

กองคลัง อบจ.เชียงราย

ร่วม “ฮอมบุญ” หล่อเทียนพรรษา

แสดงเทียนส่องสว่าง...

แสดงธรรมส่องนำ ทางชีวิต



อบจ. เชียงราย

ร่วมสืบสานประเพณีทรงคุณค่า

ให้เล่าขานไปรุ่นสู่รุ่น

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2560

จดหมายข่าว



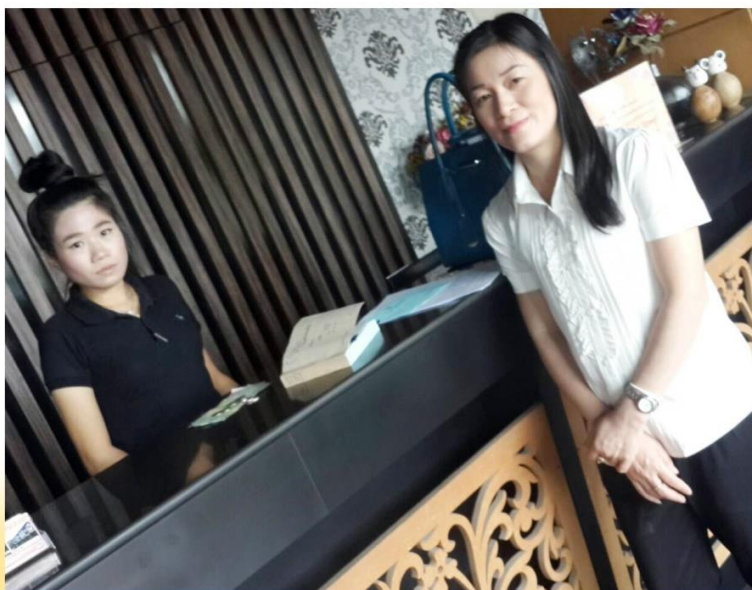
กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2560

งานบริการประชาชน
กองคลัง

ออกหน่วยพื้นที่บริการจัดเก็บภาษีน้ำมัน, ยาสูบ และค่าธรรมเนียมโรงแรม แก่ผู้ประกอบการ แต่ละอำเภอ
ในพื้นที่จังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2560

งานบริการประชาชน กองคลัง

ผู้ประกอบการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ เพื่อยื่นแบบพร้อมชำระภาษี และค่าธรรมเนียม
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงรายได้ ทุกวันทำการจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 08.30 - 16.30 น.
ณ ฝ่ายเร่งรัด และจัดเก็บรายได้ กองคลัง องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 053 - 170310



“... ท้องถิ่นดีภาษีช่วย
ท้องถิ่นสวยภาษีสร้าง ...”



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2560

งานบริการประชาชน กองคลัง

สามารถติดต่อรับเช็คได้ ทุกวันทำการจันทร์ - ศุกร์ ช่วงเช้าตั้งแต่เวลา 08.30 - 12.00 น. และช่วงบ่ายตั้งแต่เวลา 13.00 - 16.30 น. ณ ห้องกองคลัง องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 053 - 175312



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 9 มิถุนายน 2560 เวลา 18.00 น. ร่วมพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลถวายแด่ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร และเจริญพระพุทธมนต์ถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ณ วัดเจ็ดยอด



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม
กองคลัง

วันที่ 19 มิถุนายน 2560 ผู้อำนวยการกองคลัง ร่วมการประชุมสภา อบจ.เชียงราย สมัยสามัญ สมัยที่ 2 ประจำปี 2560 และ ณ ห้องประชุมสภา ชั้น 4 อบจ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม
กองคลัง

วันที่ 22 มิถุนายน 2560 ผู้อำนวยการกองคลัง ร่วมประชุมคณะกรรมการสนับสนุนการจัดทำแผนพัฒนา
อบจ.เชียงราย เพื่อจัดทำร่างแผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปี (พ.ศ. 2561 - 2564) อบจ.เชียงราย เพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง
ฉบับที่ 1 ณ ห้องประชุมธรรมรัborุณ ชั้น 2 สำนักงาน อบจ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม
กองคลัง

วันที่ 27 มิถุนายน 2560 ร่วมกิจกรรม อบจ.เชียงราย ฮอมบุญ หล่อเทียนพรรษา และสืบสานประเพณีอันดีงาม ให้ดำรงคงอยู่กับท้องถิ่นต่อไป ตั้งแต่เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป ณ สำนักงาน อบจ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม
กองคลัง

ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ตามนโยบายของรัฐบาล ทุกวันพุธ ของ อบจ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม
กองคลัง

ร่วมกิจกรรมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกบอลหญิง ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ณ ลานกีฬาอเนกประสงค์
ด้านหลังสำนักงาน อบจ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2560

เกร็ดความรู้ท้ายฉบับ
กองคลัง

7 สมุนไพร “แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ”

สมุนไพรไทยทั้ง 7 ชนิดนี้ หาซื้อทานง่ายตามท้องตลาดเลยนะค่ะ ดังนั้นถ้าหากว่าใครที่มีอาการจุกเสียด อืดอืดอย่างที่บอกไป ก็ไม่ต้องกังวลแล้วค่ะ ใครที่ลองทำตามสุขภาพดีดีแล้ว ก็บอกกันต่อ ๆ บ้างนะจ๊ะ

วันไหนที่รู้สึกว่าร่ากายอืดอืด ระบบย่อยไม่สมดุล ท้องอืด - ท้องเฟ้อ มารับประทานสมุนไพรที่ช่วย บรรเทาอาการเหล่านี้กันค่ะ นำข้อมูลจาก สุขภาพดีดี #SOOK by สสส. มาฝากแล้ว มีสมุนไพรชนิดไหนบ้าง ตามมาเลยจ้า...

1. **กระเทียม** มีสรรพคุณในการแก้ท้องอืด จุกเสียดได้ดีทีเดียวค่ะ เพียงแค่ทานกระเทียมสด 5 กลีบ กระเทียม จะช่วย ไล่ลม จึงรู้สึกดีขึ้น
2. **กะเพรา** ใบกะเพรานอกจากเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารแล้ว หากนำใบ และยอด 1 กำมือมาต้มเอาน้ำดื่ม ก็สามารถแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้
3. **กระชาย** เพียงนำเหง้า และรากของกระชายครึ่งกำมือ มาต้ม เพื่อนำน้ำมาดื่ม ก็ช่วยลดอาการจุกเสียดได้ เพราะกระชายมีรสเผ็ดร้อน และสรรพคุณทางยาในการแก้อาการเหล่านี้นั่นเอง
4. **ขิง** ให้เหง้าของขิงแก่ ขนาดประมาณหัวแม่มือมาทุบ และต้มทำเป็นน้ำดื่ม จะช่วยลดอาการต่าง ๆ ได้ เพราะขิงมีฤทธิ์ช่วยขับลม และกระตุ้นการทำงานของลำไส้
5. **ข่า** มีสรรพคุณทางยา ที่ช่วยแก้อาการท้องอืด แน่นท้อง ท้องเฟ้อได้ วิธีการง่าย ๆ แค่ นำเหง้าสด หรือแห้ง ของข่า ขนาดประมาณหัวแม่มือ มาต้มน้ำดื่ม อาการจุกเสียด แน่นท้องก็จะหมดไป
6. **ขมิ้นชัน** นำเหง้าขมิ้นมาหั่นชิ้นบาง ๆ ตากแดดให้แห้ง แล้วนำไปบดให้ละเอียด จากนั้นนำมาผสมน้ำผึ้ง แล้วปั้นเป็นยาเม็ดเล็ก ๆ ทานวันละ 3 - 4 ครั้ง จะช่วยบรรเทาอาการได้ แต่ถ้าหากทานแล้วท้องเสีย ให้หยุดทานทันทีค่ะ
7. **ตะไคร้** นำต้นแก่ของตะไคร้ประมาณ 1 กำมือมาทุบพอแหลก นำไปต้มกับน้ำ ต้มวันละ 2 - 3 ครั้ง ตะไคร้มีฤทธิ์ ที่ทำให้ระบบย่อยทำงานอย่างเป็นระบบ จึงบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้

สมุนไพรไทยทั้ง 7 ชนิดนี้ หาซื้อทานง่าย ตามท้องตลาดเลยนะค่ะ ดังนั้น... ถ้าหากว่าใครที่มีอาการจุกเสียด อืดอืด แน่นท้อง อย่างที่บอกไป ก็ไม่ต้องกังวลแล้วค่ะ ใครที่ลองทำตาม สุขภาพดีดีแล้ว ก็บอกกันต่อ ๆ บ้างนะค่ะ ^^

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : สุขภาพดีดี #SOOK by สสส.

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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