



จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

งานบริการประชาชน

กองคลัง

ผู้ประกอบการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อยื่นแบบพร้อมชำระภาษี และค่าธรรมเนียมองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ได้ทุกวันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 08.30 น. – 16.30 น. ณ ฝ่ายเร่งรัดและจัดเก็บรายได้ กองคลังองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5310



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

งานบริการประชาชน
กองคลัง

สามารถติดต่อรับเช็คได้ ทุกวันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์ ช่วงเช้าตั้งแต่เวลา 08.30 น. – 12.00 น. และช่วงบ่าย ตั้งแต่เวลา 13.00 น. – 16.30 น. ณ กองคลังองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5312



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 1 พฤศจิกายน 2562 เวลา 07.00 น. ร่วมพิธีสงฆ์และตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง เนื่องในวันองค์การบริหารส่วนจังหวัด ณ ศูนย์ประชุมและสินค้านานาชาติเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบพระชนมพรรษา ถนนเลียบบคลองชลประทาน อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 1 พฤศจิกายน 2562 เวลา 09.30 ร่วมโครงการอบรมสัมมนาวิชาการ "บริบทของท้องถิ่นกับการพัฒนาประเทศในปัจจุบัน" ณ ศูนย์ประชุมและสินค้านานาชาติเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบพระชนมพรรษา ถนนเลียบบคลองชลประทาน อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

ประมวลภาพกิจกรรม

วันจันทร์ที่ 11 พฤศจิกายน 2562 เวลา 08.00 น. ร่วมประกอบพิธีปฏิญาณตน จริยธรรมของข้าราชการองค์การบริหารส่วนจังหวัด ลุกจ้างประจำ และพนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เพื่อเป็นข้าราชการและพนักงานที่ดี เนื่องในวันองค์การบริหารส่วนจังหวัด และประกาศเจตจำนงสุจริตรวมพลังเพื่อสร้างจุดเปลี่ยน ต่อต้านการทุจริตคอร์รัปชัน สู่การพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศอย่างยั่งยืน ณ บริเวณลานธงชาติไทย สำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

ประมวลภาพกิจกรรม

วันอังคารที่ 11 พฤศจิกายน 2562 เวลา 09.00 น. นางสาวมะลิวัลย์ ปัญญาชัย นักวิชาการเงินและบัญชีปฏิบัติการ ร่วมดำเนินรายการและนำเสนอข้อมูล เรื่อง ภารกิจงานของกองคลังในการปิดบัญชี ในรายการประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย CRPAO NEWS REPORT



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

ประมวลภาพกิจกรรม

วันจันทร์ที่ 11 พฤศจิกายน 2562 ร่วม คณะทำงานตรวจติดตามประเมินผลการใช้จ่ายเงินอุดหนุนขององค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ออกตรวจโครงการจัดงานส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมสืบสานประเพณียี่เป็ง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

ประมวลภาพกิจกรรม

วันอังคารที่ 12 พฤศจิกายน 2562 เวลา 18.00 น. ร่วมขบวนแห่ขบวนกระทงใหญ่ งานประเพณีลอยกระทง ประจำปี 2562 ณ บริเวณสี่แยกประตูเชียงใหม่



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ 14 พฤศจิกายน 2562 เวลา 07.30 น. ร่วมพิธีเนื่องในวันพระบิดาแห่งฝนหลวงประจำปี 2562 ณ อาคารคชสาร องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2562 เวลา 09.30 น. ร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลสวดมนต์ ครบ 100 วัน พระธรรมราชานุวัตร ณ ศาลา
บำเพ็ญกุศลอนุสรณ์ เชิด-อมรา มุสิกานนท์ วัดพระแก้ว



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

ประมวลภาพกิจกรรม

วันอังคารที่ 26 พฤศจิกายน 2562 เวลา 09.00 น. นางรัตนาภรณ์ สีธิต่อม นักวิชาการคลังชำนาญการ ร่วมดำเนินรายการและประชาสัมพันธ์ ในหัวข้อเรื่อง การถ่ายโอนเงินสะสม และแนวทางการใช้จ่ายเงินขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในรายการประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย CRPAO NEWS REPORT



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กมลิ่ง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

ประมวลภาพกิจกรรม

วันอังคารที่ 26 พฤศจิกายน 2562 เวลา 09.00 น. ร่วมกิจกรรม kier off โครงการจิตอาสาพระราชทาน 904 วปร.เชียงราย ไร่หมอกควัน ณ บริเวณสนามหน้าศาลากลางจังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กมลิ่ง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2562

สารแนะนำรู้ท้ายบท กมลิ่ง

การดื่มนมตามเวลาที่เหมาะสม

การดื่มนมอยู่เป็นประจำเป็นเรื่องที่ดีต่อสุขภาพอย่างแน่นอน แต่จะดื่มนมอย่างไรให้ร่างกายได้ประโยชน์จากนมมากที่สุด



ข้อ.1 ควรแบ่งเวลาในการดื่มนมเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด ช่วงเช้าระหว่างเวลา ตี 5-7 โมงเช้า เป็นช่วงที่ลำไส้ใหญ่เริ่มทำงานการดื่มนมเปรี้ยวในช่วงเวลานี้จึงเหมาะสมที่สุด เพราะจุลินทรีย์ในนมเปรี้ยวจะไปช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่ทำงานได้ดียิ่งขึ้น

ข้อ.2 ช่วงเวลา 7-9 โมงเช้า เป็นเวลาที่กระเพาะอาหารเริ่มทำงาน และร่างกายเริ่มต้องการพลังงานเพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมประจำวัน ช่วงเวลานี้ควรดื่มนมพาสเจอร์ไรส์ หรือนมรสมอลต์จะดีที่สุด

ข้อ.3 ช่วงเวลา 9 โมงถึงเที่ยง เป็นช่วงเวลาที่สมองเริ่มต้องการๆกระตุ้นอย่างเต็มที่ การดื่มนมโยเกิร์ตไขมันต่ำ จะช่วยกระตุ้นสมองได้ดีที่สุด

ข้อ.4 ช่วงเวลา เที่ยงจนถึงบ่าย 3 โมง เป็นช่วงเวลาการทำงานของระบบย่อยอาหารของกระเพาะกับลำไส้เล็ก กระเพาะจะเริ่มหลั่งกรดออกมาในเวลา นี้ การดื่มนมเปรี้ยวในช่วงเวลานี้จะไปช่วยให้ลำไส้เล็กย่อยและดูดซึมอาหารได้ดียิ่งขึ้น ที่สำคัญควรดื่มนมหลังอาหารนะคะ

ข้อ.5 ช่วงเวลา บ่าย 3 ถึง 5 โมงเย็น เป็นช่วงเวลาการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ ควรเลือกดื่มนมเปรี้ยวอีกครั้ง เพื่อไปช่วยกระตุ้นให้กระเพาะปัสสาวะขับของเสียออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

ข้อ.6 ช่วงเวลา 5 โมงเย็นถึง 3 ทุ่ม เป็นช่วงเวลาของการกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด และเยื่อหุ้มหัวใจ ร่างกายกำลังต้องการวิตามินซีกับวิตามินอีสูงมาก แต่ในขณะที่เดียวกันเราก็ไม่ควรทานอาหารในมื้อนี้หนักเกินไป เพราะฉะนั้นการเลือกดื่มนมเปรี้ยวในช่วงเวลานี้จึงเป็นอีกช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด

ข้อ.7 ช่วงสุดท้ายของวันหรือตั้งแต่ 3 ถึง 5 ทุ่ม เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายต้องการความอบอุ่น และแคลเซียม เพราะฉะนั้นการดื่มนมอุ่นๆในช่วงเวลานี้จึงเหมาะสมที่สุด และเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีที่สุด

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

