

Journal  
issue 4

Rotary



# Maneekan

District 3330 Rotary Club of Kanchanaburi-Thailand  
2016-2017 Issue 12

Rotary  
Serving Humanity



Lookped  
Thitinat Prachakul





วันที่ 17 สิงหาคม 2559 อน.ณัฐริณีย์ สิ้นทรัพย์ ร่วมประชุมกับสร.กาญจนบุรี.กับการจัดโครงการ Rotary Day ใน  
วันอาทิตย์ ที่ 16 ตุลาคม ที่ รร.ลาดหญ้า และร่วมถ่ายภาพกับน้องแอนนาจากบราซิลและราเซลจากอเมริกา..Y.E





ร่วมงาน เชิดชูเกียรติฯ สร.พระปฐมเจดีย์ 18 ส.ค.59

**RC Phathomchedi**  
**สโมสรโรตารีพระปฐมเจดีย์**  
ภาค 3330 โรตารีสากล

Celebrating **28**<sup>th</sup>  
YEASONS  
2559-2560  
Anniversary

**๒๘ ปี ราตรีวิถีไทย**  
วันพฤหัสบดีที่ 18 ส.ค. 2559

เชิดชูเกียรติอดีตนายก ...  
ฉลองครบรอบก่อตั้งสโมสร 28 ปี  
← ห้องแกรนด์ไดมอนด์ รร.เวล  
← แต่งกายชุดผ้าไทย









ร่วมมอบหนังสือเสริมความรู้ภาษาอังกฤษให้ห้องสมุด 90 โรงเรียน สร.บ้านโป่ง ท่าเรือ-กาญจนบุรี กาญจนบุรี ภาค 3330 โรตารีสากลมูลนิธิหนังสือเพื่อไทย ในเขตจังหวัด ราชบุรี กาญจนบุรี สนับสนุนประสานงานโดย นายก.วีไล นิธิวรรณกุล สร.นครพนม ภาค 3340 โรตารีสากล







สัมมนามูลนิธิโรตารีภาค 3330 และ การสัมมนาผู้อบรมสโมสรภาค 3330 ในวันที่ 20 สิงหาคม 2559 ณ โรงแรมโก  
 ลีเด็นบีช ชะอำ



**District Rotary Foundation Seminar and Club Trainer Seminar**

Rotary District 3330 TH 2016-2017 THE ROTARY FOUNDATION YEARS OF DOING GOOD IN THE WORLD

**อบรมมูลนิธิโรตารี และผู้อบรมสโมสร**

**ขอเชิญ**  
 นายกสโมสร, ประธานมูลนิธิโรตารีในวงการศึกษาและสังคม, ผู้ดำรงตำแหน่งสมาชิกสโมสร ประธานสภาผู้แทนราษฎร และคณะกรรมการชุมชนสโมสร ในภาค 3330 โรตารีสากล  
 เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ  
 เรื่อง "โครงการพัฒนาและส่งเสริมโครงการจิตอาสา ในภาคที่สอนภาษาอังกฤษ ปี 2559-60"

**วันที่ 20 สิงหาคม 2559**  
 ณ โรงแรมเลอเวอริ่ง จ.เพชรบุรี  
 โทร. 067-0777410

โรงแรมเลอเวอริ่ง มีวงประชุม ห้องประชุมขนาดใหญ่ เป็นที่สะดวก สบาย สบายใจ  
 บริการอาหารค่ำ สบายๆ อบอุ่นใจ โทร. 067-0777410

รายละเอียดตามเอกสารที่แนบพร้อมนี้













# เรื่อนำรู้กับตัวป.ประจำสัปดาห์นี้

## เตือนภัยกาแฟลดน้ำหนัก

พูดเลย...กาแฟลดอ้วนไม่มีจริง

ดื่มเกิน 3 แก้วต่อวัน มีความเสี่ยง

ความดัน เบาหวาน

ถ้วยขาวในกาแฟลดน้ำหนัก มีปริมาณไม่เพียงพอกับการลดน้ำหนักได้ ปริมาณที่มีผลคือ 445-500 มก./วัน

พอมได้ไม่ต้องใช้ตัวช่วย คมอาหาร และออกกำลังกาย

กินแล้วร้อนวูบวาบ, ใจสั่นอย่าคิดว่ากาแฟช่วยเผาผลาญ แต่นั่นคือ "ไซบูทรามิน" (สารต้องห้าม)

กินมาก ส่งผลต่อหัวใจ หัวใจเต้นผิดปกติ

อยากพอม໋วๆ แต่ไม่มีเวลา ออกกำลังกาย...!?!

DIET COFFEE



love fitt

Fit with the Brain [www.facebook.com/lovefittpage](http://www.facebook.com/lovefittpage) | [www.lovefitt.com](http://www.lovefitt.com)

Design by: [designiblahbalah.com](http://designiblahbalah.com)



# ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี

