



การแข่งขันกีฬาและนันทนาการผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 9 “พระยาพิชัยเกมส์”



จังหวัดพะเยา โดยสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดพะเยา นำนักกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาและนันทนาการผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 9 ประจำปี 2558 “พระยาพิชัยเกมส์” ระหว่างวันที่ 25 – 27 สิงหาคม 2558 ณ จังหวัด อุดรดิตถ์ โดยนักกีฬาจังหวัดพะเยาได้รับ 1 เหรียญทองแดง จากการแข่งขันแบดมินตันชาย คู่ รุ่นอายุ 125 ปี นักกีฬาชื่อ พ.ต.จรินทร์ เทพสุวรรณ และพ.อ.อุดม รั้งแสง



การแข่งขันกีฬาโรงเรียนสวนกลางและสวนภูมิภาค จังหวัดพะเยา

สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดพะเยา จัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน สวนกลางและสวนภูมิภาค จังหวัดพะเยา ประจำปี 2558 ระหว่างวันที่ 15 สิงหาคม ถึง วันที่ 27 กันยายน เพื่อคัดเลือกตัวแทนจังหวัดพะเยา เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ เขตการแข่งขันที่ 5 ครั้งที่ 37 ระหว่างวันที่ 16 ถึง 20 พฤศจิกายน 2558 ณ จังหวัดเชียงใหม่



โครงการส่งเสริมสนับสนุนกีฬาและนันทนาการเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี ประจำปี 2558



สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดพะเยา ดำเนินการโครงการส่งเสริมสนับสนุนกีฬาและนันทนาการเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี ประจำปี 2558 โดยกำหนดจัดกิจกรรมแข่งขันเปตอง 3 ประเภท คือ ประเภทเยาวชน ประเภทประชาชนทั่วไป และประเภทอาวุโส ในวันเสาร์ ที่ 26 กันยายน 2558 ตั้งแต่เวลา 08.00 น. เป็นต้นไป ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดพะเยา



การประชุมคณะกรรมการส่งเสริมพัฒนาการท่องเที่ยวจังหวัดพะเยา ครั้งที่ 2/2558

สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดพะเยา ได้มีการจัดการประชุมคณะกรรมการส่งเสริมพัฒนาการท่องเที่ยวจังหวัดพะเยา ครั้งที่ 2/2558 ในวันพฤหัสบดี ที่ 10 กันยายน 2558 เวลา 9.30 น. ณ ห้องประชุมจอมทอง ชั้น 4 ศาลากลางจังหวัดพะเยา โดยได้รับเกียรติจากรองผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา เรืออากาศตรี สุวิชา แก้วมณี เป็นประธานในที่ประชุม



ติดตามความก้าวหน้าโครงการปรับปรุงกว๊านพะเยาเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดพะเยา



นายวีระวุฒิ ต๊ะปินตา ท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดพะเยา พร้อมกับนายสันฐิราชนามเหลา นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดพะเยา ลงพื้นที่ติดตามความก้าวหน้า ในโครงการปรับปรุงภูมิทัศน์โบราณสถานบ้านร่องโฮ ซึ่งได้รับงบประมาณจากกรมการท่องเที่ยว



บันทึกเทปโทรทัศน์ รายการเที่ยวละไมไทยแลนด์เวิลด์ ณ จังหวัดพะเยา



วันอาทิตย์ ที่ 20 กันยายน 2558 รายการเที่ยว ละไมไทยแลนด์เวิลด์ เดินทางมาบันทึกเทปโทรทัศน์ที่จังหวัดพะเยา โดยสถานที่ที่บันทึกรายการมีทั้ง กว๊านพะเยา วัดผาธรรมนิมิต (วัดห้วยผาเกี๋ยง) หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง บ้านดอกบัว ชุมชนบ้านจั่ว และบ่อนางสิบสอง ทั้งนี้ จะนำออกอากาศทางช่อง 3 วันที่ 18 ตุลาคม 2558 เวลา 06.00 น. เป็นต้นไป





แนะนำแหล่งท่องเที่ยว



ดอกคำใต้ เป็นชื่อเรียกทางภาคเหนือของประเทศไทย ส่วนชื่อทางวิชาการคือ "กระถินเทศ" หรือ ACACIA FARNESIANA (L.) WILLD. ชื่อสามัญ CASIF, SPONGE TREE, SWEET ACACIA อยู่ในวงศ์ LEGUMINOSAE-MIMOSOIDEAE มีลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้พุ่ม สูง ๒-๔ เมตร ลำต้นและกิ่งก้านเป็นสีน้ำตาลเทา ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น ก้านใบย่อยออกเรียงสลับ มีขนอ่อนนุ่มประปราย มีหูใบแปลงรูปเป็นหนามแหลม แข็ง ใบมี ๒-๘ คู่ ส่วนใหญ่จะ เป็น ๕-๖ คู่ ใบเป็นรูปขอบขนานแคบ ปลายแหลม หรือเป็นติ้วหนามโคนตัด หรือมนเบี้ยว ขอบเรียบ สีเขียวสด



ดอก ออกเป็นช่อกระจุก หรือเป็นกลุ่มตามซอกใบ ลักษณะดอก มีกลีบเลี้ยงแยกเป็น ๕ แฉก กลีบดอก ๕ กลีบ โคนเชื่อมกันเป็นหลอดสั้น มีเกสรตัวผู้จำนวนมาก เป็นสีเหลือง เบียดกันหนาแน่นเป็นทรงกลมคล้ายดอกกระถิน เมื่อบานเต็มที่เส้นผ่า ศูนย์กลางประมาณ ๑-๒ ซม. ดอกมีกลิ่นหอมมาก เวลาที่มีดอกดกและดอกบานพร้อมกันทั้งต้น จะดูสวยงามอร่ามตาพร้อมส่งกลิ่นหอมกระจายทั่วบริเวณใกล้เคียงเป็นที่ชื่นใจมาก



ผล เป็นฝักตรงหรือโค้งเล็กน้อย ทรงกระบอก ปลายฝักแหลม ภายในมี เมล็ดประมาณ ๑๕ เมล็ด เรียงเป็น ๒ แถว เมล็ดขนาดเล็ก รูปรี สีน้ำตาลเกือบดำ และเป็นมัน ดอกออกตลอดทั้งปี ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด มีชื่อเรียกใน ประเทศไทย ตามท้องถิ่นอีกมากมายคือ บุงหาอินโต-นิเซีย (กลาง) เกากรินอง (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) คำใต้, ดอกคำใต้ (เหนือ) ถิน (ใต้) และ บุงหา-เซียม, บุงหาละสะมะนา (มลายู-ใต้)

ประโยชน์ ดอกให้น้ำมันหอมระเหยใช้ทำน้ำหอม ผลหรือฝักใช้ฟอกหนังดีมาก ปัจจุบันหาซื้อกิ่งพันธุ์ยากมาก ผู้ซื้อต้องสั่งให้ ผู้ขายจัดหาให้ แต่ต้องใช้เวลากว่าจะได้

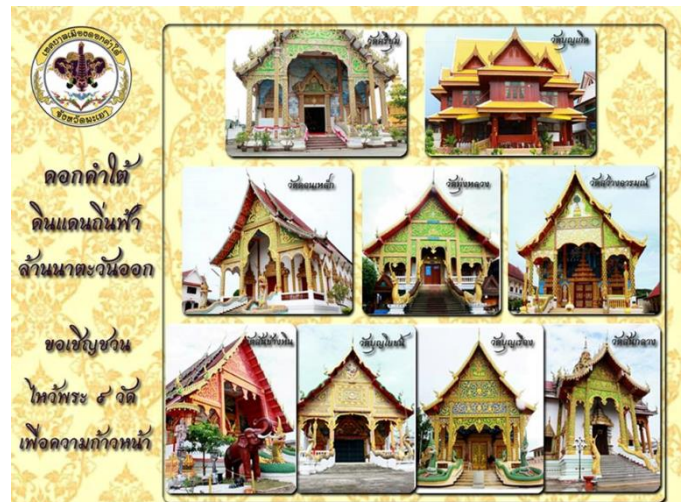
ที่มา : <http://www.thairath.co.th/content/๑๔๙๖๘๙>

เทศบาลเมืองดอกคำใต้>>> เชิญชวนให้ประชาชนและ นักท่องเที่ยวได้เดินทางมาสักการะสถานที่อันเป็นมงคล อีกทั้ง ยังเป็นการเรียนรู้ถึงคุณค่าของโบราณสถานที่สำคัญของอำเภอ ดอกคำใต้ และเพื่อความเป็นสิริมงคลให้กับชีวิตต่อไป...

สอบถามข้อมูลได้ที่...งานประชาสัมพันธ์

เทศบาลเมืองดอกคำใต้ ๐-๕๔๔๙-๑๔๙๐ - ๑๒

ที่มา : <https://www.facebook.com/สตรี-รักษ์ดอกคำใต้>





วิทยาศาสตร์การกีฬาหน้ารู้

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation)

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยทำให้กล้ามเนื้อที่เกิดความตึงเครียดทั้งจากการทำงานของ การทำงานของร่างกายและ การทำงานของจิตใจลดลง ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยประหยัดพลังงานของ ร่างกาย ช่วยให้ฟื้นตัวได้เร็ว ช่วยให้นอนหลับ และช่วยขจัดความเครียดจากกล้ามเนื้อ เพื่อให้ได้ประโยชน์จากกระบวนการ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมากที่สุด หลังจากรู้สึกความตึงเครียดของกล้ามเนื้อแต่ละมัดแล้ว ขอให้เกร็งกล้ามเนื้อไว้ประมาณ 5 วินาที โดยการนับ 1 – 4 ในใจ รับรู้ถึงความรู้สึกตึงเครียดให้เต็มที่ จากนั้นผ่อนคลายให้หมด นับ 8 – 1 ในใจ รับรู้ให้ได้ว่า กล้ามเนื้อนั้นๆ อ่อนนุ่มทั้งหมด สังเกตจากความรู้สึกสบาย