



ฉบับที่ 17/2566

ศุกร์ที่ 28 เม.ย. 2566



ข่าวประชาสัมพันธ์ PHASOM NEWS WEEKLY

แผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เขื่อนสิริกิติ์
การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย



เขื่อนสิริกิติ์ ร่วมให้ข้อมูลสนับสนุนกลุ่มวิสาหกิจชุมชนหาดไก่อ้อย ในงานประกวดวิสาหกิจชุมชนดีเด่นระดับเขต ประจำปี 2566

เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2566 ณ ที่ทำการกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านหาดไก่อ้อย ตำบลหาดล้า อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ **นางชมมาศ แก้วยอด หัวหน้าแผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เขื่อนสิริกิติ์** ร่วมให้ข้อมูลสนับสนุนกลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มส่งเสริมอาชีพบ้านหาดไก่อ้อย ในการประกวดวิสาหกิจชุมชนดีเด่นระดับเขต ประจำปี 2566 แก่คณะกรรมการประกวดฯ มีหน่วยงานราชการ และรัฐวิสาหกิจ อาทิ จกส. พัฒนาชุมชนอำเภอท่าปลา เกษตรอำเภอท่าปลา และผู้นำชุมชน เกษตรกร และสมาชิกกลุ่มฯ ร่วมให้ข้อมูลทั้งนี้เพื่อคัดเลือกวิสาหกิจชุมชนที่มีการบริหารจัดการที่ดี สามารถเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบสำหรับวิสาหกิจชุมชนอื่นในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเพิ่มประสิทธิภาพการประกอบการ



สำหรับข้อมูลที่เขื่อนสิริกิติ์ ให้ข้อมูลสนับสนุนกลุ่ม ได้แก่ แผนการตลาด สร้างโอกาสทางการตลาด อาทิ นำผลิตภัณฑ์ออกจำหน่ายในงาน Foodism Show งานเปิดตัว Bangkok World งานตลาดนัด Engy Box Set แจกนักท่องเที่ยวช่วงปีใหม่ สำหรับแผนอบรม ได้แก่ เพิ่มทักษะทางการตลาดออนไลน์ แผนพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์ “น้ำมะม่วงหิมพานต์เข้มข้น” และ “มะม่วงหิมพานต์อบน้ำเกลือ” ได้รับสัญลักษณ์ผลิตภัณฑ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ



เขื่อนสิริกิติ์ จัดประชุมหารือแนวทาง จัดทำโครงการศึกษาการบริหารจัดการน้ำเขื่อนสิริกิติ์ และโรงไฟฟ้าท้ายเขื่อนชลประทาน



เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2566 **นายวิโรจน์ แสงพานิชย์ วิศวกรระดับ 11 เขื่อนสิริกิติ์** พร้อมผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงาน ร่วมประชุมหารือและขอคำแนะนำแนวทางจัดทำโครงการศึกษาการบริหารจัดการน้ำเขื่อนสิริกิติ์ และโรงไฟฟ้าท้ายเขื่อนชลประทาน โดยมี **นายชลเทพ ทาตรี ผู้อำนวยการส่วนบริหารจัดการน้ำและบำรุงรักษา สำนักงานชลประทานที่ 3 กรมชลประทาน** ผู้บริหารโครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาฯ พร้อมเจ้าหน้าที่ **นางวันเพ็ญ แก้วแกมทอง หัวหน้ากองจัดการทรัพยากรน้ำ กฟผ.** และอาจารย์จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ร่วมกิจกรรม มี **นายเทพวิทักษ์ แก้วยอด หัวหน้ากองเดินเครื่องเขื่อนสิริกิติ์** นำเสนอข้อมูลการระบายน้ำของเขื่อนสิริกิติ์ และโรงไฟฟ้าท้ายเขื่อนชลประทาน รวมถึงข้อจำกัด เพื่อเป็นข้อมูลจัดทำงานวิจัย ให้สามารถบริหารจัดการน้ำลุ่มแม่น้ำน่านแบบบูรณาการให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด รวมถึงการประชุมดังกล่าว เป็นการเตรียมโครงการศึกษางานวิจัยที่เขื่อนสิริกิติ์ จะจัดทำขึ้น โอกาสนี้ **นายวุฒิไกร สร้างนิตร์ ผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์** เข้าร่วมประชุมออนไลน์ผ่านระบบ Microsoft Teams

เขื่อนสิริกิติ์ เป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ พระครูวิบูลกิตติคุณ ณ วัดปากปาด

เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2566 ณ ศาลาการเปรียญวัดปากปาด ตำบลแสนตอ อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์ **นายวุฒิไกร สร้างนิตร์ ผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์** พร้อมผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงาน ร่วมเป็นเจ้าภาพในพิธีสวดพระอภิธรรมศพ **พระครูวิบูลกิตติคุณ ญาณส่วโร (บุญนาค มุลเชื้อ) อดีตเจ้าอาวาสวัดปากปาด** ซึ่งมรณภาพจากอาการอาพาธ วันที่ 20 เมษายน 2566 อายุ 88 พรรษา 66 โดยจะมีพิธีพระราชทานเพลิงศพในวันที่ 27 เมษายน 2566 ณ เมรุชั่วคราววัดปากปาด ตำบลแสนตอ อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์



เชื่อนสิริกิติ์ ร่วมพิธีถวายราชสักการะ เนื่องใน “วันคล้ายวันสวรรคตของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช”

เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2566 นายวิโรจน์ แสงพานิชย์
วิศวกรระดับ 11 เชื่อนสิริกิติ์ ร่วมวางพวงมาลาถวายราชสักการะ
สมเด็จพระนเรศวรมหาราช เนื่องใน “วันคล้ายวันสวรรคตของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช” เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณแห่งองค์
สมเด็จพระนเรศวรมหาราช มหาวีรกษัตริย์ผู้ทรงกอบกู้อิสรภาพ
ของไทย โดยมี นายสมหวัง พ่วงบางโพ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์
เป็นประธานในพิธี ณ ศาลาประชาคมจังหวัดอุดรดิตถ์ อำเภอเมือง
จังหวัดอุดรดิตถ์



สำนักงานเทศบาลตำบลท่าปลา ศึกษาดูงาน โคกหนองนา เชื่อนสิริกิติ์

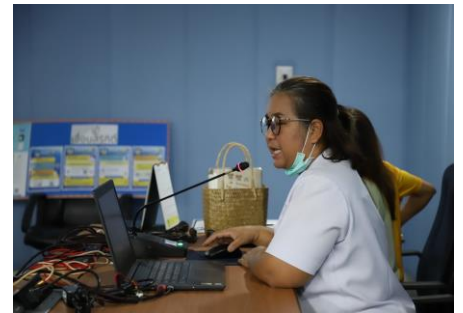


เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2566 ณ ศูนย์ศึกษาและพัฒนาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โคกหนองนา เชื่อนสิริกิติ์
นายอนันต์ อินต๊ะนอน ช่างระดับ 7 สังกัดส่วนกลางกองบำรุงรักษาโยธาเชื่อนสิริกิติ์ พร้อมผู้ปฏิบัติงาน ให้การต้อนรับ
นักเรียน นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่เทศบาลตำบลท่าปลา และเจ้าหน้าที่เทศบาลฯ จำนวน 36 คน ในโอกาสที่สำนักงาน
เทศบาลตำบลท่าปลาจัดศึกษาดูงานการพัฒนาตามหลักสักรรรมธรรมชาติ ตามโครงการจ้างนักเรียนนักศึกษาทำงาน
ในช่วงปิด ภาคเรียนฤดูร้อน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียน นักศึกษามีความรู้ นำไปเสริมสร้าง
รายได้ แบ่งเบาภาระช่วยผู้ปกครอง โดยจัดให้เรียนรู้ตามฐานการเรียนรู้ ได้แก่ ฐานคนมีน้ำยา ฐานคนเพาะเห็ด
ฐานคนเอาถ่าน ฐานคนรักแม่ธรณี และฐานคนรักสมุนไพร

เชื่อนสิริภักดิ์ เข้าร่วมโครงการ EGAT FIT TOGETHER



เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2566 ณ ห้องประชุม 1 อาคารที่ทำการเชื่อนสิริภักดิ์ นายวุฒิไกร สร้างนิตกร ผู้อำนวยการเชื่อนสิริภักดิ์ นำผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงาน ร่วมรับฟังรายละเอียด โครงการ EGAT FIT TOGETHER โดยมี **นางนวรรตน์ นราพินิจ หัวหน้าแผนกสุขภาพอนามัยเชื่อนสิริภักดิ์** บรรยาย และให้ข้อมูลการดำเนินโครงการฯ ให้กับผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงานที่สนใจเข้าร่วมโครงการฯ นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ยังได้รับบริการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว รวมถึงแนะนำการใช้งานร่วมกับ Application Step Challenge เพื่อลงข้อมูลอีกด้วย



ลงพื้นที่ตรวจการจัดการพลังงาน และในคำแนะนำ ณ แผนกโรงงานเชื่อนสิริภักดิ์



เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2566 **นายสุบิน เนตรสว่าง ผู้ช่วยผู้อำนวยการเชื่อนสิริภักดิ์-1** พร้อมผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงาน ลงพื้นที่แผนกโรงงานเชื่อนสิริภักดิ์ เพื่อตรวจเกี่ยวกับการจัดการพลังงาน และให้คำแนะนำในการปรับปรุงสถานที่ทำงานเพื่อสุขภาพอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยมี **นายอนุกุล แสงสว่าง หัวหน้าแผนกโรงงานเชื่อนสิริภักดิ์** นำชม และให้ข้อมูลการดำเนินงาน

เชื่อนสิริกิตี๋ ร่วมพิธีพระราชทานเพลิงศพ พระครูวิบูลกิตติคุณ ญาณส่วโร อดีตเจ้าอาวาสวัดปากปาด

เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2566 นายชาญชัย พันธไพโรจน์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการเชื่อนสิริกิตี๋-2 พร้อมผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงานเชื่อนสิริกิตี๋ ร่วมในพิธีพระราชทานเพลิงศพ พระครูวิบูลกิตติคุณ ญาณส่วโร (บุญนาคน มุลเชื้อ) อดีตเจ้าอาวาสวัดปากปาด ซึ่งมรณภาพจากอาการอาพาธ เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2566 โดยในพิธีมีพระปัญญากรโมลี ดร. เจ้าคณะจังหวัดอุดรดิตถ์ เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ พร้อมเทศนา นายเกรียงศักดิ์ ประโลม ปลัดอาวุโสอำเภอ น้ำปาด เป็นประธานฝ่ายฆราวาส มีพระสังฆาธิการ พระภิกษุสงฆ์ทั้งในและนอกพื้นที่ตลอดจนคณะศรัทธา ร่วมในพิธีไว้อาลัยเป็นจำนวนมาก ณ เมรุชั่วคราววัดปากปาด ตำบลแสนตอ อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุดรดิตถ์ โอกาสนี้ เชื่อนสิริกิตี๋ ได้ออกโรงทาน แจกผ้าไตร และน้ำเจ๊กวักย แก่ผู้มาร่วมงานครั้งนี้ด้วย



และในช่วงค่ำจัดให้มีพิธีฌาปนกิจสงฆ์ระสังขาร พระครูวิบูลกิตติคุณ โดยมี ดร.เสมอ นาสอน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปากปาด เป็นประธานในพิธีทอดผ้าไตรบังสกุล มีอดีตผู้ปฏิบัติงานเชื่อนสิริกิตี๋ ผู้ปฏิบัติงานปัจจุบัน พระสงฆ์ และพุทธศาสนิกชน ร่วมในพิธีเป็นจำนวนมาก

ประชุมคณะกรรมการจังหวัด และหัวหน้าส่วนราชการประจำจังหวัดอุดรดิตถ์ เดือนเมษายน 2566



เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2566 นายชาญชัย พันธิ์ไพโรจน์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์-2 และนายวัลลภ มีรอด ช่างระดับ 9 สังกัดส่วนกลางกองเดินเครื่องเขื่อนสิริกิติ์ เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการจังหวัดและหัวหน้าส่วนราชการประจำจังหวัดอุดรดิตถ์ เดือนเมษายน 2566 มีนายสมหวัง พ่วงบางโพ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์ เป็นประธานการประชุม ที่ประชุมมีเรื่องแจ้งเพื่อทราบของผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ หน่วยงานที่ย้ายดำรงตำแหน่งใหม่ รับรองรายงานการประชุมฯ เดือนมีนาคม 2566 และติดตามความก้าวหน้าการปฏิบัติงานประจำรายเดือน ด้านการขับเคลื่อน 12 เป้าหมายร่วม จังหวัดอุดรดิตถ์ สถานการณ์ COVID-19 การเฝ้าระวัง และติดตามการแพร่ระบาดหลังเทศกาลสงกรานต์ กำหนดนัดหมายงานของจังหวัดอุดรดิตถ์เดือนพฤษภาคม สรุปผลการเบิกจ่ายงบประมาณจังหวัดอุดรดิตถ์ ประจำปี 2566 และรายงานผลการดำเนินงานของแต่ละหน่วยงาน โดยมีผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการและผู้เกี่ยวข้องร่วมประชุม ณ ห้องประชุมศิลาอาสน์ ชั้น 5 ศาลากลางจังหวัดอุดรดิตถ์

กยส-ฟ. ส่งมอบป้ายหมู่บ้านภายในเขื่อนสิริกิติ์

เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2566 นายวัชรพงษ์ ขุนล่า หัวหน้ากองบำรุงรักษาโยธาเขื่อนสิริกิติ์ พร้อมผู้ปฏิบัติงาน ส่งมอบป้ายหมู่บ้านภายในเขื่อนสิริกิติ์ ให้กับผู้ใหญ่บ้าน และผู้แทนหมู่บ้านเป็นผู้รับมอบ ซึ่งออกแบบตกแต่งและประดับดอกไม้ โดยแผนกบำรุงรักษาบริเวณเขื่อนสิริกิติ์



เดิน ได้ เดิน ดี

แกว่งแขนซ้ายขวาสลับ หน้าหลังขนานลำตัว

มือทั้ง 2 ข้าง กำหลวมๆ แกว่งสูงระดับอก
ลักษณะพ่อนคล้าย งอศอกเล็กน้อย
ทำมุม 90 องศา ระหว่างแขนท่อนบน
และล่าง

ตามองตรง

ศีรษะตั้งตรง

ลำตัวตั้งตรง

ไหล่สองข้างอยู่ในระดับตรง

‘เดิน’

เป็นกิจกรรมทางกาย
รูปแบบหนึ่ง
ที่ทำได้ง่ายที่สุด

ขณะเดินก้าวเท้าออกไป

ประมาณครึ่งก้าว สันเท้าแตะพื้นก่อน
และเหยียบให้เต็มฝ่าเท้า
ส่วนขาอีกข้างให้ยกสันเท้าขึ้นก่อน
ปลายเท้ากดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ
จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้ง

ไม่ก้าวยาวเกินไป

เพราะจะทำให้เมื่อยล้ากล้ามเนื้อต้นขา



ความเร็วในการก้าวสม่ำเสมอ

ควรเดินให้ได้ 10,000 ก้าว/วัน หรือ อย่างน้อย
ควรเดินนาน 30 นาที และสะสมให้ได้ 150 นาที/สัปดาห์



จัดทำโดย

แผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เขื่อนสิริกิติ์ 40 ม.10 ต.ผาเลือด อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์ โทรศัพท์ 04-745-3030-2

ที่ปรึกษา

ผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์-1 ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์-2 และวิศวกรระดับ 11

บรรณาธิการ

หัวหน้าแผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เขื่อนสิริกิติ์ กองบรรณาธิการ แผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เขื่อนสิริกิติ์