



สททช. ลงพื้นที่เขื่อนสิริกิติ์  
ติดตามสถานการณ์น้ำอย่างใกล้ชิด  
เร่งบริหารจัดการน้ำรับมือฝนระลอกใหม่

เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2568 ณ เขื่อนสิริกิติ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ **ดร.สุรสีห์ กิตติมณฑล เลขาธิการสำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ (สททช.)** พร้อมคณะเจ้าหน้าที่เป็นประธานการประชุมหารือติดตามการบริหารจัดการน้ำเขื่อนสิริกิติ์ และการเตรียมความพร้อมรับมือฝนระลอกใหม่ โดยมี **นายเพชรเสถียร บุญศิริสาริสรา รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์ นายชวลิต กันคำ ผู้ช่วยผู้ว่าการผลิตไฟฟ้าพลังงานหมุนเวียน การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) นายประสิทธิ์ อุปชิตร์ ผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์ นางกรรณชนก ขวัญนาง นายอำเภอท่าปลา นายกรีธาทัพ บุญย์ศรีสีไท วิศวกรชลประทานชำนาญการ โครงการชลประทานอุตรดิตถ์** และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุม ณ ห้องมณีน่าน ร้านอาหารระเปียงน่านเขื่อนสิริกิติ์





การประชุมนี้เป็นส่วนหนึ่งของการลงพื้นที่ติดตามสถานการณ์น้ำและความคืบหน้ามาตรการรับมือฤดูฝนปี 2568 ในจังหวัดอุดรธานี จากปริมาณน้ำที่เพิ่มขึ้นในช่วงพายุวิภา ที่ผ่านมา ปัจจุบัน (11 ส.ค. 2568 เวลา 08.00 น.) เขื่อนสิริกิติ์ มีระดับน้ำกักเก็บอยู่ที่ 155.65 เมตร (รทก.) มีปริมาณน้ำในอ่างฯ 7,937 ล้านลูกบาศก์เมตร หรือคิดเป็นร้อยละ 83.46 ของความจุอ่างฯ ยังสามารถรับน้ำได้อีก 1,573 ล้านลูกบาศก์เมตร โดยปัจจุบันคณะกรรมการอำนวยการด้านการบริหารจัดการทรัพยากรน้ำ พร้อมด้วยคณะกรรมการติดตามและวิเคราะห์แนวโน้มสถานการณ์น้ำ ได้พิจารณาปรับเพิ่มการระบายน้ำเขื่อนสิริกิติ์ จาก 50 ล้านลูกบาศก์เมตร/วัน ขึ้นเป็นวันละ 55 ล้าน ลูกบาศก์เมตร/วัน เพื่อเป็นการเตรียมพื้นที่ว่างในอ่างเก็บน้ำสำหรับรองรับปริมาณน้ำฝนระลอกใหม่ จากอิทธิพลของร่องมรสุมและมรสุมตะวันตกเฉียงเหนือ ในช่วงวันที่ 11-18 สิงหาคม 2568 และตลอดช่วงฤดูฝนในเดือนกันยายน - ตุลาคม 2568

แผนการระบายน้ำดังกล่าว อยู่ภายใต้การบูรณาการร่วมกันระหว่าง กฟผ. เขื่อนสิริกิติ์ กรมชลประทาน และสำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ (สทนช.) มุ่งเน้นบริหารจัดการน้ำทั้งระบบลุ่มน้ำ ในปริมาณที่ไม่ส่งผลกระทบต่อพื้นที่ท้ายเขื่อน พร้อมเตรียมพื้นที่ว่างในอ่างฯ เพื่อรองรับน้ำฝนตลอดช่วงฤดูฝนนี้ ทั้งนี้ ขอให้ประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ลุ่มต่ำหรือริมแม่น้ำ ติดตามข่าวสารจากหน่วยงานราชการ และ กฟผ.เขื่อนสิริกิติ์อย่างใกล้ชิด



เชื่อนสิริกิติ์ ร่วมกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ  
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ  
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง  
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2568



เมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2568 ณ หอประชุมอำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ นายสมชาย กันทวงศ์ ช่างระดับ 9 ส่วนกลางเชื่อนสิริกิติ์ พร้อมผู้ปฏิบัติงาน ร่วมกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2568 โดยมี นางกรรณชนก ขวัญนาง นายอำเภอท่าปลา เป็นประธานในพิธี กิจกรรมประกอบด้วย พิธีวางพานพุ่ม พิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล การกล่าวกราบบังคมทูลถวายพระพรชัยมงคล มีหัวหน้าส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ และเจ้าหน้าที่เข้าร่วมพิธี ทั้งนี้เพื่อแสดงออกถึงความจงรักภักดี และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ



เมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2568 นายโยธิน สถาปนศิริ หัวหน้าแผนกบำรุงรักษาทั่วไปเชื่อนสิริกิติ์ พร้อมผู้ปฏิบัติงาน ร่วมพิธีเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2568 โดยมี นายศิริวัฒน์ บุปผาเจริญ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์ เป็นประธานในพิธี กิจกรรมประกอบด้วย พิธีถวายเครื่องราชสักการะ วางพานพุ่ม และพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล เพื่อแสดงถึงความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ มีผู้บริหารระดับสูงในจังหวัดอุตรดิตถ์ หัวหน้าส่วนราชการ และเจ้าหน้าที่ ร่วมในพิธี ณ หอประชุมศรีภัทรอนันต์ วิทยาลัยเทคนิคอุตรดิตถ์

## เขื่อนสิริกิติ์ จัดพิธีสมโภชพระพุทธสิริสัตตราช ประจำปี 2568

เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2568 เขื่อนสิริกิติ์ จัดพิธีสมโภชพระพุทธสิริสัตตราช ประจำปี 2568 เพื่อความเป็นสิริมงคล โดยมี **นายประสิทธิ์ อุปชิตร์ ผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์** เป็นประธานในพิธี มีผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน และบุคลากรจากสถานศึกษา เข้าร่วมในพิธี กิจกรรมประกอบด้วยพิธีทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ พิธีเจริญพระพุทธมนต์ ถวายสังฆทาน และภัตตาหาร ณ บริเวณหน้าป้ายเขื่อนสิริกิติ์ และคณะฯ นมัสการ ขอพร พระพุทธสิริสัตตราช จากนั้นคณะฯ ลงเรือน่านวันที่ 14 ทำพิธีบวงสรวงพญานาคราช ณ อ่างเก็บน้ำเขื่อนสิริกิติ์ ได้ประกอบพิธีกล่าวคำบูชาถวายสักการะ และถวายเครื่องสังเวีย พร้อมขออำนาจบุญบารมีและปาฏิหาริย์แห่งองค์พญานาคทุกองค์ ได้โปรดดลบันดาลให้เกิดความร่มเย็น ให้น้ำในอ่างเก็บน้ำเขื่อนสิริกิติ์มีปริมาณพอดีกับการกักเก็บ พร้อมขอให้การดำเนินงานของเขื่อนสิริกิติ์ เป็นไปอย่างราบรื่น ผู้ปฏิบัติงานมีความเจริญก้าวหน้า ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและอันตรายทั้งปวง



📅 14 สิงหาคม 2568



f กฟผ. เขื่อนสิริกิติ์ จังหวัดอุตรดิตถ์



## โรงเรียนหมู่ห้าสามัคคี อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์ เยี่ยมชมกิจการเขื่อนสิริกิติ์



เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2568 ณ ห้องประชุมอาคารประชาสัมพันธ์เขื่อนสิริกิติ์ นางสาวแพรวไพลิน เขียวแก้ว เจ้าหน้าที่แผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เขื่อนสิริกิติ์ ให้การต้อนรับ นางสาวอธินา ชัดผาบ ผู้อำนวยการโรงเรียนหมู่ห้าสามัคคี พร้อมคณะครู และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 จำนวน 142 คน ในโอกาสนำคณะนักเรียนทัศนศึกษา ประจำปีการศึกษา 2568 โดยมีการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการผลิตพลังงานไฟฟ้า การบริหารจัดการน้ำ และภารกิจของ กฟผ. เขื่อนสิริกิติ์ เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ตรงแก่นักเรียน ให้สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในห้องเรียนต่อไป

48 เขื่อนสิริกิติ์ พลังน้ำพลังชีวิต

PHASOM NEWS

ประจำปีเดือนสิงหาคม 68

สภากาแฟ

13 สิงหาคม 2568

เขื่อนสิริกิติ์ ร่วมงาน  
สภากาแฟจังหวัดอุตรดิตถ์  
ประจำปีเดือนสิงหาคม 2568

f กฟผ.เขื่อนสิริกิติ์ จังหวัดอุตรดิตถ์

13 สิงหาคม 2568

## เชื่อนสิริกิติ์ ประชุมติดตามงานวิจัย พัฒนาแบบจำลองการไหลของน้ำ มุ่งหน้าสู่การบริหารจัดการน้ำอัจฉริยะ



เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2568 ณ ห้องประชุม 2 อาคารที่ทำการเชื่อนสิริกิติ์ นายวิโรจน์ แสงพานิชย์ วิศวกรระดับ 11 เชื่อนสิริกิติ์ เป็นประธานการประชุมเพื่อติดตามความคืบหน้า "งานวิจัยพัฒนาแบบจำลองการไหลของน้ำเชื่อนสิริกิติ์ และการเชื่อมต่อข้อมูล พร้อมทั้งแสดงผลบนแพลตฟอร์ม" โดยมี นายเทพวิทักษ์ แก้วยอด ผู้ช่วยผู้อำนวยการเชื่อนครินทร์ -1 พร้อมคณะทำงานบริหารจัดการน้ำร่วมประชุม ทั้งนี้เพื่อติดตามการดำเนินงานวิจัย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมถึงรับทราบปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงแผนการดำเนินงานให้สอดคล้องกับแผนงานของคณะบริหารจัดการน้ำในปี 2569 – 2570

โอกาสนี้ได้เข้าเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าท้ายเขื่อนชลประทานเชื่อนผาจุก อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ และเขื่อนนเรศวร อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก โดยโครงการวิจัยดังกล่าวเป็นโครงการนำร่องในการพัฒนาแบบจำลองการไหลของน้ำสำหรับเชื่อนสิริกิติ์และลุ่มน้ำน่าน ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อแผนการพัฒนาแบบจำลองสำหรับทุกเขื่อนของ กฟผ. หนึ่งในเป้าหมายหลักของโครงการคือการออกแบบให้โรงไฟฟ้าเขื่อนผาจุกสามารถเชื่อมต่อข้อมูลระหว่าง กฟผ. และกรมชลประทาน พร้อมทั้งแสดงผลข้อมูลบนแพลตฟอร์ม และสามารถควบคุมการเปิด-ปิดบานประตูระบายน้ำของกรมชลประทานได้โดยอัตโนมัติ



# เชื่อนสิริกิติ์ คว่ำโล่ประกาศเกียรติคุณ

## โครงการ “ความสุขใจใกล้ฉัน” เสริมสร้างสุขภาพจิตอย่างยั่งยืน

ระหว่างวันที่ 5 – 6 สิงหาคม 2568 ณ โรงแรมปรี๊น พาเลซ กรุงเทพมหานคร **นางสาวพัชราภรณ์ ยองเพชร นักวิทยาศาสตร์ ระดับ 7 แผนกความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเชื่อนสิริกิติ์** พร้อมด้วยนายอดิเรก ปั่นบุญ ช่างระดับ 7 แผนกเดินเครื่องกะ 3 เชื่อนสิริกิติ์ ร่วมนำเสนอโครงการ “ความสุขใจใกล้ฉัน @เชื่อนสิริกิติ์” ในงานสัมมนา “ร่วมสร้างพลังใจ สุขภาพจิตไทยยั่งยืน” (Better Mental Health Care for All) โดยมี **นายชัยชนะ เดชเดโช รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข** เป็นประธานเปิดงาน ทั้งนี้งานสัมมนาดังกล่าวจัดโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อส่งเสริมความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายและระบบสุขภาพปฐมภูมิ ในการดูแลสุขภาพจิตประชาชนอย่างทั่วถึง เข้าถึงบริการได้ง่าย พร้อมสร้างสังคมที่เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และไม่ตีตราผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต มีหน่วยต่าง ๆ เข้าร่วมงานกว่า 600 คน

โดยโครงการ “ความสุขใจใกล้ฉัน @เชื่อนสิริกิติ์” ได้รับการคัดเลือกให้รับโล่ประกาศเกียรติคุณจาก **นายแพทย์จุมภฏ พรหมเสีตา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต** เป็นการต่อยอดความสำเร็จในการพัฒนาสถานประกอบการให้ใส่ใจดูแลสุขภาพจิตบุคลากรอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน



เชื่อนสิริกิติ์ ประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยว  
และการบริหารจัดการน้ำ  
ร่วมถ่ายทำรายการ NBT today ช่อง NBT North

ระหว่างวันที่ 13 - 14 สิงหาคม 2568 นายประสิทธิ์ อูบชิตร ผู้อำนวยการเชื่อนสิริกิติ์ ให้การต้อนรับ และร่วมให้สัมภาษณ์  
ในรายการ “NBT today” ประเด็นสุขภาพ สบายใจ เชื่อนสิริกิติ์ ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย จังหวัดพิษณุโลก ในโอกาส  
ถ่ายทำแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวเชื่อนสิริกิติ์ ร้านอาหาร บ้านพักรับรอง รวมถึงกิจกรรมที่น่าสนใจของเชื่อนสิริกิติ์ และการบริหารจัดการ  
น้ำ โดยมี นางสาวสินีนาด ธนะไชย นักสื่อสารมวลชน ส่วนบริหารกิจการโทรทัศน์ ภาคเหนือ จังหวัดพิษณุโลก เป็นพิธีกรดำเนิน  
รายการ ทั้งนี้เพื่อประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยว และภารกิจของเชื่อนสิริกิติ์ ซึ่งจะออกทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 14.30 - 15.00 น.  
ทางช่อง NBT North

โอกาสนี้ทางคณะได้ร่วมถ่ายทำสถานที่ต่าง ๆ ภายในเชื่อนสิริกิติ์ ได้แก่ การสัมภาษณ์ข้อมูลการบริหารจัดการน้ำ ณ บริเวณ  
สะพานเฉลิมพระเกียรติบรมราชินีนาถ เส้นทางปั่นจักรยาน สันเชื่อนสิริกิติ์ สนามกอล์ฟ รวมถึงเมนูร้านอาหารระเบียงน่าน ร้านกาแฟ  
คุณสายชล ผลิตภัณฑ์ชุมชน และบ้านพักรับรองเชื่อนสิริกิติ์

48 เชื่อนสิริกิติ์ พลังน้ำ พลังชีวิต

PHASOM NEWS

f กฟผ. เชื่อนสิริกิติ์ จังหวัดอุตรดิตถ์

13-14 สิงหาคม 2568

# กิจกรรม “ปลูกวันแม่ เกียววันพ่อ” ณ แปลงนา โคนง นา โมเดล เขื่อนสิริกิติ์

เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2568 นายประสิทธิ์ อุปชิตร์ ผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์ พร้อมด้วยผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงาน จัดกิจกรรมดำเนินในพื้นที่ 1 ไร่ ณ แปลงนาศูนย์ศึกษาและพัฒนาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง “โคก หนอง นา โมเดล” เขื่อนสิริกิติ์ ในกิจกรรม “ปลูกวันแม่ เกียววันพ่อ”

สำหรับกิจกรรมในครั้งนี้ได้นำข้าวเหนียวพันธุ์หอมวิสุทธี มาปลูกในพื้นที่แปลงปลูกข้าวของเขื่อนดินช่องเขาขาด อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ ในพื้นที่ทั้งหมด 4 ไร่ 1 งาน เพื่อส่งเสริมการทำเกษตรอินทรีย์ และเป็นไปตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับนักเรียนในพื้นที่รอบเขื่อนสิริกิติ์ รวมทั้งนำผลผลิตที่ได้สนับสนุนการบริหารจัดการในกิจกรรมต่าง ๆ ของศูนย์ต่อไป



ร่วมประชุมคณะกรรมการย่อย พัฒนาระบบงาน O&M รวมศูนย์ สายงาน ชฟม.



เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2568 นายสุทธิพงษ์ วงศ์สารภี ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์ -1 ในฐานะหัวหน้าคณะกรรมการย่อยพัฒนาระบบงาน O&M รวมศูนย์ สายงานผู้ช่วยผู้ว่าการผลิตไฟฟ้าพลังงานหมุนเวียน (ชฟม.) พร้อมผู้ปฏิบัติงาน จัดประชุมร่วมกับกองปฏิบัติการบำรุงรักษาโรงไฟฟ้าพลังน้ำและพลังงานหมุนเวียน (กฟพนม-ธ.) ทั้งนี้เพื่อหารือปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน และแผนการดำเนินงานร่วมกันในอนาคต โดยมีคณะกรรมการภายในสายงาน ชฟม. และสายงานผู้ช่วยผู้ว่าการธุรกิจบำรุงรักษา (ชธธ.) เข้าร่วมการประชุม ณ สำนักงานกลาง กฟผ. บางกรวย จังหวัดนนทบุรี

# เขื่อนสิริกิติ์ ฝึกซ้อมแผนฉุกเฉิน กรณีสารเคมี คลอรีนน้ำหกรั่วไหล

ณ อาคารผลิตน้ำประปา เขื่อนสิริกิติ์  
วันที่ 20 สิงหาคม 2568 เวลา 09.00 น.





# ประกาศรับสมัคร

## กรรมการผู้แทนฝ่ายลูกจ้าง

## คณะกรรมการความปลอดภัย ฯ (คปอ-ขส.)

**สมัครได้ตั้งแต่วันที่ 5 - 27 สิงหาคม 2568**

### สถานที่รับสมัคร แผนก หปอส-พ.

ยื่นใบสมัครออนไลน์ได้ที่ E-Mail: [591675@egat.co.th](mailto:591675@egat.co.th)

คุณพัชรารัตน์ ยองเพชร โทรศัพท์: 3010 , 3011



**3011**

### เอกสารประกอบการรับสมัคร

- แบบฟอร์มสมัครรับเลือกตั้ง



สแกนคิวอาร์โค้ด  
ดาวน์โหลดแบบฟอร์ม ใบสมัคร



# เตือนวัยทำงาน ติดหวาน ทานแก้เครียด แต่ระวังซีเรียสเพราะ 'คอร์ติซอล'

## ฮอร์โมนคอร์ติซอล คืออะไร?

- ฮอร์โมนที่ร่างกายสร้างขึ้น  
เมื่อมีความเครียดสะสม  
เป็นเวลานาน
- มีหน้าที่ช่วยฟื้นฟูร่างกาย  
จากความเครียดขณะทำงาน
- เมื่อเครียดร่างกาย  
ต้องการพลังงาน  
ทำให้กินเยอะขึ้น หิวบ่อยขึ้น

## ผลกระทบ ต่อร่างกาย

- เกิดการสะสมไขมันในร่างกาย  
โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง
- เสี่ยงต่อโรคอ้วน ไขมันอุดตัน  
เบาหวาน และความดันโลหิตสูง
- หากฮอร์โมนมีภาวะหลังผิดปกติ  
จะทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ  
รู้สึกนอนไม่หลับ



## วิธีควบคุมระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลในร่างกาย



ทำสมาธิ หายใจลึกๆ  
10 - 15 นาที  
หรือฟังเพลงโปรดที่ชื่นชอบ



นอนหลับพักผ่อน  
ให้เพียงพอ อย่างน้อย  
วันละ 8 ชั่วโมง



ออกกำลังกายเบาๆ  
เดินเล่นหรือโยคะ  
ช่วยผ่อนคลาย



ทานอาหารที่มีประโยชน์  
ต่อร่างกาย เน้นผักและผลไม้  
ลดของหวาน มัน เค็ม



ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม, ThaiPBS

‘โรคร้ายๆวัยทำงาน ใต้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้’