

จุลสารข่าว

สำนักงานชลประทานที่ ๑๑

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑๐

ประจำเดือน เมษายน ๒๕๕๘



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า ผู้บริหาร ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่

สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ กรมชลประทาน

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

สารบัญ

ทำเนียบสารบัญ

หน้า

๑. นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑
เป็นประธานเปิดการแข่งขันกีฬาภายในสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ ๑
๒. นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑
พร้อมด้วยผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ร่วมงานสงกรานต์ สืบสาน
ประเพณีไทย (รดน้ำดำหัวขอพร) อดีตผู้บริหาร สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ ๒
๓. นายเทอดธรรม วงศ์ทิพย์สินธุ์ ผู้อำนวยการส่วนบริหารจัดการน้ำและ
บำรุงรักษา สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ เป็นประธาน และร่วมงานกิจกรรม
กลุ่มสัมพันธ์ "โครงการทำบุญเต๋นเกิด" ๓
๔. เมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๘ นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการ
สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ เป็นประธาน การประชุมผู้บริหาร
สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ ครั้งที่ ๔/๒๕๕๘ ๔
๕. ธรรมะให้ชีวิต ๕
๖. มมหัศจรรย์ ๖
๗. ธารน้ำรู้ สืบป. ๑๑ ๗

นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงาน
ชลประทานที่ ๑๑ เป็นประธาน เปิดการแข่งขันกีฬา
ภายในสำนักงานชลประทานที่ ๑๑

นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ เป็นประธาน เปิดการแข่งขันกีฬาภายในสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ โดยมี โครงการชลประทานจังหวัด โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษา ภายในพื้นที่ควบคุมดูแลของ สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ และเจ้าหน้าที่ของสำนักฯ เข้าร่วมงานพร้อมกันที่สนามน้ำแก้ง



นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงาน
ชลประทานที่ ๑๑ พร้อมด้วยผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่
ร่วมงานสงกรานต์ สืบสานประเพณีไทย (รดน้ำดำหัวขอ
พร) อดีตผู้บริหาร สำนักงานชลประทานที่ ๑๑

นายสมศักดิ์ เกตุจำนงค์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ พร้อมด้วยผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่
ร่วมงานสงกรานต์ สืบสานประเพณีไทย (รดน้ำดำหัวขอพร) อดีตผู้บริหาร สำนักงานชลประทานที่ ๑๑
ประจำปี ๒๕๕๘ โดยเรียนเชิญ นายดำรงกิจ ม่วงงาม นายธวัช ตันติธีรวิทย์ นายชัยรินทร์ พันธุ์ปัญญาภรณ์
ณ สโมสร (สวัสดิการส่วนที่ ๒) กรมชลประทาน



นายเทอดธรรม วงศ์กาฬสินธุ์ ผู้อำนวยการ
ส่วนบริหารจัดการน้ำและบำรุงรักษา
สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ เป็นประธาน
และร่วมงานกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
"โครงการทำบุญเดือนเกิด"

นายเทอดธรรม วงศ์กาฬสินธุ์ ผู้อำนวยการส่วนบริหารจัดการน้ำและบำรุงรักษา สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ เป็นประธาน
และร่วมงานกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ "โครงการทำบุญเดือนเกิด" ครั้งที่ ๓/๒๕๕๘ โดยมีกิจกรรมตามแผนจัดการความรู้
เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติราชการของสำนักฯ เมื่อวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๘ ณ สโมสร (ร้านค้าสวัสดิการส่วนที่ ๒)
กรมชลประทาน ปากเกร็ด



เมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๘ นายสมศักดิ์
เกตุนานนท์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทาน
ที่ ๑๑ เป็นประธาน การประชุมผู้บริหาร
สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ ครั้งที่ ๔/๒๕๕๘

เมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๘ นายสมศักดิ์ เกตุนานนท์ ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ เป็นประธาน
การประชุมผู้บริหาร สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ ครั้งที่ ๔/๒๕๕๘ ณ ห้องประชุม ๑ สำนักงานชลประทานที่ ๑๑



ธรรมะให้ข้อคิด



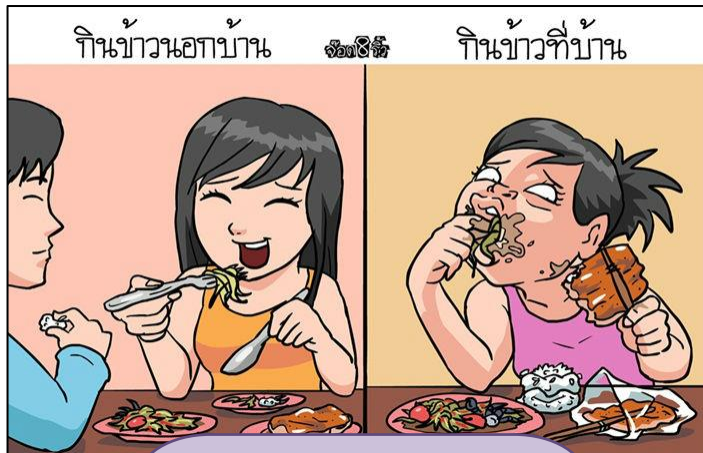
คำคมสอนใจ จากพระมหาสมปอง ตาลปุตโต

- ชีวิตเหมือนบันได ที่ยิ่งไต่สูงขึ้น ก็ยิ่งเห็นทิวทัศน์กว้างขึ้น
- ถ้าไม่มีใครยอมยื่นมือมาช่วยเหลือโยม จงอย่าลืมนว่ายังเหลืออีกหนึ่ง ตรงปลายแขนโยมเอง ที่พร้อมช่วยเสมอ
- ความสามารถทำให้โยมไปถึงจุดสุดยอด แต่ความอ่อนน้อมทำให้โยมอยู่จุดนั้นได้นานที่สุด
- อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด อยู่ร่วมมิตรให้ระวังวาจา
- ชีวิตไม่ใช่คำถามที่มีคำตอบ แต่เป็นเหตุการณ์ที่มีประสบการณ์
- ชื่อเสียงต้องใช้เวลาหลายสิบปีกว่าจะสร้างขึ้นมได้ แต่ใช้เวลาแค่ไม่กี่นาที ที่จะให้มันกลายเป็นชื่อเสียงได้

www.nakhonkorat.com



มุกห่าอะไร



postjung.com



applike.org



oknation.net



pantip.com



oknation.net



ละเลยอาหารเข้าบ่อย ๆ ระวังนะ

พมร่ว
แก่เร็ว
คออักเสบง่าย
นอนไม่ค่อยหลับ
ตื่นกลางดึกบ่อยๆ
ปวดไหล่
ปวดเข่า
ปวดศีรษะ
ปวดกระบอกตา
เป็นไซนัส
วิตกกังวล

ตอน 07.00 – 09.00 เป็นเวลาที่กระเพาะเริ่มทำงานแล้ว
สมองก็ต้องการอาหารและพลังงานไปบำรุง
ถ้าไม่รับประทานอาหารเช้า
ก็จะไม่มีเชื้อเพลิงเพียงพอสำหรับขับเคลื่อนการทำงานของสมองนะคะ

ถ่ายยาก
เรื่องใหญ่ by
Nestlé nesVita

facebook.com/restroomstory

ผัก 5 ชนิด ไม่ควรรับประทานสด

ผักถั่วงอก
ได้แก่ ถั่วงอก ถั่วงอก ถั่วงอก
บรอกโคลี ผักชนิดนี้มีสารกอยโตรเจน
ซึ่งไปขัดขวางการทำงานของ
ต่อมไทรอยด์ในการจับไอโอดีน

แตงกวา
ยิ่งเป็นแก้วฝักยาวด้วยแล้ว
จะมีแก๊สค่อนข้างสูง โดยเฉพาะ
แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์

หน่อไม้
มีสารไซยาไนด์สูง
มีผลต่อระบบประสาท
ทำให้มึนงงได้

ผักโขม
ไม่ควรกินดิบเพราะกรดใน
ผักโขมจะขัดขวาง
การดูดซึมของธาตุเหล็ก

ในถั่วงอกดินมีสารไฟเตตสูง
ทำให้ขัดขวางการดูดซึม
ของสารบางชนิด

BBTV Channel 7
bbtv_ch7
BBTV CH7
CH7

ปวดบั้นเอวขวา! ปัญหาประจำของสาว ๆ

ปวดพร้อมกันปวดหลัง
แถมปัสสาวะ หนาวสั่น ปัสสาวะขุ่น
บอกถึงกรวยไตอักเสบ

ปวดมาก บอกถึงปัญหา
ลำไส้ใหญ่อักเสบ

คลำเจอก้อนเนื้อ
อย่างนูนนูนใจ หากมีอาการนี้จะ

ปวดร้าวถึงต้นขา
ปัญหาเริ่มหนัก มักกำลัง
เริ่มต้นเป็นนิ่วในท่อไต

ถ่ายยาก
เรื่องใหญ่

This you know 35

ไม่ควรทาน “ผลไม้” หลังทานอาหาร

เนื่องจาก อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว จำเป็นต้องใช้เวลา
ประมาณ 3-4 ชั่วโมง ในการย่อย และเมื่อเรากินผลไม้ตามลงไปทันที
ผลไม้จะไปผสมกับอาหารที่รอการย่อยในกระเพาะ จึงอาจ
ทำให้เกิดการหมักบูด เกิดแก๊ส ซึ่งมีผลทำให้ เกิดอาการแน่น จุก
หรือไม่สบายท้องได้

“ผลไม้ ทานตอนท้องว่าง จะได้ประโยชน์สูงสุด”

Like Share เราจะได้เห็นสิ่งที่น่าสนใจ
You can find it on internet ที่ช่อง 35

What you know

แต่น้ำอุ่น...ก็ช่วยให้สาว ๆ ลดน้ำหนักได้นะ

1. น้ำอุ่น + มะนาว
ผสมมะนาว 1 ช้อนลงใน น้ำอุ่น
แล้วดื่ม จะช่วยระบบขับ ความอยาก
อาหาร

2. น้ำอุ่น + กี้
แช่กี้ร้อน 1 ช้อนลงใน น้ำอุ่น เติมน้ำ
ส้มเล็กน้อยแล้วดื่ม กี้ มีเอนไซม์
กระตุ้นการย่อยของกระเพาะอาหาร

3. น้ำอุ่น + สะระแหน่
ผสมสะระแหน่ 3 ใบในน้ำอุ่น
แล้วดื่ม มีสรรพคุณกระตุ้น
การเผาผลาญ

4. น้ำอุ่น+ใบชาเขียว+เลมอน
แช่ใบชาเขียว 1 ใบในน้ำอุ่น
เติมน้ำเลมอนเล็กน้อย ช่วยกระตุ้น
ให้ขับถ่ายสะดวก

ที่มา : กรมประชาสัมพันธ์

มะเขือเทศราชินี

มีส่วนช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม,
ลำไส้ใหญ่ และต่อมลูกหมาก

โยเกิร์ตธรรมชาติ

มีโปรตีนที่ย่อยง่าย (เพปไทด์และกรดอะมิโน)
ช่วยกระตุ้นสมอง

สาหร่ายทะเล

มีใยอาหารที่ไม่ทำให้จุก
และธาตุเหล็กช่วยบำรุงเลือด

InfoGraphics

www.manager.co.th

8 ของว่างไม่เพิ่มพุง

ถั่วแระญี่ปุ่น
หรือถั่วเขียว
มีไอโซฟลาโวนซึ่งเป็นเคมี
ที่ป้องกันโรคหัวใจและมะเร็ง

เห็ด
มีทั้งเส้นใย, วิตามิน
และธาตุที่จำเป็น
อย่างซีลีเนียม

นมถั่วเหลือง
ช่วยเพิ่มพลังสมองได้ด้วย
จากโปรตีนที่ย่อยง่าย

น้ำกระเจียว
น้ำใบเตย น้ำมะตูม
ช่วยลดความดันโลหิต
ที่เพิ่มสูงขึ้นจากการทำงาน

ที่มา : กรมสุขภาพอนามัย