

จุลสารข่าว

สำนักงานชลประทานที่ ๑๑

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑๑

ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๕๘



จัดโดยเจ้าหน้าที่โดยกรมชลประทาน

เจ้าพระยาพรหมเสนาฯ ผู้บริหาร เจ้าราชการ และเจ้าหน้าที่
สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ กรมชลประทาน

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

สารบัญ

หัวข้อสารบัญ

หน้า

๑. นายสัญญาชัย เกตุวรชัย รองอธิบดีฝ่ายก่อสร้าง เป็นประธานประชุม คณะฝ่ายอาคารสถานที่เพื่อติดตามความก้าวหน้า
๒. นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ เป็นประธานการประชุมผู้บริหาร สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ ครั้งที่ ๕/๒๕๕๘
๓. นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ กล่าวรายงานโครงการ คลองชลประทานน้ำใส ไร่รวมใจกำจัดวัชพืช
๔. นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ เป็นประธานและร่วมงานกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ "โครงการทำบุญเต๋อเนกเกิด"
๕. ธรรมะให้ชีวิต
๖. มุมหัวเราะ
๗. สารหน้ารู้ ฉบับ. ๑๑

นายสัญญาชัย เกตุวรชัย รองอธิบดีฝ่ายก่อสร้าง เป็นประธานประชุม คณะฝ่ายอาคารสถานที่เพื่อติดตามความก้าวหน้า

เมื่อวันพุธที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘ นายสัญญาชัย เกตุวรชัย รองอธิบดีฝ่ายก่อสร้าง เป็นประธานประชุม คณะฝ่ายอาคารสถานที่เพื่อติดตามความก้าวหน้างานก่อสร้างศาลาสีหะภุสบริเวณสระรูปหยดน้ำ กรมชลประทานปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี



นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑
เป็นประธานการประชุมผู้บริหาร
สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ ครั้งที่ ๕/๒๕๕๘

เมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘ นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ เป็นประธานการประชุมผู้บริหาร สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ ครั้งที่ ๕/๒๕๕๘ ณ ห้องประชุม ๑ สำนักงานชลประทานที่ ๑๑



นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการ
สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ กล่าวรายงานโครงการ
“คลองสวย น้ำใส ร่วมใจกำจัดวัชพืช”

เมื่อวันพุธที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๘ นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ กล่าวรายงานโครงการ คลองสวย น้ำใส ร่วมใจกำจัดวัชพืช ทูลหลวงรังสิต โดยมีนายเฉลิมพล มั่งคั่ง ปลัดจังหวัดปทุมธานี ผู้แทนผู้ว่าราชการจังหวัดปทุมธานี กล่าวเปิดงาน และเยี่ยมชมนิทรรศการ ลงเรือตรวจสภาพคลองรังสิตประยูรศักดิ์ ช่วงคลอง ๑ ถึง ประตูน้ำจุฬาลงกรณ์ ในงานนี้มีผู้บริหารส่วนราชการ สื่อมวลชน นักเรียน นักศึกษาและประชาชน เข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก สถานที่จัดงาน ริมคลองรังสิตประยูรศักดิ์ (สะพานแดง) โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษา รังสิตใต้



นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ เป็นประธานและร่วมงานกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ "โครงการทำบุญเดือนเกิด"

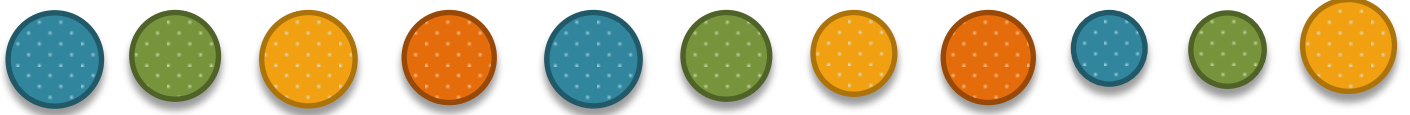
นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ เป็นประธาน และร่วมงานกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ "โครงการทำบุญเดือนเกิด" ครั้งที่ ๔/๒๕๕๘ โดยมีกิจกรรมตามแผนจัดการความรู้ เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติราชการของสำนักฯ เมื่อวันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ณ สโมสร (ร้านค้าสวัสดิการส่วนที่ ๒) กรมชลประทานปากเกร็ด





ธรรมะให้ข้อคิด





มุขหน้าเธอ:

หรร

A : วันก่อนคับ
 B : ทำไมคับ
 A : มีแมวคำวึ่งคักหน้ารถผมคับ
 B : เบรคทันไหมคับ
 A : ไม่เบรคคับ
 B : ทำไมอะ
 A : รถผมจอกอยู่



หรร

A : วันก่อนครับ
 B : ไหมวะ
 A : รถยางแตกตอน5ทุ่ม
 B : บั้มเยอะ ปะ สมาย
 A : ชีว้นเป็น10บั้มอะ
 B : ไหมไม่เข้าไปปะอะ
 A : มันนานอะดิ
 B : แปปเดียว
 A : ก็เขาเขียน ปะยาง 24ชม.
 B : ไอ้ !@#\$%^&* เอ้ยยย



หรร

A : วันก่อนคับ
 B : ทำไมคับ
 A : ผมไปเซเว่นจะไปซื้อซาลาเปา
 เห็นเขามอกว่าอร่อยมาก
 B : แล้วไงครับ
 A : กินไปคำเดียวถึงกับร้องโห้วาว !!
 B : อร่อย ?
 A : เปล่า ร้อน !!!!



หรร

A : วันก่อนคับ
 B : ทำไมคับ
 A : ลูกไม่ยอมทำการบ้าน เล่นแต่เกม
 B : ตามประสาของเด็กๆครับ
 A : ผมค่าแล้ว เตือนแล้ว ก็ยังเล่นอยู่
 ผมเลยต้องลงมือเองเลยครับ
 B : คีลูก ?!
 A : ทำการบ้านให้มัน !!
 B : เอ็ม !@#\$%^&*





สาระน่ารู้ ฉบับ.11



อาหาร 4 ประเภท ...ที่ทำให้เรา แก่ขึ้น

www.kapook.com

- 1 อาหารที่มีรสหวานจัด หรืออาหารที่มีแป้งและน้ำตาลสูง**
Illustration: A pink smoothie, a chocolate donut, and a pink donut.
- 2 อาหารที่มีไขมันทรานส์ (พบมากในเบเกอรี่ ลูกอม เฟรนช์ฟรายส์)**
Illustration: Cookies and french fries.
- 3 อาหารทอด ด้วยน้ำมันทอดซ้ำ เช่น ปาท่องโก๋ทอดมัน ไก่ทอด**
Illustration: Fried chicken and french fries.
- 4 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์**
Illustration: Two glasses of beer.

Illustration: A girl with a distressed expression, labeled with 'แก่' (old), 'เหี่ยว' (withered), 'คันตา' (itchy eyes), and 'ริ้วรอย' (wrinkles).

ข้อมูลจาก นิตยสาร WOMANPLUS

3กลุ่มโรค ควรระวัง ที่มาพร้อมกับ ฝน

โรคระบบทางเดินหายใจ
โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คอตีบหอบ
หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบหรือปอดบวม
อาการเริ่มแรก ไอ หายใจเร็ว หรืออกเหนื่อย

กลุ่มโรคติดต่อที่เกิดจากยุง
โรคไข้เลือดออก ไข้สมองอักเสบ และโรคมาลาเรีย
อาการเริ่มแรกมีไข้สูง บวมที่ระบะมาก กล้ามเนื้ออ่อนแรง
โดยเฉพาะโรคไข้สมองอักเสบ อาจทำให้พิการถาวรได้

โรคเยื่อปอดอักเสบ
โรคตาแดง
เกิดจากเชื้อไวรัสที่อยู่ในน้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา
อาการรู้สึกคันตา ตาแดง น้ำตาไหล ตาแฉก
มีความรู้สึกคันตา น้ำตาไหลตลอดเวลา
ถ้าไม่รีบรักษาอาจเป็นถาวร

ป้องกันโรคด้วยวิธีง่ายๆ :
หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำสกปรก หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่ไม่สะอาด
ใช้ผ้าปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย
ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือเจลล้างมือ
ใช้ยาป้องกันโรคตามคำแนะนำของแพทย์

by Webmaster www.momypedia.com www.facebook.com/momypedia

board.postjung.com

กาแฟดื่มแล้วได้อะไร

ไม่ควรดื่มเกิน 2-3 แก้วต่อวัน

กาแฟเร่งการเผาผลาญ
ต้องทาน 6 แก้วต่อวัน

กาแฟอุ่นกระตุ้นประสาทส่วนกลางทำให้กระปรี้กระเปร่า

กาแฟที่ดื่มแล้วให้ประโยชน์(บ้าง) ต้องไม่เติมนมและน้ำตาล

ดื่มเกิน 3 แก้วต่อวัน มีความเสี่ยง ความดัน เบาหวาน

Illustration: A girl drinking coffee from a large cup.

jeenza.com

แก้ส่ออีกด้วยวิธีง่ายๆ

ดื่มน้ำจากขวดแก้ว ด้านไกลจากริมฝีปาก

กลืนหายใจนับ 1-10 หายใจออก แล้วดื่มน้ำตามทันที

จิบน้ำบ่อยๆ จิบน้ำบ่อยๆ จิบน้ำบ่อยๆ

กลืนก่อนข้าว หรือก่อนขนมปัง

ทำให้อึดใจ

หายใจในถุงกระดาษ 3-5 นาที

Illustration: A boy with a distressed expression, surrounded by various coping strategies.

j.lnwfile.com

กินอยู่ รู้คิด เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ประหยัดไฟฟ้า

ประหยัดน้ำ

ใช้สารเคมีอย่างถูกวิธี

รู้จักเลือกบริโภค

จัดการขยะ

วางแผนการเดินทาง

Illustration: A globe with various eco-friendly icons.

environnet.in.th

