



จดหมายข่าว

 กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

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 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

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 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ 6 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.30 น. ร่วมโครงการส่งเสริมประเพณีเข้าพรรษา ประจำปี 2566 กิจกรรมหล่อเทียนพรรษา ณ วัดมงคลธรรมกายาราม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันอังคารที่ 18 กรกฎาคม 2566 เวลา 07.00 น. ร่วมพิธีถวายพวงมาลาสักการะ เนื่องในวันสวรรคตของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ณ สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์เชียงราย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันอังคารที่ 18 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00 น. ออกตรวจติดตามการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพร่วมกับหน่วยตรวจสอบภายในองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเจดีย์หลวง ตำบลแม่สรวย ตำบลศรีถ้อย และตำบลป่าแดด อำเภอแม่สรวย จ.เชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ 20 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00 น. ร่วมถวายต้นเทียนพรรษา องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ประจำปี 2566 ณ วัดพระแก้ว วัดพระสิงห์ วัดเจ็ดยอด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ 20 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00 น. ออกตรวจติดตามการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพร่วมกับหน่วยตรวจสอบภายในองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปงน้อย และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแม่บง อำเภอดอยหลวง จ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 21 กรกฎาคม 2566 เวลา 09.00 น. ร่วมถวายเทียนพรรษา ณ วัดมงคลธรรมกายาราม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันอังคารที่ 25 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00 น. ออกตรวจติดตามการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพร่วมกับหน่วยตรวจสอบภายในองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเกียง ตำบลหนองแรด ตำบลปล้อง และตำบลจ้าว อำเภอกองแก้ว จ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ 27 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00 น. ออกตรวจติดตามการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพร่วมกับหน่วยตรวจสอบภายในองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยก้าง และตำบลไม้ยา อำเภอยางนา จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

สารนารัฐท้ายบท กองคลัง

คุณประโยชน์ของมะเดื่อฝรั่ง

มะเดื่อที่อุดมไปด้วยโพแทสเซียมและใยอาหารช่วยในการรักษาเสถียรภาพความดันโลหิตของร่างกาย มะเดื่อประกอบไปด้วยคุณสมบัติป้องกันโรคเบาหวานและมะเร็ง มีแคลเซียม โพแทสเซียมและใยอาหารที่ละลายน้ำซึ่งช่วยในการลดคอเลสเตอรอล

มะเดื่อช่วยในนอนหลับสบายและช่วยลดปัญหาการนอนไม่หลับ ช่วยเพิ่มพลังงาน เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงและมีประโยชน์ในการรักษาอาการท้องผูกเนื่องจากมีคุณสมบัติเป็นยาระบาย ใช้ใบบดละเอียดเป็นน้ำยาทำความสะอาดผิว ช่วยลดการเกิดสิว



มะเดื่อช่วยลดกรดในกระเพาะอาหารและดังนั้นจึงดีสำหรับหญิงตั้งครรภ์ มะเดื่อยังเพิ่มความต้องการทางเพศและส่งเสริมยืนยาวโดยรวมและการมีสุขภาพที่ดี ส่วนใหญ่ใบจะถูกนำมาใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน แต่นอกจากนี้ยังสามารถนำมาใช้ในการรักษาโรคหัวใจ หลอดลมอักเสบ หูดที่อวัยวะเพศ โรคตับแข็ง ความดันโลหิตสูง แผลและปัญหา สิว

ใบมะเดื่อฝรั่งสามารถนำมาทำเป็นชาที่ดีเพราะ

1. ช่วยในการลดระดับน้ำตาลในเลือดและช่วยคนที่เป็โรคเบาหวานให้ใช้ปริมาณอินซูลินน้อยลง ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรดื่มชาใบมะเดื่อเป็นครั้งแรกในตอนเช้าเพื่อช่วยในการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในระหว่างวัน
 2. รักษาโรคหลอดลมอักเสบและ
 3. โรคหอบหืด
 4. รักษาแผลในกระเพาะอาหารและช่วยให้มีการย่อยอาหารที่ดีขึ้น
 5. ทำให้สามารถช่วยบรรเทาและลดการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
 6. สามารถลดความดันโลหิต
 7. หยุดการเจริญเติบโตของบางประเภทของเซลล์มะเร็ง
 8. ใบชามะเดื่อฝรั่งยังมีสารต้านการอักเสบที่มีประสิทธิภาพที่ทำงานได้ดีสำหรับโรคไขข้ออักเสบและการอักเสบอื่น ๆ
- จากการศึกษาายังแสดงให้เห็นว่าใบชามะเดื่อฝรั่งจะเต็มไปด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ยอดเยี่ยมที่มีความสำคัญสำหรับการกำจัดสารอนุมูลอิสระออกจากร่างกาย
9. จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 6 ประจำเดือน มิถุนายน 2566

สารนารู้ทั่วยบท กองคลัง

10. งานวิจัยใหม่แสดงให้เห็นว่าไบชามะเตือฝรั่งสามารถป้องกันโรคไตที่เกิดจากคอเลสเทอรอลสูง สัตว์ที่ได้รับสารสกัดจากไบรูปที่มีการทำงานของไตดีขึ้น ลดคอเลสเทอรอลและไตรกลีเซอไรด์กว่าผู้ที่อยู่ในอาหารที่ได้มาตรฐาน
11. ไบชามะเตือฝรั่งจะช่วยรักษาโรคงูสวัด มีสารต้านการอักเสบที่มีประสิทธิภาพและสารต้านอนุมูลอิสระในใบที่สามารถนำมาใช้โดยตรงในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบ
12. เนื่องจากไบมะเตือฝรั่งมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพและสารต้านการอักเสบ ที่ยังช่วยรักษาโรคผิวหนังทั่วไป จึงสามารถนำน้ำชาไบมะเตือฝรั่งมาอบหรือล้างโดยตรงกับบริเวณที่เป็นริดสีดวงจะช่วยรักษาโรคริดสีดวงได้

การคว้ไบชามะเตือฝรั่ง

วิธีการไล่ความชื้นเพื่อเก็บรักษาไบมะเตือฝรั่งให้นาน พร้อมเป็นการเพิ่มความหอมของไบชา เพิ่มความอร่อยเวลาชง

1. ตั้งกะทะ ติดไฟให้ร้อน ด้วยไฟแรง ใช้กะทะหนาๆ
2. เมื่อกะทะเริ่มร้อน ลดไฟลงให้อ่อนที่สุด
3. เอาไบชาที่ตากแห้งแล้วลงคว้ ประมาณ 10-15 นาที พร้อมทั้งนวดให้ไบมีขนาดเล็กละเอียดลงมาด้วย และมีกลิ่นหอม
4. เก็บใส่ภาชนะเก็บความชื้น
5. เวล่านำมาชงใส่ถุงผ้า ใช้ประมาณ 1.5-2 กรัม ต่อ 1 แก้ว กदन้ร้อน รอสัก 5 นาที จะได้น้ำชาไบมะเตือที่มีกลิ่นหอมละมุน และรสชาติอร่อย ชงได้ 2-3 ครั้ง