



จดหมายข่าว

กมลิ่ง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567

งานบริการประชาชน/
กองคลัง

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



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567

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 9 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567 เจ้าหน้าที่ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลัง ลงพื้นที่ตรวจติดตามการดำเนินงาน รับฟังปัญหา และข้อเสนอแนะต่างๆ พร้อมกับให้บริการจัดเก็บภาษีและค่าธรรมเนียมนอกสถานที่ อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567 เจ้าหน้าที่ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลัง ลงพื้นที่ตรวจติดตามการดำเนินกิจการรับฟังปัญหา และข้อเสนอแนะต่างๆ พร้อมกับให้บริการจัดเก็บภาษีและค่าธรรมเนียมนอกสถานที่ อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567 เจ้าหน้าที่ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลัง ลงพื้นที่ตรวจติดตามการดำเนินงานกิจการ รับฟังปัญหา และข้อเสนอแนะต่างๆ พร้อมทั้งให้บริการจัดเก็บภาษีและค่าธรรมเนียมนอกสถานที่ อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพุธที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567 เข้าร่วมโครงการเสริมสร้าง ธรรมาภิบาลและต่อต้านการทุจริต ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567

สาระน่ารู้ท้ายบท กองคลัง

อากาศร้อน ผลไม้ฤทธิ์เย็น ช่วยปรับสมดุลร่างกายในอากาศร้อน ๆ ความหอมหวานจากธรรมชาติอย่างผลไม้สดแช่เย็น ฉ่ำ ๆ ผลไม้นั้นมักมีน้ำเป็นส่วนประกอบเสีย 70%-90% และยังอุดมไปด้วยกากใย วิตามิน แร่ธาตุ โดยเฉพาะโปแตสเซียม ที่ช่วยรักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย

โดยทั่วไปแล้ว ผลไม้ฤทธิ์เย็น มักจะเป็นผลไม้ที่มีรสชาติไม่หวานจัดเกินไป มีรสอมเปรี้ยวเล็กน้อย และมีแคลอรีต่ำ เช่น แตงโม สาลี่ แอปเปิ้ล มังคุด สับปะรด ส้มโอ แคนตาลูป แก้วมังกร น้ำมะพร้าวอ่อน เป็นต้น ผลไม้ฤทธิ์เย็น จะช่วยปรับสมดุลร่างกาย ช่วยลดอาการขาดสมดุลแบบร้อนเกินไป เช่น อาการปวดหัว เป็นผื่นตามผิวหนัง ท้องผูก เป็นร้อนใน ลิ่ว ฝ้า กระ ปากแห้ง ฯลฯ

แตงโม



แตงโม ผลไม้ที่เป็นเหมือนราชาประจำหน้าร้อนที่ไม่พุดถึงคงเป็นไปได้ แตงโม เป็นผลไม้ที่มีน้ำเยอะมาก รสหวานกำลังพอดี ช่วยดับกระหายเติมน้ำให้ร่างกาย สดชื่นได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะหั่นกินแบบสด ๆ จิ้มเกลือสักหน่อยตามสไตล์คนแซบ หรือเอาไปปั่นเป็นสมูทตี้ หั่นใส่เมนูของหวานหอมอร่อยชื่นใจ ช่วยดับความร้อนในร่างกาย และยังช่วยป้องกันโรคหวัด บรรเทาไข้ให้ลดลง บรรเทาอาการของแผลในช่องปากได้

สาลี่



สาลี่ มีกลิ่นหอมหวาน และมีความฉ่ำน้ำแบบสุด ๆ ช่วยดับพิษร้อนในร่างกายได้ แดงสาลี่ยังสามารถช่วยละลายเสมหะ บรรเทาอาการไอแห้ง ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ปอด ทำให้รู้สึกสดชื่น ช่วยลดความตึงเครียด ความอ่อนล้า ของร่างกาย และจิตใจได้

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567

สาระน่ารู้ท้ายบท กองคลัง แอปเปิ้ล



แอปเปิ้ล มีคุณประโยชน์มากมาย จนมีคำแนะนำของแพทย์กล่าวไว้ว่า แค้กินแอปเปิ้ลวันละลูก ก็ห่างไกลจากโรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งเป็นผลไม้ที่ควรกินทั้งเปลือก เพราะมีสารอาหารหลายอย่างอยู่ แอปเปิ้ลนั้นมีกากใยอาหารสูง ให้พลังงานต่ำ ช่วยแก้ท้องผูก ให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี จึงมีประโยชน์กับการลดน้ำหนักด้วย และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะในแอปเปิ้ลสีแดง

มังคุด



มังคุด ผลไม้ที่มีหน้าตาเหมือนสวมมงกุฎราชินี จากลิบเลียงที่ติดอยู่บนหัว จนได้รับขนานนามว่าเป็นราชินีของผลไม้ไทย มังคุดเป็น ผลไม้ฤทธิ์เย็น รสหวานอมเปรี้ยวที่มีสรรพคุณมากมาย ช่วยบรรเทาอาการร้อนใน มีความชุ่มฉ่ำดับกระหายได้ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและระบบหมุนเวียนโลหิตให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงและต่อสู้กับเชื้อโรคจากภายนอกได้ และมีกากใยสูง ดีต่อระบบขับถ่าย

สับปะรด



สับปะรด อีกหนึ่งผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอมหวานทานแล้วสดชื่นเป็นผลไม้ฉ่ำน้ำสุด ๆ ช่วยแก้กระหายดับร้อนได้เป็นอย่างดี อุดมไปด้วยวิตามินซีในปริมาณที่สูงมาก ป้องกันและรักษาอาการหวัดได้ ช่วยขับเหงื่อ เป็นยาระบายแก้ท้องผูก ลดน้ำหนัก บำรุงเลือด เสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และยังเป็นผลไม้ที่สามารถนำไปปรุงได้หลากหลายทั้งเมนูคาวหวาน หรือแปรรูปเป็นสับปะรดเชื่อม สับปะรดตากแห้ง ทำแยม ทำไส้ขนม ทำน้ำส้มสายชูหมัก ฯลฯ อีกมากมาย

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กมลิ่ง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567

สารแนะนำรู้ท้ายบท กมลิ่ง

ส้มโอ



ส้มโอ เป็นผลไม้ที่อยู่ในตระกูลเดียวกับมะกรูด มะนาว ส้มเขียวหวาน ส้มแขก เป็นพืชสมุนไพรที่มีการนำมาใช้เป็นยามาแต่เนิ่นนาน ส้มโอเป็นผลไม้ที่มีน้ำเยอะ มีวิตามินซีสูง กินแล้วรู้สึกสดชื่น ชุ่มฉ่ำ ดับกระหายคลายร้อนได้ ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการวิงเวียนหน้ามืดใจสั่น บำรุงผิวพรรณผ่องใส แก้อักเสบลดแน่นเพื่ออุดมไปด้วยโปแตสเซียม สามารถนำไปประกอบอาหารได้ทั้งคาว

แก้วมังกร



แก้วมังกร ที่มีประโยชน์มากมาย มีไฟเบอร์สูง น้ำตาลน้อย หวานกำลังดี เนื้อฉ่ำ ช่วยเติมน้ำ เติมความสดชื่นให้ร่างกายได้เป็นอย่างดี จะตัดกินสด ๆ หรือเอาไปปั่นเป็นสมูทตี้ก็ได้ทั้งนั้น อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงผิวพรรณ ป้องกันโรคความดันโลหิต เบาหวาน และมะเร็ง เสริมระบบภูมิคุ้มกัน และยังเป็นผลไม้ที่กินได้เรื่อย ๆ ไม่ทำให้อ้วนอีกด้วย

น้ำมะพร้าวอ่อน



สำหรับมะพร้าวอ่อนอาจจะต่างออกไปนิด เพราะเป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์ทั้งร้อนและเย็น เพราะเนื้อมะพร้าวอ่อนมีฤทธิ์ร้อน แต่ถ้าแยกส่วนเนื้อออกไปและนับแต่น้ำมะพร้าว ก็จะถือว่าเป็น ผลไม้ฤทธิ์เย็น และมะพร้าวก็เป็นอีกหนึ่งผลไม้ประจำหน้าร้อนที่ชวนให้นึกถึงทะเลและการพักผ่อนตากอากาศ น้ำมะพร้าวสดมีรสหวานอ่อน ๆ ช่วยดับกระหาย ล้างสารพิษ ขับของเสียออกจากร่างกายได้ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน บำรุงผิว และยังมีฮอร์โมนเพศหญิงสูงอีกด้วย

ที่มา <https://th.hellomagazine.com>

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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