-มีนาคม 2566
จำนวนผู้เยี่ยมชมเยือนชาวไทย/ชาวต่างชาติ



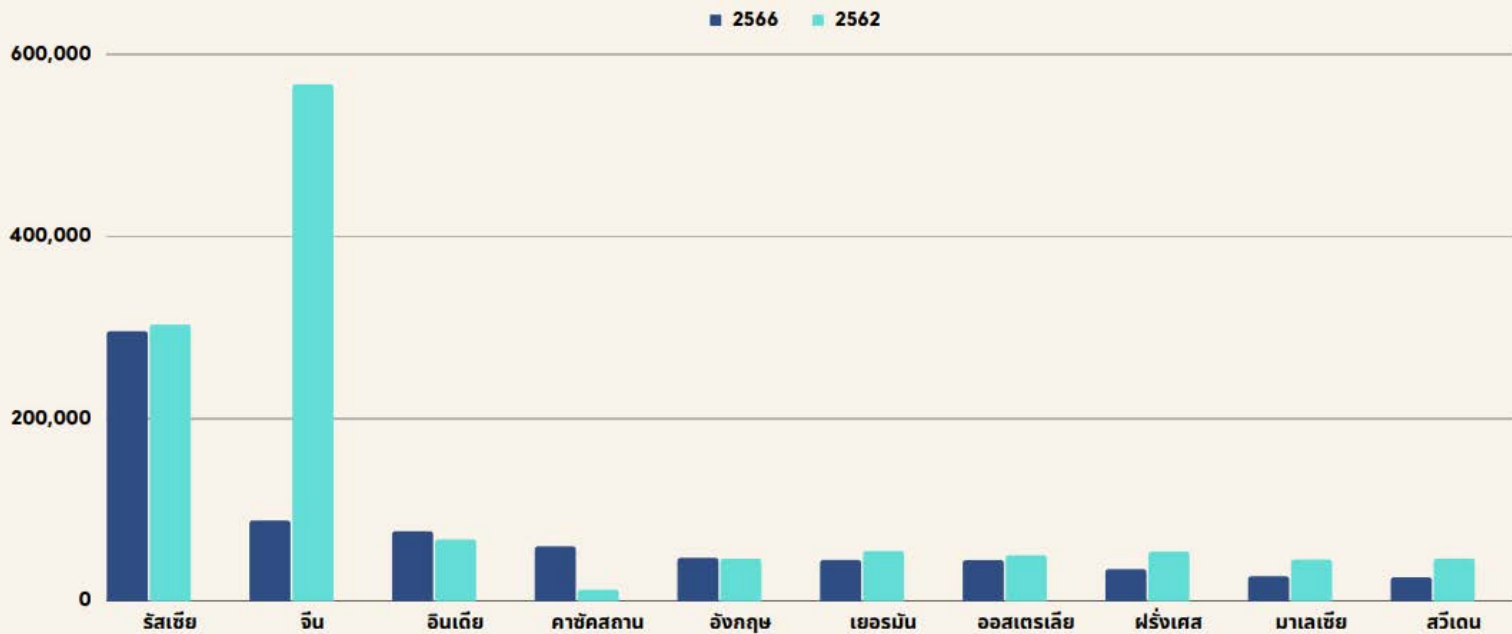
	2566 คน-ครั้ง	2562 คน-ครั้ง	(+/-)
ชาวไทย	746,684	409,386	+82.39
ชาวต่างชาติ	3,783,061	2,830,987	+33.63
รวม	4,529,745	3,240,373	+39.79

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานภูเก็ต
ที่มาข้อมูล: ระบบฐานข้อมูลทางการตลาด ททท.

“สถานการณ์ และแนวโน้มการท่องเที่ยว จังหวัดภูเก็ต”



10 อันดับนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้าสู่ภูเก็ต มกราคม-มีนาคม 2566



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานภูเก็ต
ที่มาข้อมูล : ด่านตรวจคนเข้าเมืองท่าอากาศยานภูเก็ต



“สถานการณ์ และแนวโน้มการท่องเที่ยว จังหวัดภูเก็ต”



10 อันดับนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้าสู่ภูเก็ต มกราคม- มีนาคม 2566



อันดับ	ทวีป	สัญชาติ	จำนวน (ปีล่าสุด) *	จำนวน (ปี 2019)	รวม (ปี 2019)	อัตราการฟื้นตัว
1.	Europe	Russia	295,346	302,536	724,582	97.62%
2.	Asia	China	88,430	566,275	1,976,487	15.62%
3.	Asia	India	75,738	66,839	315,175	113.31%
4.	Asia	Kazakhstan	59,186	12,406	20,186	477.08%
5.	Europe	United Kingdom	46,561	45,598	170,159	102.11%
6.	Europe	Germany	44,468	54,032	142,936	82.3%
7.	Oceania	Australia	44,251	49,347	245,268	89.67%
8.	Europe	France	34,460	53,488	111,876	64.43%
9.	Asia	Malaysia	26,785	44,720	185,750	59.89%
10.	Europe	Sweden	25,650	45,734	71,191	56.09%



ที่มาข้อมูล : www.travellink.go.th

“สถานการณ์ และแนวโน้มการท่องเที่ยว จังหวัดภูเก็ต”





“สถานการณ์ และแนวโน้มการท่องเที่ยว จังหวัดภูเก็ต”



สายการบิน	จำนวนเที่ยวบิน	เส้นทางบิน	สายการบิน	จำนวนเที่ยวบิน	เส้นทางบิน
Spring Airlines	14	เชียงใหม่/น่านกิง	Hainan Airline	3	กว่างโจว
Juneyao Airlines	14	น่านกิง/เชียงใหม่	China Southern Airlines	4	กว่างโจว
Shanghai Airlines	7	เชียงใหม่	West Air	4	จงชิ่ง
Sichuan Airlines	7	เจิ้นตู	Nine Air	3	กู่หยาง
China Eastern Airlines	3	น่านกิง	Shenzhen Airline	3	เซินเจิ้น
Air China	3	ปักกิ่ง	Kunming Airlines	7	คุนหมิง
YTO Cargo Airline	2	ซีอาน	Chongqing Airlines	4	จงชิ่ง

China

ที่มาข้อมูล : การท่าอากาศยานภูเก็ต





สโมสรโรตารีทุ่งคาจังหวัดภูเก็ต ภาค3330 ประชุมครั้งแรก เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2535 โดยมี นยก.สาธิต อัครวิระ ผู้ล่วงลับไปแล้วเป็นนายกก่อตั้งและได้รับสารตราตั้งจากโรตารีสากล เมื่อวันที่ 6 เมษายน 2536 ในระยะเวลา 29 ปีที่ผ่านมา มีการพัฒนาคุณภาพของสโมสรจนเป็นที่ยอมรับและนำอุดมการณ์บริการ 4 แนวทางของโรตารีไปใช้อย่างกว้างขวาง

สมาชิกสโมสร และครอบครัวมีโอกาสทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน รวมทั้งการจัดการแข่งขันแรลลี่แฟมิลีโรตารีทุ่งคาติดต่อกันถึง 21 ครั้ง เพื่อหาทุนสำหรับไปใช้ในโครงการบำเพ็ญประโยชน์ให้กับชุมชนอย่างต่อเนื่องทุกปี

ในด้านการยกระดับมาตรฐานจริยธรรมในธุรกิจและอาชีพนั้น สมาชิกของสโมสรโรตารีทุ่งคาได้รับการยอมรับจากแวดวงธุรกิจและราชการ สมาชิกหลายท่านได้รับเลือกเป็นผู้นำและกรรมการบริหารของสมาคมธุรกิจและวิชาชีพต่าง ๆ คณะผู้พิพากษาสมทบ คณะกรรมการติดตามและตรวจสอบการทำงานของตำรวจ คณะกรรมการศาลเจ้า เป็นต้น

ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชนในจังหวัด และระดับประเทศทั้งในภาวะปกติ และช่วงเกิดภัยพิบัติสึนามิ หรือน้ำท่วม สโมสรมีโครงการต่าง ๆ มากมาย อาทิ การสร้างจักษุคลินิกเคลื่อนที่น้อมเกล้าถวายสมเด็จพระรัตนราชสุตาสยามบรมราชกุมารี ในฐานะองค์อุปนายกสภาภาษาชาติไทย เพื่อออกให้บริการกับผู้ด้อยโอกาสที่มีปัญหาทางสายตาในถิ่นทุรกันดารประเทศ การจัดหาและบริหารจัดการแหล่งน้ำสะอาดให้กับโรงเรียนและชุมชน การสร้างเรือประมงขนาดเล็กและซ่อมแซมที่อยู่อาศัยให้กับผู้ประสบภัยพิบัติ สึนามิ การบูรณะวงเวียนสุริยเดช (วงเวียนน้ำพุ) ในเมืองภูเก็ต การอบรมอาชีพให้กับประชาชน เป็นต้น

ส่วนการส่งเสริมสันติภาพ มิตรภาพ และความเข้าใจระหว่างประเทศนั้น สโมสรโรตารีทุ่งคาได้เข้าร่วมโครงการเยาวชนแลกเปลี่ยน (Youth Exchange) และกลุ่มศึกษาแลกเปลี่ยน (Group Study Exchange) ของโรตารีสากลมาโดยตลอด ปัจจุบันมีสโมสรโรตารีในจังหวัดภูเก็ตรวม 9 สโมสร คือ สโมสรโรตารีภูเก็ต สโมสรโรตารีทุ่งคา สโมสรโรตารีอันดามัน สโมสรโรตารีป่าตองบีช สโมสรโรตารีจังซีลอน สโมสรโรตารีภูเก็ตเซ้าท์ สโมสรโรตารีชีโนภูเก็ต สโมสรพรหมเทพภูเก็ต สโมสรเหมืองแร่ภูเก็ต และมีสโมสรโรตารีแรดที่วิทยาลัยเทคนิคภูเก็ต เป็นสโมสรโรตารีในอุปถัมภ์

คณะกรรมการบริหารสโมสร ปีโรตารี 2565-2566	
ที่ปรึกษา	อน.นพ.ธรณิศ ตันติพิริยะกิจ
ที่ปรึกษา	อน.สมบูรณ์ จิรายุส
นายกสโมสร	นย.พีรพิชญ์ อ่องเจริญ
เลขานุการสโมสร	รทร.อัฐธรรณณ หวงธนะภักดิ์
เหรัญญิก	อน.ฤทธิ์ เทพบุตร
นายกผ่านพ้น	อน.อภิรักษ์ ศุภศิริ
นายกรับเลือก	นยล.ฤทธิ์พล เทพบุตร
อุปนายก1	อน.นพ.ชูเกียรติ ฉัตรดิกล
อุปนายก2	อน.พงศ์อนันต์ สุวรรณาคาร
อุปนายก3	อน.นาวิ ถิ่นสาคร
ปฎิคม	รทร.ธวัชชัย คงสวัสดิ์
ประธานฝ่ายบริหารจัดการสโมสร	อน.วิชัย จิตติศักดิ์วัตร

คณะกรรมการบริหารสโมสร ปีโรตารี 2565-2566

ประธานฝ่ายสมาชิกภาพ	อน.นพ.ประสิทธิ์ โกยศิริพงศ์
จัดหาวิทยากร	อน.ชริน ธำรงเกียรติกุล
ประธานฝ่ายมูลนิธิ	รทร.นพ.ชูชาติ นิจวัฒนา
ผู้ช่วยประธานฝ่ายมูลนิธิ	อน.ชัยศักดิ์ โกยสมบุญรณ์
ประธานฝ่ายบำเพ็ญประโยชน์	รทร.มานพ สุรัชชัย
ผู้ช่วยประธานฝ่ายบำเพ็ญประโยชน์	อน.มานะ รัตนยงค์
ประธานฝ่ายภาพลักษณ์สาธารณะ	รทร.อดิศักดิ์ ยอดแก้ว
ผู้ช่วยประธานฝ่ายภาพลักษณ์สาธารณะ	รทร.อดิชาติ ภัทรอนุชิตกุล
ประธานฝ่ายชนรุ่นใหม่	รทร.วิญญู จองกิจธนา
ผู้ช่วยประธานฝ่ายชนรุ่นใหม่	อน.วีระ หริจันทร์นวงค์
ประธานฝ่ายบริการอาชีพ	อน.บุญฤทธิ์ ต้นสกุล
ประธานฝ่ายบริการระหว่างประเทศ	อน.วิชัย พงศ์ชัยสิริกุล
ผู้ช่วยประธานฝ่ายบริการระหว่างประเทศ	อน.บุญสิน ลีลาวิชิตชัย