

งานที่ดำเนินการ



ทำความสะอาดระบบกรองน้ำ
ฝิวดินไส้ทรายกรองระบบ
ประปาฝิวดินขนาดใหญ่ ม.5

งานที่ดำเนินการ



ทำความสะอาดระบบกรองน้ำ
ฝิวดินไส้ทรายกรองระบบ
ประปาฝิวดินขนาดใหญ่ ม.3



วารสารส่วนโยธา
ประจำเดือน
กุมภาพันธ์ 2556



"ยิ้มแย้ม ทามไถ่ ใส่ใจ
ให้บริการ"

เครื่องมือและอุปกรณ์ไฟฟ้า ที่ควรมีไว้ติดบ้าน

มาดูกันว่าเครื่องมือและอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ควรมีไว้
ติดบ้านมีอะไรบ้าง

1. ค้อนช่างไฟ ใช้ตอกตะปู สำหรับการเดินสาย
แบบรัดคลิป หรือติดตั้งกล่องต่อสายต่างๆ
2. คีมตัด ใช้สำหรับตัดสายและตกแต่งปลายท่อ
ร้อยสายไฟที่ขรุขระให้เรียบร้อย
3. คีมปอกสายไฟ ใช้งานได้ทั้งปอกสายและตัด
สายไฟ
4. คีมปากจิ้งจก ใช้จับยึดชิ้นงานที่มีขนาดเล็ก
หรืออยู่ในที่แคบ
5. ไ้ไขควงวัดไฟ ใช้ทดสอบวงจรไฟฟ้า
6. ตลับเมตร ใช้วัดระยะในกรณีที่มีการเดินสาย
หรือติดตั้งสวิตช์และเต้ารับ
7. เทปพันสายไฟ ใช้พันรอยต่อของสายไฟ

คิมน้ำอย่างไรให้สุขภาพดี

1. ในหนึ่งวันควรบริโภคน้ำในอัตรา 4-5
เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว
2. พยายามคิมน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นเมื่อตื่นนอน
แต่เช้า ก่อนทานอาหาร ประมาณ 2-5 แก้ว
เพราะเป็นเวลาที่จะช่วยขับของเสียได้ดี
3. ไม่ควรคิมน้ำครั้งละมาก ๆ หรือคิมน้ำมาก
เกินไป เพราะจะมีปัญหาได้ วิธีการคิมน้ำที่
ถูกต้องคือ คิมน้ำครั้งละน้อย และบ่อย ๆ
4. ไม่ควรคิมน้ำมากก่อนรับประทานอาหาร
หรือระหว่างทานอาหาร ถ้าคิมน้ำก็ไม่ควรเกิน 1
แก้ว
5. พยายามหลีกเลี่ยงการคิมน้ำแข็งหรือน้ำเย็น
จัด ทำให้ร่างกายสูญเสียพลังงานและเสียเวลาใน
การปรับสมดุลให้คืนสู่ปกติ
6. ไม่ควรคิมน้ำที่ดื่มแล้วดื่มอีก เพาะเมื่อน้ำ
เคี้ยวกระเหยไปจะเหลือแร่ธาตุอยู่ เมื่อเคี้ยวซ้ำ ๆ
แร่ธาตุจะมีอยู่ในน้ำมากเกินไป

งานที่ดำเนินการ



งานปรับปรุงผิวจราจรถนน
ลูกรัง ภายใน ต.พลงตาเยี่ยม
ได้รับสนับสนุนเครื่องจักรกล
จากอบจ.