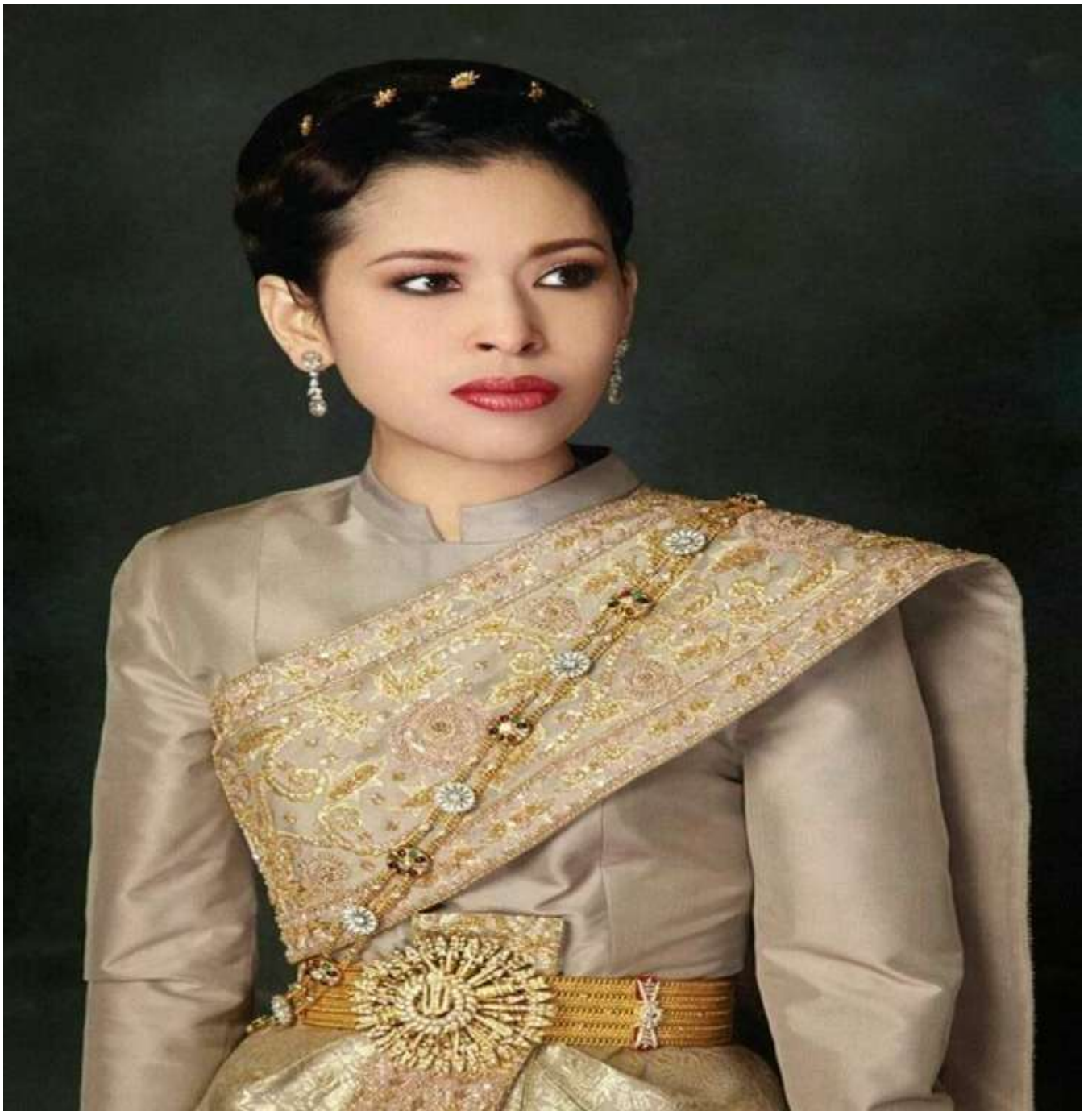




จดหมายข่าว
กมล
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2568

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2568

งานบริการประชาชน/
กองคลัง

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



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2568

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 10 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2568

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพุธที่ 9 กรกฎาคม 2568 เจ้าหน้าที่ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลัง ลงพื้นที่ตรวจสอบติดตามการดำเนินการ รับฟังปัญหา และข้อเสนอแนะต่างๆ พร้อมกับการให้บริการจัดเก็บภาษีและค่าธรรมเนียมนอกสถานที่ อำเภอเมือง อำเภอแม่จัน อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

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

จดหมายข่าว กองคลัง องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2568

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพุธที่ 16 กรกฎาคม 2568 เจ้าหน้าที่ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลัง ลงพื้นที่ตรวจติดตามการดำเนินงานการ รับฟังปัญหา และข้อเสนอแนะต่างๆ พร้อมกับการจัดเก็บภาษีและค่าธรรมเนียมนอกสถานที่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2568

ประมวลภาพกิจกรรม

วันเสาร์ที่ 26 กรกฎาคม 2568 กองคลัง นำโดย นางศศิธร ดวงใจประเสริฐ ผู้อำนวยการกองคลัง จัดอบรมสัมมนา โครงการพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการในจังหวัดเชียงรายสู่เศรษฐกิจยุคใหม่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 ณ หอประชุม สมเด็จพระเจ้า C4 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ตำบลท่าสุด อำเภอเมืองเชียงราย เชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2568

สารนารัฐท้ายบท กองคลัง

“อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ”

อาหารพื้นเมืองประจำภาคกลาง

“แกงเลียง” ประกอบไปด้วยสมุนไพร

1. บวบเหลี่ยม ช่วยบำรุงให้หัวใจ แก้อ่อนใน มีสรรพคุณเป็นยาระบาย ลดไข้ ขับเสมหะ และช่วยขับปัสสาวะ
2. ตำลึง แก้อ่อนใน ท้องเฟ้อ ลดไข้ บำรุงสายตา มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยซ่อมแซม และสร้างเนื้อเยื่อในร่างกาย ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหาร ป้องกันโลหิตจาง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจแข็ง ตีบ หรือตัน
3. ใบแมงลัก แก้อ่อนใน ท้องเฟ้อ ช่วยดับกลิ่นคาวในอาหาร มีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงเลือด บำรุงผิวหนัง สายตา ลดอาการท้องผูก ป้องกันโรคกระเพาะอาหาร และลดอาการลำไส้อักเสบ
4. ฟักทอง ช่วยบำรุงสายตา มีเบต้าแคโรทีน และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ และต่อต้านมะเร็ง สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน
5. เห็ดฟาง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย มีวิตามินซีที่ช่วยป้องกันโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ลักปิดลักเปิด ลดอาการบวมของเหงือก บรรเทาอาการไข้ใน ปวดบวม และบำรุงตับให้แข็งแรง
6. พริกไทย ช่วยย่อยอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ มีเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา และมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดโอกาสในการเป็นมะเร็ง
7. หอมแดง ช่วยขับเสมหะ ป้องกันหวัด บำรุงหัวใจ บำรุงสมองให้มีความจำที่ดีขึ้น มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และโรคเบาหวาน ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และแก้อาการท้องเสีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2568

สารแนะนำวิทยุถ่ายทอด กองคลัง

อาหารพื้นเมืองประจำภาคเหนือ

“แกงฮังเล” ประกอบไปด้วยสมุนไพร

1. ขิง รสหวานเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน
2. สับปะรด รสหวานเปรี้ยวเล็กน้อย ช่วยขับปัสสาวะ
3. กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้โรคผิวหนัง น้ำมัน กระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรีย และไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด
4. มะขามเปียก รสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ท้องผูก แก้ไอ ลดความร้อนในร่างกาย
5. พริก รสเผ็ดร้อน ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร
6. ตะไคร้ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร และขับเหงื่อ
7. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด



อาหารพื้นเมืองประจำภาคอีสาน

“แกงหน่อไม้ใบย่านาง” ประกอบไปด้วยสมุนไพร

1. หน่อไม้ มีรสขมหวานร้อน ใช้ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ
2. ฟักทอง มีคุณค่าทางอาหารสูง บำรุงสายตา บำรุงร่างกาย
3. แมงลัก ใบสด รสหอมร้อน เป็นยาแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง ขับลม
4. กระชาย รสร้อน แก้ท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้บิดมีตัว ขับพยาธิตัวกลม และพยาธิเส้นด้ายในเด็ก ใช้แต่งกลิ่น สี รสอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ไม่มีพิษ
5. ใบย่านาง สรรพคุณนั้นมีหลากหลาย เพราะเป็นสมุนไพรเย็น มีคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ และยังมีวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายอีกมากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เบต้าแคโรทีนในปริมาณค่อนข้างสูง



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

สารน่ารู้ท้ายบท กองคลัง

“ข้าวย่า” ประกอบไปด้วยสมุนไพร

1. มะพร้าว รสมันหวาน บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูก
2. พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อยอาหาร
3. กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้โรคทางผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด
4. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไอเพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด
5. มะนาว เปลือกผลรสขม ช่วยขับลม น้ำมะนาวรสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต
6. ตะไคร้ รสปร่ากลิ่นหอม แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร
7. ใบมะกรูด รสปร่ากลิ่นหอมติดร้อน ใช้ปรุงอาหารช่วยดับกลิ่นคาว แก้โรคหลักปิดลักเปิด ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก่ลม จุกเสียด
8. มะม่วง รสเปรี้ยว ขับเสมหะ
9. ถั่วฝักยาว รสมันหวาน มีคุณค่าทางอาหารสูง กระตุ้นการทำงานของกระเพาะ ลำไส้ บำรุงธาตุ
10. ข่า รสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลม ขับพิษโลหิตร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้



ขอบคุณเจ้าของข้อมูล