

# จุลสารข่าว

สำนักงานชลประทานที่ ๑๑

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๗

ประจำเดือน มกราคม ๒๕๕๘



ประชุม AAR เมื่อวันอังคารที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๘



ประชุม กับเกาหลี เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘



ประชุม ติดตามความก้าวหน้าอ่างเก็บน้ำคลองพระสะทึง



ประชุม เกษตรกรศึกษาดูงาน โครงการฯ พระยาบรรลือ

## สารบัญ

ข่าวประชาสัมพันธ์	หน้า
๑. คณะ Korea Rural Community Corporation (KRC) ได้เข้าดูงาน และฟังการบรรยายสรุป การบริหารจัดการน้ำในภาพรวมของ สำนักงานชลประทานที่ ๑๑	๑
๒. เมื่อวันอังคารที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๘ นายธีรชาติ พันธุ์หอม (ผงส.ชป.๑๑) พร้อมด้วย นายทองรัช เฟื่องถิ (ผชน.ชป.๑๑) เป็นผู้ดำเนินการ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ประสบการณ์ และสรุปบทเรียนประเมินการพัฒนาคุณภาพการบริการจัดการ(AAR)	๒
๓. เมื่อวันอังคารที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๘ นายสมศักดิ์ เกตุจันทน์ ผู้อำนวยการสำนักงาน ชลประทานที่ ๑๑ รักษาการ ผู้อำนวยการสำนักเครื่องจักรกล เข้าร่วมประชุมเพื่อติดตามเร่งรัด ความก้าวหน้าการก่อสร้างอ่างเก็บน้ำคลองพระสะทึง	๓
๔. เมื่อวันอังคารที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๘ โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาพระยาบรรลือ จัดประชุม เกษตรกรศึกษาดูงาน หัวข้อ “การเรียนรู้งานชลประทานของผู้นำชุมชนและเกษตรกร” ณ ศูนย์ มูลนิธิกิจกรรมธรรมชาติ มาบเอื้อง	๔
๕. ธรรมะให้ข้อคิด	๕
๖. มุมหัวเราะ	๖
๗. สารานุกรมจากสชป.๑๑	๗

คณะ **korea rural community corporation (krc)**  
ได้เข้าดูงาน และฟังการบรรยายสรุปการบริหารจัดการน้ำ  
ในภาพรวม ของสำนักงานชลประทานที่ ๑๑

คณะ Korea Rural Community Corporation (KRC) ได้เข้าดูงาน และฟังการบรรยายสรุปการบริหารจัดการน้ำในภาพรวมของ สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ โดยมี นายพงศ์ศักดิ์ อรุณวิจิตรสกุล ผชช.ชป.๑๑ และคณะ ให้การต้อนรับและบรรยายสรุปการบริหารจัดการน้ำ เพื่อให้เป็นไปตามที่กรมชลประทานได้ให้ความร่วมมือทางวิชาการ ด้านการพัฒนาแหล่งน้ำและการชลประทานกับหน่วยงาน Korea Rural Community Corporation (KRC) ประเทศสาธารณรัฐเกาหลี ระหว่างวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๗ - ๒๙ เมษายน ๒๕๕๘ ภายใต้หัวข้อการบริหารจัดการน้ำของประเทศไทย



เมื่อวันอังคารที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๘ นายธีรชาติ พันธุ์หอม (ฝงส.ชป.๑๑) พร้อมด้วย นายทองรัช เฟื่องถิ (ฝชน.ชป.๑๑) เป็นผู้ดำเนินการ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ และสรุปทเรียนประเมินการพัฒนาคุณภาพการบริการจัดการ(AAR)

ภาพบรรยากาศการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ และสรุปทเรียนประเมินการพัฒนาคุณภาพการบริการจัดการ (AAR) โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษา โครงการชลประทาน โดยมี ฝสบ.คป. ฝสบ.คป. เข้าร่วมประชุม และ นายธีรชาติ พันธุ์หอม(ฝงส.ชป.๑๑) พร้อมด้วย นายทองรัช เฟื่องถิ (ฝชน.ชป.๑๑) เป็นผู้ดำเนินการ เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๘ ณ ห้องประชุม ๒ สำนักงานชลประทานที่ ๑๑



เมื่อวันอังคารที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๘ นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์  
ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ รักษาการ ผู้อำนวยการ  
สำนักเครื่องจักรกล เข้าร่วมประชุมเพื่อติดตามเร่งรัด  
ความก้าวหน้าการก่อสร้างอ่างเก็บน้ำคลองพระสะทึง

เมื่อวันอังคารที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๘ นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ รักษาการ ผู้อำนวยการสำนักเครื่องจักรกล เข้าร่วมประชุมเพื่อติดตามและเร่งรัดความก้าวหน้าการก่อสร้างอ่างเก็บน้ำคลองพระสะทึง จังหวัดสระแก้ว โดยมี นายสัญญา เกตุวรชัย ทานรองอธิบดีฝ่ายก่อสร้าง เป็นประธานในที่ประชุม ระหว่างทางได้เข้าเยี่ยมชมการบริหารจัดการน้ำอ่างเก็บน้ำคลองสียัด จังหวัดฉะเชิงเทรา

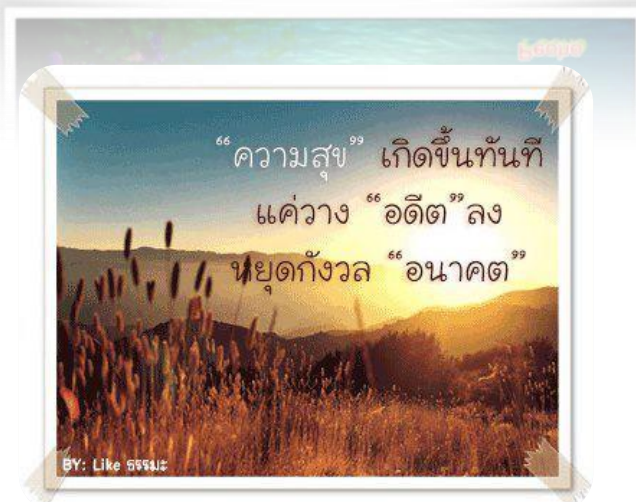


เมื่อวันอังคารที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๘ โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษา  
พระยาบรรลือ จัดประชุมเกษตรกรศึกษาดูงาน หัวข้อ “การเรียนรู้  
งานชลประทานของผู้นำชุมชนและเกษตรกร” ณ ศูนย์มูลนิธิการศึกษา  
ธรรมชาติและศิลปกรรมชาติ มาบเอื้อง

เมื่อวันอังคารที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๘ โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาพระยาบรรลือ จัดประชุมเกษตรกรศึกษาดูงาน หัวข้อ “การเรียนรู้งานชลประทานของผู้นำชุมชนและเกษตรกร” ณ ศูนย์มูลนิธิการศึกษาธรรมชาติและศิลปกรรมชาติ มาบเอื้อง นำโดย นายเสกสรร ทรัพย์เจริญ ผจก.คบ.พระยาบรรลือ



# ธรรมะให้ข้อคิด



มูมหัวเราะ



[www.pantip.com](http://www.pantip.com)



[www.dek-d.com](http://www.dek-d.com)



[www.thai-comment.com](http://www.thai-comment.com)



[www.thai-comment.com](http://www.thai-comment.com)



[www.thai-funny.com](http://www.thai-funny.com)



[www.bloggang.com](http://www.bloggang.com)



**exercise** 

## ท่าออกกำลังกาย เพื่อยืดกล้ามเนื้อ

เพื่อกระตุ้นให้ระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อพร้อมที่จะทำงาน ช่วยป้องกันและลดการบาดเจ็บ เมื่อยล้าจากการออกกำลังกาย ขณะยืดกล้ามเนื้อต่างๆ ให้หายใจเข้าออกช้าๆ ไม่กลั้นหรือเบ่งเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายช้าๆ และนุ่มนวล ไม่กระแทก จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อที่ต้องการเหยียดยืด ทำทั้งด้านซ้ายและขวา หากมีอาการผิดปกติ เช่น ปวด ชัดบริเวณข้อต่อ หรือกล้ามเนื้อให้หยุดยืดกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ และปรึกษาแพทย์

**ท่าที่ 1**



นอนหงายชันเข่าซ้าย ขาขวาเหยียดตรง ค่อยๆ ยกขาขวาขึ้นจนรู้สึกตึงสะโพก และดันขาด้านหลังอาจใช้มือ 2 ข้าง ดึงบริเวณข้อพับเข้าหาลำตัว จะรู้สึกตึงมากขึ้นค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง

**ท่าที่ 2**



นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง มือทั้ง 2 ข้างสอดใต้ขาขวาออกแรงดึง ให้เข่าขวาชิดลำตัวด้านหน้า ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง

นางแบบ มัชฌิมา จินดาภักดิ์ (เจน)

**88 gossipextro**