



Be a gift to the world

# Rotary Club Of Phuket District 3330 Rotary International, Thailand

## สารสโมสรโรตารีภูเก็ต ปีที่ 38 Rotary

ฉบับที่ 22 / 2558—2559 ประจำสัปดาห์ที่ 1 เดือนมีนาคม 2559



การอบรมสัมมนา นายกรับเลือกร่วมภาค ปี 2559-60  
Multidistrict PETS 2016-17  
District 3330, 3340, 3350, 3360 Rotary International



**District 3330** Rotary International  
26-28 February 2016 : Lotus Pang Suan Kaew Hotel, Chiang Mai THAILAND



สโมสรโรตารี ภูเก็ต



[www.facebook.com/prphuket.rotary](http://www.facebook.com/prphuket.rotary)

# กำหนดการประชุมปกติประจำสัปดาห์

ครั้งที่ 23 ปีบริหาร 2558-2559

วันพุธที่ 2 มีนาคม 2559

ณ.ห้องประชุม เซาท์-ซี-เฟิร์ล 2 ชั้น 2 โรงแรม เฟิร์ล ภูเก็ต

- 19.00-20.00น. ร่วมรับประทานอาหาร มิตรภาพสังสรรค์
- 20.00-20.05น. นายกเคาะฆ้อง เปิดประชุม ร่วมร้องเพลงชาติ และเพลงโรตารี
- 20.05-20.10น. ปฏิคม แนะนำแขกเยี่ยมสโมสร โดย รท.จิววัฒน์ แซ่เฮ้ง
- 20.10-20.15น. นายกสโมสรแถลง โดย นย.ธนิต ตันติวิท
- 20.15-20.20น. เลขานุการสโมสรแจ้งข่าว โดย นยล.เลิศรัตน์ ผิวงาม
- 20.20-20.25น. สันทะโรตารี โดย ผชภ.รังสฤษฎ์ มณีศรี
- 20.25-20.30น. อวยพรวันเกิด โดย อน.สหาย ตันติพรสวัสดิ์
- 20.30-20.55น. บรรยายพิเศษ โดย นยล.เลิศรัตน์ ผิวงาม
- เรื่อง การเดินทางเข้าร่วมการอบรมสัมมนาหายกรับเลือกร่วมภาค  
ปี 2559-60 ณ จังหวัดเชียงใหม่
- 20.55-21.00น. เคาะฆ้องปิดประชุม
- ถ่ายรูปหมู่ร่วมกัน

# HAPPY BIRTHDAY!

Happy Birthday



4 มีนาคม

โรตารีแอนน์ สรุณี บัลลพากินันท์



5 มีนาคม

โรตารีแอนน์ ปิยากรณ์ ตันตวิฑ



7 มีนาคม

อน.กิตติพงษ์ ่องศ์วิมลการ



8 มีนาคม

อน.สาโรจน์ อังศนาพิลาส



10 มีนาคม

อน.ตำรง ทองระกะกันท์

**ธรรมรักษาคนดีให้มีสุข**  
**เจริญธรรมนำสุขทุกโมงยาม**  
**ขออวยชัยให้พรยามแอนทลัม**  
**ขอให้พบสุขสวัสดิ์จตุพร**

ท่ามกลางทุกขสันโดศในโลกสาม  
จงพบความเกษมสันต์นรินทร์  
ฝันรับอรุณ อุ่นอักษร  
สิ่งอาวรณ์ท่วงไว้....สมใจเทอญ



## นายกแถลง ไชย แซ.ธเนศ ตันตวิวิท

- ขอเชิญสมาชิกทุกท่านเข้าร่วมการประชุมภาค 3330 การประชุมครั้งนี้จัดขึ้น ณ โรงแรม ทวินโลตัส จ.นครศรีธรรมราช ระหว่างวันศุกร์ที่ 18 ถึงวันอาทิตย์ที่ 20 มีนาคม 2559 โดยคืนวันที่ 18 จะมีงาน 2015-2016 District Award Night วันที่ 19 ประชุมเต็มวัน และ 20 ประชุมครึ่งวัน

## บรรยายพิเศษ “ประเทศไต้หวัน”

### ไชย อน.วิฑิต เอกวานิช



วันนี้จะมาแบ่งปันเกี่ยวกับเรื่องราวของประเทศไต้หวัน ครับ สมาชิกในสโมสร เราเองก็มีศิษย์เก่าไต้หวันหลายคน ในที่ประชุมนี้ก็จะมีผู้ใหญ่อยู่ท่านหนึ่ง อน.โชคชัย งานทวีก็เป็นศิษย์เก่าไต้หวัน อน.ดำรงค์ หงษณะภักดิ์ ก็ใช่เช่นกัน

ตามรูปที่แสดงให้เห็น นี่คือนคนไต้หวันตัวจริงครับ ตัวจริงต้องเป็น

แบบนี้ คล้าย ๆ ชาวเขา ปัจจุบันมีเหลืออยู่ที่ไต้หวัน ประมาณ 6,000 คน เท่านั้น ซึ่งไต้หวัน เค้าอยู่ของเค้ามานานแล้ว ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1624 ถึง 1662 รวมแล้ว 38 ปี โดยมีประเทศฮอลแลนด์ และสเปน เป็นผู้ควบคุมดูแล จากนั้นอีก 21 ปี จีน

เงินกง ซึ่งเป็นชาวจีนแผ่นดินใหญ่ แต่เข้ามาในฐานะทาส ๑ ชองเต้ มาควบคุม หลังจากนั้นจึงมาเป็นราชวงศ์ชิง นานที่สุดมากุมไต้หวัน ประมาณ 242 ปี จากนั้นก็มาญี่ปุ่น 50 ปี ก่อนที่จะมาเป็นปัจจุบันนี้ ดังนั้นคนไต้หวันรุ่นก่อน ๆ ก็จะสามารถพูดภาษาญี่ปุ่นได้ และมีความคุ้นเคยกับญี่ปุ่น และในสงครามกลางเมือง ญี่ปุ่นตอนนั้นไปรุกรานจีน ก็ส่งทหารไป ก็ไม่ใช่ใครอื่นลูกหลานคนจีน คนไต้หวันเองที่ไปรบกับคนจีนเอง ภายหลังจึงมารู้กัน ภายหลังเมื่อ เจียงไคเช็ค ไปควบคุมเค้าเลยไม่ค่อยชอบ เพราะมีการฆ่ากันเองมาก่อนแล้ว

ปัจจุบันนี้ เป็นสาธารณรัฐจีน ตั้งแต่ปี 1945-ปัจจุบัน ก็ 71 ปี แล้ว

## บรรยายพิเศษ “ไต้หวัน สวรรค์นักเดินทาง”

โดย อน.วิทิศ เอกวานิช (ต่อ I)

ไต้หวัน กับจีนแผ่นดินใหญ่ ชื่อเรียกต่างกันนิดหน่อยเท่านั้นเอง จีนแผ่นดินใหญ่เรียกสาธารณรัฐประชาชนจีน ส่วนไต้หวันคือ สาธารณรัฐจีน ไม่มีคำว่าประชาชน ปัญหาระหว่างจีน และไต้หวัน ก็มีอยู่ 4 แนวทาง คือ จีนมาครองไต้หวันเป็นหนึ่งเดียว หรือ กลับกัน หรือจากสภาพปัจจุบัน เป็นจีนเดียวกัน แต่ต่างคนต่างอยู่ หรือ ประเทศไต้หวันประกาศอิสรภาพ ซึ่งอันหลังนี้เป็นไปได้ยากมากเพราะว่า ชีปนาวุธประมาณ 700 ลูก รออยู่ประกาศเมื่อไหร่คงโน้มน้าวดีเมื่อนั้น จีน ตอนนี้อยู่สองฝ่ายเห็นตรงกัน คือ อยู่ตามสภาพปัจจุบันคือต่างคนต่างอยู่ ในแง่ของจีนแผ่นดินใหญ่ คำถือปักกิ่งเป็นเมืองหลวง ไต้หวันเป็นมณฑลหนึ่งของเค้า ถ้าเราไปถามไต้หวัน ก็จะได้คำตอบว่า ไทเป เป็นเมืองหลวง จีนแผ่นดินใหญ่ทั้งหมดเป็นส่วนหนึ่งของเค้าเช่นกัน

ไต้หวันเมื่อปี 2014 คนที่เห็นด้วยกับการรวมประเทศเป็นหนึ่งเดียวกับจีน มี 8.9% ให้เป็นสภาพปัจจุบัน 47% ประเทศไต้หวันประกาศเป็นอิสรภาพ 32% ช่วงหลัง

ตั้งแต่สมัย ก๊กมินตั๋ง มีการเปลี่ยนแปลงเรียนไม่ให้อ่านหนังสือเดิมเลย ให้รู้ว่าเป็นคนไต้หวันเท่านั้น ก่อนดูหนังเมื่อก่อนต้องร้องเพลงชาติ เค้าก็งดเพลงชาติเลย



คนนี้ตามรูป เมื่อก่อนดังมาก เป็นคนที่มีอิทธิพลมาก แต่คนไม่ค่อยรู้จัก เป็นพ่อตาของเจียงไคเช็ค และซุนยัตเซ็น ด้วย นี่คือบิดาแห่งชาติ บิดาแห่งชาติของสาธารณรัฐประชาชนจีน และสาธารณรัฐจีน ด้วย ทั้ง 2 ประเทศ คนจีนยอมรับคนนี้เป็นบิดาแห่งชาติ เค้าเกิดเมื่อปี 1866 อยู่ถึงปี 1925 ไปเสียชีวิตที่ปักกิ่ง เค้าสังกัดพรรคก๊กมินตั๋ง เป็นค

ริสเตียน กว่าจะปฏิวัติสำเร็จ ต้องปฏิวัติถึง 10 ครั้ง กว่าจะโค่นล้มราชวงศ์ชิง ได้ สำเร็จเมื่อปี 1911 เดือน 10 ปี 10 คนไต้หวันเลยถือว่าวันที่ 10 เดือน 10 เป็นวันชาติด้วย ถ้าสมมุติว่าเหมาเจ๋อตุง เดินเจริญรอยตามคนนี้ เค้าก็ต้องใช้ลัทธิประชาธิปไตย ซึ่งเค้าคิดมาเอง เรียกว่าลัทธิไตรประชา มีประชาชาติ ประชาลัทธิ ประชาชีพ (ปากท้องประชาชน) ซึ่งหลังจากเจียงไคเช็คไปอยู่ที่ไต้หวันแล้ว เค้าก็ดำเนินตามนโยบายลัทธิไตรประชา จนกระทั่งปัจจุบันนี้



ซุนยัตเซ็น ท่านมีเมียหลายคน คนนี้เป็นเมียคนแรก เป็นชาวจีน คนที่

## บรรยายพิเศษ “ประเทศไต้หวัน”

โดย อน.วิทิศ เอกวานิช (ต่อ I)

2 เป็นชาวญี่ปุ่น คนล่ำสุด และสุดท้ายคือลูกสาวของบิดาแห่งชาติ ซึ่งเมียคนนี้ไปเติบโตที่ประเทศอังกฤษ ภาษาอังกฤษคล่องมาก อยู่ด้วยกัน 10 ปี แต่งงานกับซุนยัตเซ็น เมื่อ 20 ตุลาคม 1915 ซุนยัตเซ็น ไม่ค่อยได้เป็นที่ยอมรับจากพ่อตา แม่ยายนัก เนื่องด้วยอายุที่มากกว่าเมียถึง 26 ปี



เหมาเจ๋อตุง ตอนหนุ่ม ๆ ยังผอมอยู่ ท่านนี้ก็มีเมีย 4 คน เช่นกัน คำทำสงครามภายในตั้งแต่ปี 1927-1936 เป็นเวลา 9 ปี 4 เดือน 3 สัปดาห์ เป็นการทำสงครามภายในกับจีนด้วยกัน คนล่ำสุดเจียงชิง คนนี้ดังมาก เป็นดารานักแสดง ตอนผมไปใช้ชีวิตอยู่ที่ไต้หวัน ตอนนั้นเจียงไคเช็ค

เสียชีวิตไปแล้ว คำอยู่ระหว่างปี 1887-1975 เข้าไปไต้หวันเมื่อ 1949 เป็นประธานาธิบดีอยู่ 25 ปี คำเป็นหัวหน้าต่อต้านในการทำสงครามต่อต้านกับญี่ปุ่นในสมัยที่ยังอยู่จีนแผ่นดินใหญ่ ตอนนั้นก็ร่วมกับเหมาเจ๋อตุงด้วย ซึ่งเป็นแนวร่วมกัน แต่พอผลการสู้รบออกมาแล้ว ทหารที่ตายมากที่สุดเป็นทหารของเจียงไคเช็ค เพราะเหมาเจ๋อตุง เป็นคนฉลาดไม่ออกหน้า พยายามที่จะช่องสุ่มกำลังของคำ ไปรบทหารเจียงไคเช็คตายหมด

เมียคนแรกของเจียงไคเช็ค เป็นแม่ของเจียงฉิงกั๋ว ซึ่งเป็นประธานาธิบดี คนที่ 2 ของไต้หวัน เมียคนที่ 2 เมียคนที่ 3 เมียคนล่ำสุด ซ่งเหมยหลิง คือน้องสาวของเจียงเหมยหลิง ภรรยาของบิดาแห่งชาติ ภาษาอังกฤษ ก็สุดยอดมาก ๆ เพราะไปเรียนที่อเมริกา มาตั้งแต่เด็ก และเคยไปพูดสดที่รัฐสภาของอเมริกา ด้วย เจียงเหมยหลิง สมัยที่ไปเรียนที่อเมริกา ภาพนี้ถ่ายเมื่อปี 1910 ตอนแต่งงาน ซ่งเหมยหลิง รู้จักกับเจียงไค



เช็คเมื่อปี 1920 ว่าที่แม่ยายตอนนั้นก็ ไม่ชอบเหมือนกัน เพราะเจียงไคเช็ค แก่กว่าลูกสาว 11 ปี มีเมียแล้ว และนับถือศาสนาพุทธด้วย เพราะครอบครัวซ่งเหมยหลิง นับถือศาสนาคริสต์ แต่ต่อมาก็ต้องยอมรับ เพราะว่าเจียงไคเช็ค ก็ทำตัวเป็นโสด และรับปากว่าจะเปลี่ยนเป็นคริสเตียนด้วย แต่คำก็ไม่ได้นับถือทันที ค่อยเป็นค่อยไป คำแต่งงานกันเมื่อปี 1927



## บรรยายพิเศษ “ประเทศไทย”

โดย อ.วิทิศ เอกวานิช (ต่อ II)

รูปนี้คือเจียงจิงกั๋ว ลูกของเจียงไคเช็ค เพียงคนเดียว ซึ่งเป็นประธานาธิบดี คนที่ 2 ของไต้หวัน คนแรกคือเจียงไคเช็ค ต่อมาก็สืบทอดให้ลูกชาย ตอนนั้นถึงแม้เค้าจะเป็นประชาธิปไตย แต่ก็ยังเป็นแบบกึ่งทหาร ก็ต้องมีการควบคุมอยู่ เลยสืบทอดอำนาจให้ลูก

เจียงจิงกั๋ว มีความคิดว่าประเทศควรเป็นประชาธิปไตย ให้เต็มใบ และอยากให้คนพื้นเมืองขึ้นมาเป็นผู้นำประเทศ เพราะเจียงไคเช็คและเจียงจิงกั๋ว ก็เป็นชาวจีนแผ่นดินใหญ่ทั้งนั้น เค้าอยากเอาใจคนไต้หวันด้วย เลยพยายามเลือกคนนี้ขึ้นมาเป็นประธานาธิบดี คนที่ 3 แต่คนนี้ก็แสบมากนะครับ ตัวเป็น ก๊กมินตั๋ง แต่ใจหนุนให้ไต้หวันประกาศอิสรภาพ และซ่อนคมภายใน เดิมทีถ้าเจียงจิงกั๋ว เลือกอีกคน ก๊กมินตั๋งก็จะแข็งแรงจนถึงปัจจุบัน แต่ตอนนี้ไม่แล้ว เนื่องจากเลือกคนผิด

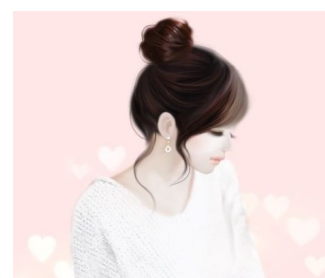
คนนี้ คือ โฉงฉูหยี ถ้าเลือกคนนี้คือผ่านเลย เค้าไปเลือกคนเมื่อกี้ทำให้ฉงฉูหยี ไม่ได้รับการสถาปนา



เค้าก็ออกจากพรรคก๊กมินตั๋งไป พอในคราวที่มีการต่อสู้หาเสียงกัน คนนี้แหละครับที่มากำหนดเสียงไปหมด ครั้งแรกที่มีการเลือกตั้งจริง ๆ เลือกได้ เงินซุนเปี่ยน คนนี้เป็นพรรคประชาธิปไตยก้าวหน้า ซึ่งสนับสนุนให้ไต้หวันเป็นอิสระจากจีนแผ่นดินใหญ่ ในคราวที่เค้าหาเสียง หลินเต็งกุกุ่ย พยายามหนุนคนนี้อยู่อย่างเงียบๆ จนเค้าชนะเป็นประธานาธิบดีคนที่ 4 อยู่ถึง 8 ปี คือ 2 สมัย ก๊กมินตั๋งแพ้ยับเยิน ถ้าก๊กมินตั๋ง กับฉงฉูหยี ไม่แตกกัน ก็น่าจะชนะคนนี้

คนนี้เป็นประธานาธิบดี คนปัจจุบัน หม่าอิงจิว เค้าสนับสนุนให้

จีน เป็นจีนเดียว แต่ว่าให้ต่างคนต่างอยู่ ในลักษณะแบบปัจจุบันไปเรื่อย ๆ ลูกหลานก็ไปแก้ไขกันภายหลัง ตอนนี้ขอให้สงบสุขไปแบบนี้ คนนี้อยู่ก๊กมินตั๋ง และเป็นมาแล้ว 8 ปี เหมือนกัน ส่วน เงินซุนเปี่ยน พรรคประชาธิปไตยก้าวหน้า ช่วงหลังคะแนนไม่ดี เนื่องจากมีปัญหาคอร์รัปชัน หลังจากลงมาจากความเป็นประธานาธิบดีก็เข้าไปอยู่ในคุกหลายปี เพิ่งออกมาเมื่อปลายปีที่แล้ว ด้วยปัญหาสุขภาพ



## ศตวรรษที่ 2559-2560 โรตารี เกื้อกูลเพื่อนมนุษย์

### จากท่าประธาโรตารีสากล จอห์น เจิร์ม



โรตารีเป็นหลายสิ่งหลายอย่าง ให้แก่ผู้คนมากมายใน 111 ปี ที่ผ่านมา ในโรตารี สมาชิกของเราได้ก่อร่างสร้างมิตร ชุมชน และจิตสำนึกแห่งเจตจำนง รวมทั้งสร้างสรรค์เครือข่าย ความสัมพันธ์ ส่งเสริมความก้าวหน้า ในงานอาชีพต่าง ๆ พร้อมทั้งได้ ประสบการณ์มากมายอย่างเหลือเชื่อ ซึ่งไม่สามารถหาจากที่อื่นได้ ในทุก ๆ สัปดาห์ มากกว่า 34,000 สโมสรทั่วโลก โรแทเรียนทั้งหลาย มาร่วมกัน สนทนา หัวเราะ และแลกเปลี่ยน ความคิดระหว่างกัน และกัน แต่ทว่า เหนือสิ่งอื่นใดนั้น เรามาร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว เพื่อเอาชนะเป้าหมายในการบำเพ็ญประโยชน์นั่นเอง

การบำเพ็ญประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ เป็นหลักสำคัญของโรตารี

ตั้งแต่เริ่มวันแรก และกลายมาเป็นจุดประสงค์หลักเรื่อยมานับแต่นั้น ผมเชื่อว่าไม่มีหนทางใดที่นำไปสู่การบำเพ็ญประโยชน์ที่มีความหมายได้ดีไปกว่าการเป็นสมาชิกโรตารี และก็คงไม่มีองค์กรใดที่ดีกว่า ที่จะทำให้เกิดความแตกต่างในทางบวกแก่โลกของเราได้อย่างจริงจังเช่นนี้ ไม่มีองค์กรใดที่จะนำเอานักวิชาชีพที่เชี่ยวชาญ ซึ่งมีความมุ่งมั่นต่าง ๆ ในหลากหลายสาขามาร่วมมือกัน และทำให้เขาบรรลุเป้าหมายที่มุ่งมั่นได้สำเร็จ ในโรตารีนี้แหละที่เรามีความสามารถ มีเครือข่าย และมีความรู้ที่เปลี่ยนแปลงโลกได้ ในขอบเขตที่เรากำหนดแก่ตัวเราเองเท่านั้น

ทุกวันนี้อัฒกิจของเราอยู่ในจุดวิกฤติ ซึ่งเป็นจุดเชื่อมต่อทางประวัติศาสตร์ ที่อาจตัดสินใจได้ในหลายวิถีทางว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป ด้วยความร่วมมือกัน เรายอมให้การบำเพ็ญประโยชน์เป็นพิเศษแก่โลกได้ และในวันพรุ่งนี้ โลกก็จะพึงพาเราได้มากยิ่งขึ้นไปอีก ปัจจุบันเป็นเวลาที่เราเห็นความสำคัญในความสำเร็จของเรา ในฐานะที่เราจะจัดโปลิโอได้อย่างสมบูรณ์

และขับเคลื่อนโรตารีไปข้างหน้า ด้วยความมุ่งมั่น และกระตือรือร้น ซึ่งจะ เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ ได้มากขึ้นสำหรับสิ่งดี ๆ ในโลก

ด้วยบทเรียนมากมายที่การ จัดโปลิโอได้สอนเรา หนึ่งในสิ่งที่สำคัญที่สุด คือสิ่งที่เป็นครมดาคที่สุด ที่หากเราต้องการให้ทำให้โรตารีของเรา ก้าวไปข้างหน้า เราก็ต้องขับเคลื่อนไป ในทางเดียวกัน การต่อเนื่องของความ เป็นผู้นำในระดับสโมสร ภาค และโรตารีสากล คือหนทางเดียวที่เราจะแบ่ง บาน และบรรลุผลในศักยภาพของเรา อย่างเต็มที่ได้ ไม่ใช่เพียงเรื่องปกติที่ นำสมาชิกใหม่เข้ามาในโรตารี และ ก่อตั้งสโมสรเท่านั้น เป้าหมายของเรา มิใช่เพียงมีโรแทเรียนมากขึ้น แต่ต้องมี โรแทเรียนที่สามารถประสบความสำเร็จในงานโรตารีที่ดี ๆ ได้มากขึ้น และมาเป็นผู้นำของโรตารีในอนาคตได้

ในบั้นปลายของ พอล แฮริส ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีทางที่นำตัวท่านเอง เข้ามาในโรตารี พอล แฮริส ได้เขียนไว้ว่า “ความพยายามของแต่



## ศตวรรษที่ 2559-2560 จากท่านประธานโรตารีสากล

### จอห์น เจิร์ม

ละบุคคล อาจเป็นเพียงความต้องการของแต่ละคน แต่ความพยายามของคนร่วมก้าวรื้อทศให้แก่การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งพลังแห่งการร่วมมือกันย่อมไม่มีขีดจำกัด” พล แฮริส คงไม่ได้จินตนาการว่า วันหนึ่งจะ

มีโรแทเรียนมากกว่า 1.2 ล้านคน มารวมพลังกันโดยผ่านมูลนิธิโรตารีของโรตารีสากล และใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ของเขาเอง เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ร่วมกัน นอกจากนี้ เรายังอาจจินตนาการได้อีกว่า พล แฮริส คงคาดหวังการปฏิบัติที่ยิ่งใหญ่ใดๆ ในโร

ตารีเช่นนั้นไว้แล้ว ฉะนั้น จึงเป็นความรับผิดชอบของเรา ที่จะบรรลุประสิทธิผลในการปฏิบัตินั้น ๆ ให้ได้ เนื่องจากเป็นเอกลักษณ์ของเรา ที่จะดำเนินการอย่างจริงจังกับประเพณีของโรตารีที่สืบทอดกันมา นั่นก็คือ **โรตารี เกื้อกูลเพื่อนมนุษย์**

### ประชุมประจำปีสัปดาห์ ครั้งที่ 21

วันพุธที่ 17 กุมภาพันธ์ 2559 สโมสรโรตารีภูเก็ต จัดประชุมปกติประจำปีสัปดาห์ การประชุมครั้งนี้ ทางสโมสรฯ ได้รับเกียรติจาก ท่าน อน.วิฑิต เอกวานิช เป็นผู้บรรยายในหัวข้อ ใต้หวัน สวรรค์นัก ฌ.ห้องเช่าที่ซีเพิร์ล 2 โรงแรมเพิร์ล



26-28 กุมภาพันธ์ 2559 นายกรัฐมนตรี 59-60

## ร่วมประชุม Multi PETS. ณ.โรงแรมโลตัสปางสวนแก้ว จ.เชียงใหม่

วันศุกร์ที่ 26 ถึงวันอาทิตย์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2559 นายเลิศจิตต์ ฝิวงาม และนายอีก 6 สโมสรในจังหวัดภูเก็ตเข้าร่วมการอบรมสัมมนานายกั่วมภาค 3330, 3340, 3350 และ 3360 ณ.โรงแรม โลตัส ปางสวนแก้ว จ.เชียงใหม่



## สโมสรโรตารีภูเก็ต เข้าเยี่ยม โรตารีแอนน์

วันจันทร์ที่ 29 กุมภาพันธ์ 2559 สมาชิกสโมสรโรตารีภูเก็ต เข้าเยี่ยมอาการป่วยของ โรตารีแอนน์ตรุณี บัลลพากินันท์ ณ อาคารอันตามัน โรงพยาบาลวชิระ โดยมี อน.ธินะ บัลลพากินันท์ ให้การต้อนรับ



# 8 ทิปส์สุขภาพ เรียกคืนความสดใสให้ชีวิต

## 1. ดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำ



และลองเพิ่มระดับความสดชื่น ด้วยการเติมน้ำมะนาว หรือน้ำส้ม ลงไปดูสิ

## 5. อย่าหลงลืมแมกนีเซียม



มีมากในอัลมอนด์ วอลนัท และถั่วบราซิล

## 2. อย่าละเลยอาหารเช้า



รับประโยชน์ด้วยเมนูสุขภาพจากโฮลเกรน เช่น ทีวีสตอร์วเบอร์รี่ หรือขนมปังโฮลเกรนทาด้วยเนยถั่วธรรมชาติ

## 6. รับประทานให้พอเพียง



หลังพลังงาน เช่น เนื้อปลา ถั่ว นม โยเกิร์ต ไข่ และเต้าหู้

## 3. ของกินเล่นระหว่างมือก็สำคัญนะ



จัดของกินเล่นดี ๆ ระหว่างมือ เช่น โยเกิร์ตกับผลไม้สด ถั่วสุมไพร์ สลัดผัก

## 7. เปิดรับคาร์โบไฮเดรตอย่างมีสติ



เช่น หันมากินขนมปังโฮลวีทแทนขนมปังขาว กินข้าวกล้องแทนข้าวขาว

## 4. สบายความเครียด ด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3



แหล่งอาหาร เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า เมล็ดแฟลกซ์ (Flaxseed) ผักใบเขียว

## 8. รับประทานแคลอรีให้เพียงพอในแต่ละวัน



กินอาหารจากหลากหลายแหล่งอาหาร ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ

## รายงานคะแนนการประชุมประจำสัปดาห์ เดือนกุมภาพันธ์ 2559

วันที่	สมาชิกทั้งหมด	ร่วมประชุม	เปอร์เซ็นต์การประชุม
17 กุมภาพันธ์ 2559	23	15	65.22%
20 กุมภาพันธ์ 2559	23	13	56.52%

### นายกสโมสร นย.ธนิต ต้นติวาท

อุปนายก 1

อน. ดำรงค์ หวงธนะภักดิ์

อุปนายก 2

อน. โชคชัย งานทวี

นายกเพิ่งผ่านพ้น

อน. ปริม สุวรรณเลิศ

นายกรับเลือก 59 - 60

นยล. เลิศรัตน์ ผิวงาม

เหรียญกสโมสร

อน. ณีญาภัทร์ โพชนุกูล

เลขานุการสโมสร

นยล. เลิศรัตน์ ผิวงาม (59-60)

ปฏิคมสโมสร

รทร. จิรวรรณ แซ่เฮ้ง

ประธานฝ่ายสมาชิกภาพ

อน. โชคชัย ชิวเจริญกุล

ประธานฝ่ายบริหารจัดการ

รทร. มณีพรรณ ต้นติวาสวัสดิ์

ประธานฝ่ายบำเพ็ญประโยชน์

อน. สาโรจน์ อังคณาพิลาส

ประธานฝ่ายประชาสัมพันธ์

นยล. พัทธิวีรา กิตติวีระนนท์ (60-61)

ประธานฝ่ายมูลนิธิโรตารี

อน. วิทิต เอกวานิช

ประธานฝ่ายกิจกรรมเยาวชน

รทร. สวนศรี เตียวสกุล

ผู้ฝึกอบรมของสโมสร

อน. ศักดิ์ คิ้วดำ