



**กำหนดการ**  
**การประชุมประจำสัปดาห์ ครั้งที่ 21/2558-2559**  
**วันศุกร์ที่ 8 มกราคม 2559**  
**ณ ห้องทับทีม โรงแรมเวด**



เดือนมกราคม เดือนแห่งการบริการด้านอาชีพ

12.00 น.	รับประทานอาหารและมิตรภาพ
12.40 น.	นายกกล่าวเปิดประชุม เคะหม่อง ร้องเพลงชาติ
	ปฏิคมสโมสรแนะนำแขกที่มาเยี่ยมสโมสร
	นายกสโมสรฯ รายงานกิจกรรม
	เลขานุการแจ้งข่าวสารและกิจกรรม
	3 นาทีมีสาระโดย อน.สมหวัง พิทักษ์ติกุล
	ประธานบริการชุมชนแจ้งกิจกรรม
	อวยพรคล้ายวันเกิดสมาชิกในเดือนมกราคม
	รางวัล 100% เดือนธันวาคม / รางวัลประดับเข็มสัญลักษณ์โรตารี
	เรื่องอื่น

ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี

อน.พูนศิริ ว่องวัชรินทร์  
ประธานบริหารจัดการสโมสรฯ ปี 2558-2559



# บันทึกการประชุมประจำสัปดาห์ ครั้งที่ 20/2558-2559

วันศุกร์ที่ 25 ธันวาคม 2558

ณ ห้องทับทิม โรงแรมเวด



12.00 น. รับประทานอาหาร

12.40 น. ประธานที่ประชุมกล่าวเปิดประชุม เคะฆ้อง ร้องเพลงชาติ

รทร.ศศิยาพัชร ศรีอ่อนเลิศ ปฏิบัติหน้าที่แทน รทร.รธิป ตั้งสิริฤกษ์ ปฎิคม กล่าวแนะนำสมาชิกกิตติมศักดิ์ / แลกผู้มีเกียรติ ที่เข้าร่วมประชุม ในครั้งนี้

ปฎิคมแนะนำแขกสโมสร

1.คุณหมอพรปวีณ์ จันทรอุไร

คลินิกพรปวีณ์

2.คุณพารัช จันทรอุไร

คุณแม่คุณหมอพรปวีณ์ จันทรอุไร

5.คุณสุวัฒน์ มาศภากร

หนังสือพิมพ์พลังชน

6.คุณสุริยัน โรหิตเสถียร

หนังสือพิมพ์ยอดแหลมนิวส์

7.น้องนุ้ย

เคเบิ้ลทีวี

นายกสโมสรฯ แจงให้ทราบ

- เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2558 เวลา 9.00 น. ขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้เกียรติร่วมมอบเงินสำหรับจัดซื้อเครื่องมือแพทย์ในการผ่าตัดแก้วตาให้กับโรงพยาบาลนครปฐม

## เลขานุการแจ้งข่าวสารและกิจกรรม

- วันที่ 25-26 ธันวาคม 2558 เป็นการสัมมนาเตรียมตัวของนายกัรบเลือกปี 2559-2560 พื้นที่ 16-30 ที่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
- ได้รับสารจากทางภาค กำหนดให้มีประชุมใหญ่ภาค ปี 2558-2559 ระหว่างวันที่ 18-20 มีนาคม 2559 ณ โรงแรมทวิน โลตัส จ.นครศรีธรรมราช
- ได้รับหนังสือจากทางศูนย์โรตารีในประเทศไทย ดังนี้
  - 1.การปรับค่าบำรุงภาคจาก 900 บาทเป็น 1,100 บาท โดยเริ่มในปี 2559-2560 โดยสโมสรจะเก็บค่าบำรุงครึ่งปีหลังจากสมาชิกทุกท่านจำนวน 1,700 บาท ขอให้สมาชิกทุกท่านชำระได้ที่เหรียญจกจนถึงวันที่ 30 มกราคม 2559
  - 2.การปรับอัตราแลกเปลี่ยนจาก 35 บาท เป็น 36 บาท โดยเริ่มอัตราใหม่ในวันที่ 1 มกราคม 2559
- การประชุมระหว่างเมือง พื้นที่ 23-30 ในวันที่ 23 มกราคม 2559 ณ โรงแรมวาญี จ.สุพรรณบุรี
- วันศุกร์ที่ 1 มกราคม 2559 สโมสรงดการประชุม เนื่องจากเป็นวันขึ้นปีใหม่
- หลังจากจบการประชุมแล้ว ขอเชิญสมาชิกทุกท่านร่วมอวยพรปีใหม่ท่านไชยา สะสมทรัพย์ ที่บ้านพัก



### 3 นาทีมีสาระ โดย อน.ลาวัลย์ ชาวสวนงาม

อน.ลาวัลย์ ชาวสวนงาม –วันนี้จะมาในเรื่อง บุคลิกภาพ บุคลิกภาพในทุกสาขา ทุกอาชีพสำคัญที่สุด บุคลิกภาพมีอยู่ 2 ประเภทคือ ภายนอก และภายใน บุคลิกภาพภายนอกประกอบไปด้วย การแสดงออก กิริยา ท่าทาง / การสบสายตา / การใช้น้ำเสียงการมีศิลปะการพูดและสื่อสาร/ การไหว้/ การแต่งกายและการเลือกเสื้อผ้า/ การแต่งหน้า/ การจัดแต่งทรงผม โดย อน.ลาวัลย์ ชาวสวนงาม ได้สาธิตการยื่นโพสถ่ายรูปที่ถูกต้อง และสวยงาม ให้กับสมาชิกได้รับทราบวิธีการยื่นถ่ายรูปที่ถูกต้องสวยงาม

## บรรยายพิเศษเรื่อง “สมุนไพรใกล้ตัว” โดย คุณหมอพรปวีณ์ จันทรอุไร คลินิกพรปวีณ์

ผู้ช่วยปฎิคม แนะนำประวัติวิทยากรดังนี้

คุณหมอพรปวีณ์ จันทรอุไร เกิดที่อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม บุตรของอาจารย์พารัช จันทรอุไร เคยสอนที่วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม และเคยเป็นวิทยากรให้กับสโมสร โรทาแรคท์และอินเทอร์แรคท์ของสโมสร

### จบการศึกษา

- ปริญญาตรีเกียรตินิยมอันดับ 2 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ปริญญาโทคณะสังคมศาสตร์ การแพทย์ และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล

### ประวัติการทำงาน

- ทำงานวิจัยเรื่อง การบริโภคสมุนไพรอัดถักรัก และอำนาจในตนของคนเมือง
- ปี 2557 ได้รับเชิญเป็นวิทยากรบรรยายนำเสนองานวิจัยเรื่องเดียวกันนี้ในงานสัมมนาวิจัยของคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ปัจจุบัน เปิดคลินิกการแพทย์แผนไทยประยุกต์ “พรปวีณ์คลินิก” ที่อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม



พรปวีณ์ จันทรอุไร ในวันนี้จะมาให้ความรู้เรื่องสมุนไพรใกล้ตัว อันดับแรกการที่เราจะใช้สมุนไพรนั้นต้องรู้จักวิธีการใช้ก่อน สมุนไพรโดยทั่วไปจะมีข้อกำหนดการใช้ที่แตกต่างกัน และเราจะต้องเลือกใช้ให้ถูกต้องเสียก่อน สมุนไพรจะมีชื่อเรียกหลากหลาย สมุนไพรนั้น

1. ต้องใช้ให้ถูกชนิดของสมุนไพร
2. ต้องใช้ให้ถูกส่วน เพราะแต่ละส่วนสรรพคุณจะแตกต่างกัน เช่น ราก ลำต้น ผล ใบ ดอก
3. ต้องใช้ให้ถูกขนาด เพราะการออกฤทธิ์จะไม่เหมือนกัน
4. ต้องใช้ให้ถูกวิธี เพราะวิธีใช้มีหลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นต้ม หรือ แคปซูล
5. ต้องใช้ให้ถูกกับโรค โดยต้องรู้จักกับสรรพคุณของสมุนไพรใช้รักษาโรคอะไรได้บ้าง

การใช้สมุนไพรในอาการเจ็บป่วย คือ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการจุกเสียด แน่นท้อง เกิดจากการที่อาหารไม่ย่อย ย่อยยาก มีไขมันสูง เกิดจากความเครียด และการกินน้ำตามหลังจากที่รับประทานอาหารจะเกิดลมจุกเสียดที่ยอดอก ดังนั้นไม่ควรกินน้ำหลังจากกินข้าวในทันที ต้องเว้นระยะห่างก่อน

สมุนไพรที่รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ฯลฯ ได้แก่ กระชาย (เหง้าใต้ดิน), กระเทียม (หัว), กระเพรา (ใบหรือทั้งต้น), ข่า (เหง้าและราก), จิง(เหง้า), ขมิ้นชัน(ผงแห้ง), อบเชยเทศ(เปลือกไม้)

สำหรับคนที่มีอาการท้องผูก เนื่องจากลำไส้ใหญ่มีการเคลื่อนไหวหรือบีบตัวได้น้อยลง รับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย กินน้ำน้อย กินชาหรือกาแฟ เป็นต้น สมุนไพรที่รักษาอาการได้แก่ มะขาม (เนื้อพักแก่), ขี้เหล็ก(ใบอ่อนและดอก), ชุมเห็ดเทศ(ใบสดหรือแห้งและดอกสด), แมงลัก(เมล็ด)

สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการไอ ระคายคอจากเสมหะ ได้แก่ จิง (เหง้าจิงแก่), มะนาว(น้ำของลูกมะนาว), มะแว้ง (ผลแก่สด), มะขามป้อม (ผล), ตรีศู

สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการในระบบทางเดินปัสสาวะ ได้แก่ กระเจี๊ยบแดง (กลีบเลี้ยงและกลีบดอก) คนเป็นโรคแก้ไข้ไม่ได้, ตะไคร้(ลำต้นและเหง้าแก่สดหรือแห้ง), เหง้าสัปะรด(เหง้าทั้งสดและแห้ง)

สมุนไพรที่ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ได้แก่ ว่านหางจระเข้ (วุ้นจากใบ), บัวบก(ต้นและใบสด)

สมุนไพรแก้อาการเคล็ดขัดยอก ได้แก่ ไพล(เหง้า) และไพลยังสามารถแก้ปวดได้ด้วย คือ นำเหง้าไพล 1 เหง้า และเกลือตัวผู้ 9 เม็ด ผสมกับน้ำอุ่น นำนิ้วที่ล็อกแช่ไว้ 5-10 นาที, เถาวัลย์เปียง ลดอาการตึงของเส้นเอ็น



สมุนไพรแก้อาการไข้ ได้แก่ ฟ้าทะลายโจร(ใบ), บอระเพ็ด(เถาหรือต้นสด), ย่านาง(ใบ)

การกินสมุนไพรนั้น เราควรจะต้องปรับการกินอาหารของเราด้วย อาหารที่แสดงกับโรคคือ อาหารที่แสดงกับกลุ่มปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ปวดไหล่ คือ หน่อไม้ ของหมักดอง เครื่องในสัตว์ ข้าวเหนียว เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อาหารที่แสดงเกี่ยวกับมดลูก เลือดลมของสตรี ได้แก่ ปลาไม่มีเกล็ด อาหารทะเล น้ำแข็ง



หลังจากวิทยากรกล่าวจบแล้ว มีสมาชิกให้ความสนใจซักถามปัญหา และจากนั้น ผู้ช่วยปฏิคมได้เชิญ อน. ยุพิน ดุขิยามิ กล่าวขอบคุณในนามของสโมสร และเชิญ นย.ประเทือง หวลบุตตา มอบของที่ระลึกให้แก่วิทยากร และ อน.จุไร สะสมทรัพย์ มอบตุ๊กตาให้กับวิทยากร

## เรื่องอื่น ๆ

ผู้ช่วยปฏิคม กล่าวขอบคุณผู้ที่นำของมาเลี้ยงรับรอง

- นย.ประเทือง หวลบุตตา - พักทองแกงบวช
- อน.สุภาพร ไหลธนานนท์ - ขนมหั้ว
- อน.ลาวัลย์ ชาวสวนงาม - ครั้วของส์

และขอบคุณผู้มอบของเนื่องจากวันปีใหม่ให้กับสมาชิกทุกได้ ได้แก่

- รทร.นิยะดา ปานปรีชา - น้ำยาซักผ้า
- อน.ธัญญา พันธุ์การรุ่ง - สบู่

ผู้ช่วยปฏิคมจับของรางวัลให้แก่สมาชิก เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ ของรางวัลได้รับการสนับสนุนจาก อน.จุไร สะสมทรัพย์/รทร.ศศियाพัชร ศรีอ่อนเลิศ และมอบรางวัลให้กับสมาชิกที่แต่งกายเหมาะสมกับวันคริสมาสให้แก่ อน.จุไร สะสมทรัพย์ และขอขอบคุณ สถานที่จากร้านโซกุน (อน.ชลินรดา โสภณชนากุล ) ตกแต่งสถานที่ในการประชุม ให้เหมาะสมกับวันคริสมาส และ อน.จุไร สะสมทรัพย์ จะจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ปีใหม่ในวันที่ 2 มกราคม 2559 ที่บ้านพักสะสมทรัพย์ ทั้งนี้ขอเก็บค่าอาหารคนละ 1,000 บาท ชำระได้ที่เจ้าหน้าที่สโมสร สำหรับของขวัญที่จะนำมาร่วมจับรางวัลขึ้นละ 1,000 บาท จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ปิดประชุมเวลา 14.00 น.

จำนวน	มา	ทดแทน	ขาด	คะแนนการประชุมประจำสัปดาห์
เต็ม 62 หักอายุเกิน85 คน= 11 เหลือ 51คน	36	12	14	77.42



# ประมวลภาพในการประชุมสโมสรฯ (ต้อนรับวันคริสต์มาส)



