

...อุปปปาปสุตฺถ อกรรมกุสฺสสุตฺตูปสมฺปทา
สตีตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาธนํ...

“การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม
การชำระจิตของตนให้สะอาด
ธรรม ๓ อย่างนี้เป็นคำสอน
ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”

“...มาฆบูชา...”



จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2560

โอบาตปาตีโมกข์ “หัวใจพระพุทธศาสนา”

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2560

งานบริการประชาชน
กองคลัง



ออกหน่วยพื้นที่บริการจัดเก็บภาษีน้ำมัน, ยาสูบ และค่าธรรมเนียมโรงแรม แก่ผู้ประกอบการ แต่ละอำเภอ ในพื้นที่จังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

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

“... เสียภาษีสบายใจ คืบกำไรให้ท้องถิ่น ...”

โถกาทปัดไคอิท "ทอไอพระพรทศวิศน"

จุดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2560

งานบริการประชาชน
กองคลัง



ผู้ประกอบการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อยื่นแบบพร้อมชำระภาษี และค่าธรรมเนียมองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงรายได้ ทุกวันทำการจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 08.30 น. - 16.30 น. ณ ฝ่ายเร่งรัด และจัดเก็บรายได้ กองคลัง องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 053 - 175310



“... ท้องถิ่นดีภาษีช่วย
ท้องถิ่นสวยภาษีสร้าง ...”



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

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

โถกาทปาดัโม่กัฎ "หุ้ไฉพระพทฐศัวณัา"

จตุคหมายขัาว



กองคคลัง

องคัการบรืหารสัวนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อกการประชัสมัพนั ปีที่ 2 ฉบัที่ 2 ประจัาเด็อนกัฎมาพนั 2560

งานบรืการประชาน
กองคคลัง



สามารถติดต้อรับเช็คได้ ทุกวันทัการจัันท - ศุกรั ชัวงเชัาตั้งแต่วะลา 08.30 น. - 12.00 น.
และชัวงบัายตั้งแต่วะลา 13.00 น. - 16.30 น. ณ หุ้องกองคคลัง องคัการบรืหารสัวนจังหวัดเชียงราย
เบอรัโทรศัพทัติดต้อ 053 - 175312



เบอรัโทรศัพทั 0-5317-5312

เว็บไซตั <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

โถงภาพอดีตโมกข์ “หัวใจพระพุทธศาสนา”

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม
กองคลัง

วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2560 ผู้อำนวยการกองคลัง และหัวหน้าฝ่าย เข้าร่วมประชุมผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ อบจ.เชียงราย ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2560 ณ ห้องประชุมยอแสงธรรม องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



วันเสาร์ ที่ 4 กุมภาพันธ์ 2560 ร่วมพิธีอัญเชิญพระรูปปั้นสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี จากกรุงเทพมหานคร โดยเครื่องบินกองทัพอากาศถึงท่าอากาศยานแม่ฟ้าหลวง เพื่อนำไปประดิษฐาน ในพระบรมธาตุเจดีย์ศรีนครินทราสถิตมหาสันติคีรี ณ วัดสันติคีรีญาณสังวราราม ตำบลแม่สลองนอก อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

โอบายพาดิโมกข์ “หัวใจพระพรตวิธาน”

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม
กองคลัง

วันที่ 9 - 10 กุมภาพันธ์ 2560 บุคลากรกองคลัง เข้าร่วมโครงการอบรมหลักสูตร “พัฒนาความรู้และทักษะในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ” ณ ห้องประชุมสภาฯ ชั้น 4 องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

โถกาทปาดัโม่กัฎ "ห้ดไ้พระพทฐศัวณัา"

จตุทหมายขัาว



กุงคลั้ง

องคัการบรหิการสัวนจัหวัดเชยงราย

วารสารเพื่การประชาสัมพัันร ปทที่ 2 ฉบัปที่ 2 ประจัาเดอานกัฎพัันร 2560

ประมวลาภาพรัวมกัจการม
กุงคลั้ง

วัันที่ 15 กัฎพัันร 2560 รัวมรับลุงทหะเบยยนคองการ "วัันคนพทการสากลจัหวัดเชยงราย" ประจัาปี 2560 ภายไ้ต้อองาน "คนพทการไ้รั่มพระบารมท สู้การพฒนาทที่ยังยััน" ณ อาคารคชสาร ศูนย์บรณาการการเรยัันรู้ องคัการบรหิการสัวนจัหวัดเชยงราย



เบอร์โทรศัฟท 0-5317-5312

เวบไซ้ต <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

โถงภาพป่าตีโมกข์ “หัวใจพระพุทธศาสนา”

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม
กองคลัง

วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2560 ร่วมโครงการองค์กรแห่งการเรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อม Green Office เพื่อปลูกจิตสำนึกให้บุคลากร อบจ.เชียงรายมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก สำนักงาน อบจ.เชียงราย ณ ลานกิจกรรม อบจ.เชียงราย และมีการร่วมกันทำเสวียนเพื่อเป็นแหล่งกำจัดขยะอินทรีย์อีกด้วย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

โถงภาพป่าตีโมกข์ “หัวใจพระพุทธศาสนา”

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม
กองคลัง

วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560 ร่วมโครงการองค์กรแห่งการเรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อม Green Office. เพื่อปลูกจิต -
สำนึกให้บุคลากร อบจ.เชียงราย มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ และช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม ทั้งภายใน และภายนอก -
สำนักงาน อบจ.เชียงราย ณ ศูนย์การเรียนรู้จัดการขยะครบวงจรสู่เศรษฐกิจพอเพียง (ศูนย์หมื่นน้อย)
ศูนย์บูรณาการการเรียนรู้ อบจ.เชียงราย เพื่อเรียนรู้วิธีการทำปุ๋ยหมักแห้ง และปลูกพืชไฮโดรโปนิก



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

โถงภาพป่าตีโมกข์ “หัวใจพระพุทธศาสนา”

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม
กองคลัง

ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทุกวันพุธ ของ อบจ.เชียงราย ณ สนามหญ้าด้านหน้า อบจ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312
เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

“... แค่วัย = ออกกำลังกาย ...”

โถงบาทไม้ฤทธิ์ “หัวใจพระพุทธศาสนา”

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2560

เกร็ดความรู้ท้ายฉบับ
กองคลัง

“กินกล้วยวันละ 2 ผล เกิดประโยชน์มหาศาล...”

ถ้าต้องการให้ระดับพลังงานที่หย่อนยานลง กลับคืนมาอย่างรวดเร็ว ไม่มีอาหารว่างใดดีไปกว่า “กล้วย” ที่อุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และกลูโคส รวมกับเส้นใยและกากอาหาร กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ 2 ผล

ก็สามารถเพิ่มพลังงานให้ได้อย่างเพียงพอ กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง 90 นาที

จึงไม่น่าแปลกใจ... ที่กล้วยเป็นผลไม้อันดับหนึ่งของนักกีฬาชั้นนำระดับโลก ไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มพลังงานเท่านั้น ยังช่วยเอาชนะ และป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดกับร่างกายได้อีกหลายโรค จึงควรรับประทานทุกวัน...

1. **โรคโลหิตจาง** ในกล้วยมีธาตุเหล็กสูงจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด และจะช่วยในกรณีที่มีสภาวะขาดกำลัง หรือภาวะโลหิตจาง

2. **โรคความดันโลหิตสูง** มีธาตุโพแทสเซียมสูงสุด แต่มีปริมาณเกลือต่ำ ทำให้เป็นอาหารที่สมบูรณ์แบบที่สุด ที่จะช่วยความดันโลหิตมาก องค์การอาหารและยา ของอเมริกายินยอมให้อุตสาหกรรมการปลูกกล้วย สามารถโฆษณาได้ว่า กล้วยเป็นผลไม้พิเศษช่วยลดอันตรายอันเกิดจากเรื่องความดันโลหิต หรือโรคเส้นเลือดฝอยแตก

3. **กำลังสมอง** นักเรียน 200 คน ที่โรงเรียน Twickenham ได้รับผลดีจากการสอบตลอดปี ด้วยการรับประทานกล้วยในมื้ออาหารเช้า ตอนพัก และมื้ออาหารกลางวันทุกวัน เพื่อช่วยส่งเสริมกำลังของสมองในพวกเขา จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปริมาณโพแทสเซียมที่มีอยู่เต็มเปี่ยมในกล้วย สามารถให้นักเรียนมีการตื่นตัวในการเรียนมากขึ้น

4. **โรคท้องผูก** ปริมาณเส้นใยและกากอาหารที่มีอยู่ในกล้วยช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ และยังช่วยแก้ปัญหาโรคท้องผูก โดยไม่ต้องกินยาถ่ายเลย

5. **โรคความซึมเศร้า** จากการสำรวจในจำนวนผู้ที่มีความทุกข์เกิดจากความซึมเศร้าหลายคน จะมีความรู้สึกที่ดีขึ้นมากหลังการกินกล้วย เพราะมีโปรตีนชนิดที่เรียกว่า Try potophan เมื่อสารนี้เข้าไปในร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็น Serotonin เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นตัวผ่อนคลาย ปรับปรุงอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ คือทำให้เรารู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นนั่นเอง...

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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