



สโมสรโรตารีสงขลา

District 3330 R.I. Thailand Rotary Club Of Songkhla

Home Club of District Governor YI 2016-2017



สารสโมสร ฉบับที่ 2 ประจำปีบริหาร 2559-2560 ประชุมประจำสัปดาห์ วันพุธ ที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2559

วาระที่ 1 นย.สุพัตรา ยอมเจริญ

-รายงานการร่วมงานสถาปนาสโมสรโรตารีต่างๆ ดังนี้



วันที่ 8 กรกฎาคม 2559 ร่วมงานสถาปนาสโมสรโรตารีโพธิ์เสด็จ-นครศรี พร้อม กับ อน.นิภานันท์ ชรรมรัตน์, นยล.กัมปนาถ อุปลัมภ์



วันที่ 9 กรกฎาคม 2559 ร่วมงานฉลองคณะกรรมการบริหารภาค 310 B พร้อมด้วย แอนน์ สุปราณี วงศ์หล่อ, อน.กิตติโรจน์ ประชาภิตติกุล, อน.อรอนงค์ กุลแก้ว, อน.นิภานันท์ ชรรมรัตน์ และ รท.วรธรรมวันช มดทอง

- เชิญชวนสมาชิกร่วมงานสถาปนาต่าง ๆ ดังนี้



15/07/59 สโมสรโรตารีควนลัง-หาดใหญ่ , สโมสรโรตารีคองหงส์, สโมสรโรตารีหาดใหญ่ นครินทร์

17/07/59 สโมสรโรตารี PUDU

18/07/59 สโมสรโรตารีตันหยงบุหงา

สำนักงานบริหาร ปี 2558-2559 นย.สุพัตรา ยอมเจริญ

506-508 ถ.สงขลา-เกาะยอ ม.2 ต.พะวง อ.เมือง จ.สงขลา 90100

506-508 Songkhla-Koh Yo Rd., T.Pawong A.Muang, Thailand

ประชุมทุกวันพุธ

ณ โรงแรมวีว่าห้องสุวรรณา

เวลา 20.00 – 21.30 น. ประชุม

วาระที่ 3 อน.ปณิธิ โปษยลสถานสถาน

แจ้งเรื่อง สโมสรโรตารีต้นหยงบุหงา ขอจดเป็นสโมสรคู่มิตรกับสโมสรโรตารีสงขลา ในวันสถาปนาของสโมสรโรตารีต้นหยงบุหงาเลย

วาระที่ 4 อน.ฉรงค์ รัตนเลิศ

สนเทศทั่วไป เรื่อง ดูแลสุขภาพ “เติมธาตุไฟ ช่วยไล่หวัด”

การใช้หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส จึงไม่มียาที่ใช้รักษาโดยเฉพาะ เพียงแต่ให้การรักษาไปตามอาการเท่านั้น ในส่วนของการพัฒนาวัคซีนป้องกันไข้หวัด ทำได้ค่อนข้างยากเพราะมีหลายสายพันธุ์ การรักษาแบบการแพทย์แผนปัจจุบันจึงใช้การรักษาตามอาการ ส่วนใหญ่เป็น ยาแก้ไ้ยาลดน้ำมูก เป็นหลัก

เราจะเห็นว่ามีธาตุน้ำที่ล้นออกมาเป็นน้ำมูก ซึ่งความพิการของธาตุลม คือ เกิดการอุดตันของทางเดินหายใจเกิดเป็นโรคหอบ หืด ไอ หลอดลมอักเสบ รวมทั้งลามไปสู่ธาตุไฟ คือ อาการอักเสบ บวม แดง ร้อนของเนื้อเยื่อทางเดินหายใจ

การเพิ่มธาตุไฟ ยังสามารถทำได้โดยการรับประทานอาหารที่มีรสร้อน เช่น ขิง (Zingiber officinale Roscoe) ทั่วทุกส่วนของคนทุกมุมโลกใช้ขิงแก้หวัด แก้ไอ ในขิงมีฤทธิ์เคมีหลายชนิดที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส ไข้หวัดใหญ่ มีการทดลองพบว่า น้ำขิงแก่ ต้มน้ำเดือดนาน 30 นาที ทำให้เม็ดเลือดขาวชนิดแมโครฟาส จับกินไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ดีขึ้น

กระเทียม (Allium sativum L.) สมุนไพรที่ใช้รักษาหวัดมานานนับพันปีที่อยู่คู่ครัวไทย มีการศึกษาพบว่า การรับประทานกระเทียมสด สามารถป้องกันและลดระยะเวลาการเป็นหวัด นอกจากนั้นแล้วกระเทียม ยังเป็นสมุนไพรที่บำรุงร่างกายได้ดีเยี่ยมอีกด้วย

หอมใหญ่ (Allium cepa L.) คนไทยมีการใช้หอมในการรักษาหวัดมานาน โดยพบว่าทั้งหอมใหญ่ และหอมเล็ก มีสารเคอร์ซีติน (Quercetin) ซึ่งเป็นยาขยายหลอดลม ที่มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ต้านฮิสตามีน ช่วยขยายหลอดลม

กะเพรา (Ocimum tenuiflorum L.) สมุนไพรที่คนไทยและคนอินเดียนิยมใช้แก้ไอ แก้หวัด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีสรรพคุณช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

ตะไคร้ (Cymbopogon citratus (DC.) Stapf) คนจีนและคนไทยโบราณ ใช้ตะไคร้รักษาหวัด หวัดใหญ่ แก้ไข้ แก้ปวดหัว ปวดท้อง เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกันได้ดีเยี่ยม ช่วยต้านอนุมูลอิสระ แก้อักเสบ และต้านไวรัสไข้หวัด

สมุนไพรข้างต้น เป็นสมุนไพรที่หาง่าย คนไทยรู้จักดี เราจึงควรหาวิธีนำมาใช้เมื่อรู้ว่าร่างกายเย็น โดยสังเกตจากการที่เรารู้สึกหนาวกว่าที่เคยเป็นในสภาวะเดียวกัน เริ่มมีอาการของหวัด เช่น น้ำมูกใส ไอ จาม ลองหาธาตุไฟที่ใกล้ตัวที่สุด ก่อนที่ธาตุจะแปรปรวนจนเสียสมดุล
อ้างอิงข้อมูลจาก นสพ.คมชัดลึก 8 เมษายน 2559

วาระที่ 3 อน.ปณิธิ โปษยลสถานสถาน

เล่าสู่กันฟัง เรื่อง “ลิขสิทธิ์โปรแกรมคอมพิวเตอร์”

การตรวจจับผู้ใช้งานซอฟต์แวร์ AutoCAD ละเมิดลิขสิทธิ์

1. องค์กรที่ทำหน้าที่ตรวจจับคือ BSA (Business Software Alliance) ซึ่งเป็นองค์กรระดับโลกมีสาขาอยู่ทั่วโลก ทำหน้าที่ตรวจจับผู้ลักลอบใช้ซอฟต์แวร์ที่เป็นสมาชิกของ BSA

BSA มีการให้เงินรางวัลจำนวน 500,000 บาทกับผู้ที่ให้เบาะแสของผู้ใช้งานซอฟต์แวร์ผิดลิขสิทธิ์จนนำไปสู่การจับกุมและสามารถดำเนินคดีได้เสร็จสิ้น

2. ผู้ให้เบาะแสต้องแจ้งข้อมูลของผู้ใช้งานซอฟต์แวร์ผิดลิขสิทธิ์ตามรายละเอียดที่ BSA ต้องการผ่านทางเว็บไซต์หรือโทรศัพท์ เช่น ลักษณะการละเมิดลิขสิทธิ์ (ใช้งานเอง / จำหน่ายหรือแจกจ่ายให้ผู้อื่น / เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต)

3. เมื่อรวบรวมและตรวจสอบข้อมูลเบาะแสที่ได้รับจนมั่นใจได้ว่าเป็นความจริงจะทำการร้องขอต่อศาลเพื่อขอหมายค้นต่อไป เมื่อได้หมายค้นเจ้าหน้าที่ของ BSA พร้อมตำรวจจะมายังบริษัท แสดงหมายค้นและเข้าตรวจเครื่องคอมพิวเตอร์ในบริษัท ซึ่งจะทำให้การตรวจทุกเครื่องโดยเปิดคอมพิวเตอร์ดูว่าติดตั้ง AutoCAD หรือซอฟต์แวร์ละเมิดลิขสิทธิ์ตัวอื่น ไว้หรือไม่พบก็จะเสียบ Handy Drive เพื่อตรวจเช็คอีกทีว่าเคยติดตั้งหรือเปล่า ซึ่งถึงแม้จะ Uninstall ไปแล้วก็สามารถตรวจพบได้ต้อง ทำการ Format เครื่องอย่างเดียวจึงจะรอดการตรวจพบ

4. หากบริษัทถูกตรวจพบว่าใช้ AutoCAD หรือซอฟต์แวร์ละเมิดลิขสิทธิ์ตัวอื่น ๆ ละเมิดลิขสิทธิ์ ทางตำรวจก็จะอายัดเครื่องไว้เป็นหลักฐาน ส่วน BSA จะบันทึกข้อมูลผู้ใช้งานเครื่องนั้นๆ และรายการซอฟต์แวร์ละเมิดลิขสิทธิ์ที่ติดตั้งในแต่ละเครื่อง จำนวนปีที่ติดตั้งใช้งานและแจ้งค่าปรับในขั้นต้น

<https://groups.google.com/forum/#!msg/siamhrm/qednnpGrTn4/k8qIkW7ztgJ>

วาระที่ 3 อน.อนงค์ ประชาภิตติกุล

แจ้งข่าว

ขอเชิญร่วม ถวายอาคารปฏิบัติธรรม ซึ่งจัดสร้างโดยบุญจพรกรู๊ป คุณเอนก แซ่ตั้ง และคณะกัลยาณมิตร ในวันพฤหัสบดีที่ 14 กรกฎาคม 2559

ที่สำนักสงฆ์หลวงพ่อด่าง สาขา อ. บางแก้ว จ. พัทลุง และในวันเดียวกันนี้ คณะลูกศิษย์หลวงพ่อด่างจะร่วมกันจัดทอดผ้าป่าเพื่อนำเงินในครั้งนี้นำไปใช้ในการขอเพิ่มกำลังระบบไฟฟ้าของวัด จากปกติ 1 เฟส(220v) เป็น 3 เฟส(phase)(380v) เนื่องจากปัจจุบันในวัดมีปัญหาาระบบไฟฟ้าไม่พอใช้ ทำให้ไฟฟ้าดับบ่อย จึงเรียนเชิญมาช่วยบุญกุศลและลูกศิษย์ของหลวงพ่อด่างทุกท่านร่วมถวายอาคารและร่วมทอดผ้าป่าในวันพฤหัสบดีที่ 14 กรกฎาคม 2559