



จดหมายข่าว
กมล
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 8 ประจำเดือน สิงหาคม 2566

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 8 ประจำเดือน สิงหาคม 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 8 ประจำเดือน สิงหาคม 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 8 ประจำเดือน สิงหาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ 4 สิงหาคม 2566 ฝ่ายจัดหาพัสดุและทรัพย์สิน กองคลัง ดำเนินการจัดฝึกอบรมโครงการจัดการเรียนรู้การปฏิบัติงานด้านการคลังของสถานีนอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สังกัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เขตอำเภอแม่จัน อำเภอเชียงแสน อำเภอแม่สาย อำเภอแม่ฟ้าหลวง และอำเภอแม่ไร่ จังหวัดเชียงราย ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 8 ประจำเดือน สิงหาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566 ฝ่ายจัดหาพัสดุและทรัพย์สิน กองคลัง จัดอบรมถ่ายทอดความรู้ในการปฏิบัติงานด้านการบันทึกบัญชีและการจัดซื้อจัดจ้างในระบบ EGP โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคุ้มเหนือ อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 8 ประจำเดือน สิงหาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพุธที่ 16 สิงหาคม 2566 เวลา 13.30 น. ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลัง โดย นางศศิธร ดวงใจประเสริฐ ผู้อำนวยการกองคลัง จัดประชุม คณะทำงานกรรมการจัดผลประโยชน์จากทรัพย์สินขององค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ครั้งที่ 1/2566 โดยได้รับเกียรติจาก นางทรงศรี คมขำ รองนายกอบจ.เชียงราย เป็นประธานในพิธี ร่วมด้วย นายรามิล พัฒนมงคลเชษฐ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย และคณะกรรมการจัดหาผลประโยชน์ที่เข้าร่วมงานประชุม ณ ห้องประชุมธรรมรับบอรุณ องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 8 ประจำเดือน สิงหาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม 2566 เจ้าหน้าที่ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลัง ลงพื้นที่ตรวจติดตามการดำเนินงานกิจการ รับฟังปัญหา และข้อเสนอแนะต่างๆ พร้อมทั้งให้บริการจัดเก็บภาษีและค่าธรรมเนียมนอกสถานที่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 8 ประจำเดือน สิงหาคม 2566

สารแนะนำรู้ทำยบท กองคลัง

กระเจี๊ยบเขียว

จัดเป็นพืชล้มลุก เติบโตได้ดีในอากาศร้อนชื้น มีความสูงประมาณ 0.5-2.4 เมตร ลำต้นและกิ่งก้านมีสีเขียว แต่บางครั้งก็มีจุดประม่วง มีขนอ่อนหยาบ ๆ ขึ้นปกคลุม ส่วนใบ จะเป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ มีเส้นใบออกจากโคนใบ 3-7 ใบ ปลายใบหยักแหลม ดอกจะมีสีเหลืองอ่อน ที่โคนกลีบดอกด้านในจะมีสีม่วงออกแดงเข้ม ส่วนผลจะมีลักษณะเป็นฝักเรียวยาว ปลายแหลม คล้ายนิ้วมือ ตามฝักจะมีขนอ่อน ๆ อยู่ทั่วฝัก ถ้าฝักอ่อนจะมีสีเขียว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ด้วยความที่ฝักอ่อนมีรสชาติหวานกรอบอร่อย จึงนิยมนำมารับประทานเป็นอาหาร ส่วนฝักแก่จะมีเนื้อเหนียว ไม่นิยมนำมารับประทาน



สำหรับต้นกำเนิดของ กระเจี๊ยบเขียว สันนิษฐานว่า มาจากประเทศชูดาน ทวีปแอฟริกา ก่อนที่จะถูกแพร่พันธุ์ไปทั่วโลก ในประเทศอินเดียเรียกกระเจี๊ยบว่า ภินที ส่วนประเทศในตะวันออกกลาง เรียกว่า บามีเยฮ์ ในประเทศไทย ก็มีเรียกอยู่หลายชื่อ โดยคนภาคกลาง นิยมเรียกว่า กระเจี๊ยบ กระเจี๊ยบมอญ มะเขือ มะเขือมอญ มะเขือทะวาย ทวาย ถ้าในภาคเหนือ จะเรียก มะเขือมอญ มะเขือพม่า มะเขือละโว้ มะเขือขึ้น มะเขือมีน ส่วนภาคอีสาน จะเรียกว่า ถั่วและ โดยพื้นที่ที่มีการปลูกกระเจี๊ยบเขียวกันมากที่สุด ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ในภาคกลาง เช่น นครปฐม ปทุมธานี นนทบุรี นครนายก ราชบุรี ระยอง พิจิตร สุพรรณบุรี สมุทรสาคร และกาญจนบุรี

สรรพคุณของ กระเจี๊ยบเขียว

1. ให้สารอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย

เมื่อทานทั้งส่วนของฝักและเมล็ดพร้อมกัน จะดีต่อสุขภาพและได้รับพลังงานสูง เพราะเมื่อตรวจวัดจากฝักและเมล็ดแห้ง อย่างละ 100 กรัม นั้นพบว่า ให้พลังงานสูงถึง 33 กิโลแคลอรี และมีสารอาหารมากมาย ไม่ว่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรต โปรตีน เส้นใย โดยเฉพาะโพแทสเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินเอ ที่สูงเป็นพิเศษซึ่งจะช่วยบำรุงสายตาประสาทและสมองให้ทำงานได้ดี รวมถึงยังมีแคลเซียมที่จะช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 8 ประจำเดือน สิงหาคม 2566

สารแนะนำรายบทยบทย กองคลัง

2. ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารลำไส้

กิน กระจับเขียว แล้วดีต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ เพราะใน “ผล” หรือ “ฝักกระจับเขียว” มีสารที่เป็นเมือกจำพวกเพกทิน (Pectin) และกัม (Gum) ช่วยเคลือบแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ และยังช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ไม่ให้เกิดการลุกลามได้เป็นอย่างดี

3. ช่วยรักษาโรคเบาหวานได้

ในฝักและเมล็ดกระจับเขียวมีเส้นใยรวมกันสูงถึง 22% ซึ่งด้วยคุณสมบัติของ เส้นใย ที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ได้ รักษาระดับการดูดซึมน้ำตาลจากลำไส้ใหญ่ ยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอลและลดระดับไขมันในเลือดได้ กระจับเขียวจึงเป็นฝักที่เหมาะสมอย่างมากสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยมีงานวิจัยหนึ่งทดลองใช้สารสกัดจากเมล็ดและผิวของ กระจับเขียว ฉีดเข้าช่องท้องของหนูทดลอง ที่เป็นโรคเบาหวานในปริมาณ 60 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม พบว่าสารสกัดดังกล่าวอาจมีฤทธิ์ต้านเบาหวาน ด้วยการลดระดับน้ำตาลกลูโคส ในเลือดของหนูทดลองลงได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแม้ผลการทดลอง เป็นเพียงการทดลองในสัตว์เท่านั้น ยังไม่มีการทดลองในมนุษย์ แต่ก็ถือว่ามีโอกาสที่จะช่วยรักษาโรคเบาหวานนี้ได้อยู่เหมือนกัน

4. ช่วยบำรุงระบบขับถ่าย ป้องกันท้องผูก

ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งของ เส้นใย ที่อยู่ในฝักกระจับเขียว ก็คือ ช่วยในการทำงานของลำไส้ ให้ดูดซึมสารอาหารได้ง่าย ส่งผลให้ระบบขับถ่ายดี ถ่ายอุจจาระได้คล่อง จึงช่วยป้องกันอาการท้องผูก นอกจากนี้ ยังช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย โดยเส้นใยของกระจับ จะไปจับกับน้ำดีจากตับ ซึ่งมักจับกับสารพิษที่ร่างกายต้องการขับถ่ายอยู่ในลำไส้ เมื่อขับถ่ายออกมาทางอุจจาระ จะทำให้ไม่เหลือสารพิษตกค้างอยู่ในร่างกาย

5. บำรุงรักษาทางเดินปัสสาวะและโรคเกี่ยวกับเพศ

ในตำรายาแผนโบราณของจีน มีการนำราก เมล็ด และดอกกระจับ มาใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ส่วนในประเทศอินเดียนั้น จะใช้ฝักนำมาต้มกับน้ำดื่ม เพื่อช่วยขับปัสสาวะ เมื่อมีอาการกระเพาะปัสสาวะและทางเดินปัสสาวะอักเสบ หรือเมื่อปัสสาวะขัด นอกจากนี้ ชาวอินเดียยังทานฝักกระจับ เพื่อรักษาโรคหนองใน และนำรากต้นกระจับ มาต้มน้ำเพื่อใช้รักษาโรคซิฟิลิส ด้วย

ที่มา <https://www.sgethai.com/article>

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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