

# วิธีดูแลตัวเองในฤดูหนาว

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำมากๆ ไม่ควรดื่มน้ำเย็น
- พยายามอยู่ในที่ซึ่งมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นเยอะ
- หากอยู่ในสถานที่ที่อากาศเย็นมาก ควรสวมหมวก สวมถุงเท้า
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยเป็น โรคไข้หวัด
- หากป่วยเป็นไข้หวัด ควรนำผ้ามาปิดจมูก และปากเวลาจามหรือไอ
- พยายามรักษาร่างกายให้อบอุ่นไว้เสมอ ด้วยการสวมเสื้อผ้าหนาๆ

## งานประปา



รูปภาพปั้มน้ำสูบน้ำดิบ  
หมู่ที่ 4 บ้านคลองบางบ่อ  
ที่ชำรุดเสียหาย  
ก่อนส่งดำเนินการซ่อมแซม



วารสารส่วนโยธา  
ประจำเดือน มกราคม 2555



"ยิ้มแย้ม ตามได้ ใส่ใจ  
ให้บริการ"

## การทานอาหาร เพื่อสุขภาพ

**1.กินอาหารเช้า** เป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อจิตใจ และพลังชีวิตไปตลอดทั้งวัน ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

**2. เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูก** ด้วยการ ดื่มนม กินปลาตัวเล็กทั้งตัวทั้งก้าง เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะแคลเซียมจำเป็นในการสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก

**3.บอกลาซนัมและของจวบจิบ** ดัดของโปรตีนประเภท โคนัท คุกกี้ เค้กหน้าครีมหนานุ่ม แล้วหันมากินผลไม้เป็นของว่างแทน

**4.จัดน้ำชาให้ตัวเอง** ทั้งชาดำ ชาเขียว ชาอู่หลง ล้วนแต่มีคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ การดื่มชาวันละ 1 ถึง 3 แก้ว ช่วยลดอัตราเสี่ยงมะเร็ง กระเพาะอาหารถึง 30 %

**5.กินถั่วให้เป็นนิสัย** ทำให้ถั่วเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่คุณกินทุกวัน วันละ 2 ช้อน ไม่ว่าจะเป็นของหวาน ของว่าง ก็ทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสำคัญๆหลายชนิด ต่างพากันไปชุมนุมอยู่ในถั่วเหล่านี้

## โครงการที่ดำเนินการ

**1.โครงการก่อสร้างถนนลาดยางแบบผิวเรียบ**  
กว้าง 6 ม. ยาว 500 ม.ไหล่ทางข้างละ 1 ม.  
สถานที่ ถนนสายคลองอ่าง – เขาฮ่องกง หมู่ที่ 6 บ้านคลองอ่าง  
ผู้รับจ้าง บริษัท ประไพกิจก่อสร้าง จำกัด  
เริ่มสัญญา วันที่ 3 พฤศจิกายน 2554  
สิ้นสุดสัญญา วันที่ 31 มกราคม 2555  
ค่าก่อสร้าง 1,609,000 บาท

**2.โครงการก่อสร้างถนนลาดยางแบบผิวเรียบ**  
กว้าง 6 ม. ยาว 770 ม.ไหล่ทางข้างละ 1 ม.  
สถานที่ ถนนสายสหกรณ์ – เขาหวาย หมู่ที่ 4 บ้านคลองบางบ่อ  
ผู้รับจ้าง บริษัทประไพกิจก่อสร้าง จำกัด  
เริ่มสัญญา วันที่ 21 พฤศจิกายน 2554  
สิ้นสุดสัญญา วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2555  
ค่าก่อสร้าง 2,798,500 บาท



## งานที่ดำเนินการ

รูปถ่าย ก่อสร้างถนนลาดยางแบบผิวเรียบ  
ถนนสายสหกรณ์ – เขาหวาย



รูปถ่าย ก่อสร้างถนนลาดยางแบบผิวเรียบ  
ถนนสายคลองอ่าง – เขาฮ่องกง

