



จดหมายข่าว
กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ
ปีที่ 6 ฉบับที่ 63
ประจำเดือน ตุลาคม 2564
Vol.63 OCTOBER 2564

วันศุกร์ ที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๓๐ น. นางสาวอารีวัลย์ สินธูคำ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการประสานแผนพัฒนาท้องถิ่นระดับอำเภอ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลเวียง
อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย



วันศุกร์ ที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ น. นางสาวอารีวัลย์ สินธูคำ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการประสานแผนพัฒนาท้องถิ่นระดับอำเภอ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลท่าข้าม
อำเภอเวียงแก่น จังหวัดเชียงราย



วันจันทร์ ที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙. ๓๐ น. นางสาวอารีวัลย์ สินธุกำ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการประสานแผนพัฒนาท้องถิ่นระดับอำเภอ ณ ห้องประชุมสภา
องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ฮ้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย



วันจันทร์ ที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙. ๓๐ น. นางสาวอารีวัลย์ สินธุกำ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการประสานแผนพัฒนาท้องถิ่นระดับอำเภอ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลแม่สรวย
อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย



วันพุธ ที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ น. นางสาวอารีวัลย์ สินธุกำ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการประสานแผนพัฒนาท้องถิ่นระดับอำเภอ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลบ้านด้า
อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย



วันพุธ ที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๐.๐๐ น. นางสาวอารีวัลย์ สินธุกำ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการประสานแผนพัฒนาท้องถิ่นระดับอำเภอ ณ ห้องประชุมอาคารเทิดพระเกียรติ ๙๐ ปี
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เทศบาลนครเชียงราย อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย



วันศุกร์ ที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๓๐ น. นางสาวอารีวัลย์ ลินธูคำ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการประสานแผนพัฒนาท้องถิ่นระดับอำเภอ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย



วันจันทร์ ที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ น. กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ จัดประชุมคณะกรรมการสนับสนุน การจัดทำแผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เรื่องการจัดทำร่างแผนการดำเนินงาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ และพิจารณาแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕) องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ฉบับเพิ่มเติม ครั้งที่ ๑๔ พ.ศ.๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมธรรม์รบำรุง ชั้น ๒ อบจ.เชียงราย



วันจันทร์ ที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ น. กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ จัดประชุมคณะกรรมการพัฒนา
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เรื่อง การจัดทำร่างแผนการดำเนินงาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
และพิจารณาร่างแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕) องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย
ฉบับเพิ่มเติม ครั้งที่ ๑๔ พ.ศ.๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมธรรม์รับอรุณ ชั้น ๒ อบจ.เชียงราย



วันพฤหัสบดี ที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๓๐ น. กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ ประชุมข้าราชการ
และพนักงานจ้าง ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๔ เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ในกองยุทธศาสตร์
และงบประมาณและรับนโยบายจากผู้บริหาร ณ ห้องประชุมยอดแสงธรรม ชั้น ๒
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



วันพฤหัสบดี ที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๓๐ น. บุคลากรกองยุทธศาสตร์และงบประมาณ
รวมพลังคน อบจ.เชียงราย ภายใต้กิจกรรม “วันรักต้นไม้ ประจำปีของชาติ พ.ศ.๒๕๕๔ ณ บริเวณสนาม
ด้านหน้าสำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



วันพฤหัสบดี ที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๓๐ น. นางติรยา ทวีชาคณานุกร นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
ชำนาญการ ร่วมออกติดตามประเมินผล เพื่อติดตามการดำเนินงานของหน่วยงานบริการสาธารณสุข
หน่วยงานองค์กรในการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ที่จำเป็นต้องรับได้รับการฟื้นฟู
สมรรถภาพเชียงราย ณ ห้องประชุมยอแสงธรรม ชั้น ๒ องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



วันพฤหัสบดี ที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๓๐ น. นางติรยา ทวีชาคณานุกร นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
ชำนาญการ ร่วมออกติดตามประเมินผลการใช้จ่ายงบประมาณของกองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพ เชียงราย
ในการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ที่จำเป็นต้องรับได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพเชียงราย
รอบ ๒ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย



สารบัญ



กล้วย

กินยามเช้าลดความอ้วน

ลดความอ้วน ลดตัวบวม ช่วยขับถ่าย
แก้มประโยชน์อีกเพียบ



ผักบุ้งต้ม

กำจัดสิ่งอุดตันลำไส้

ช่วยขับถ่าย ดีต่อคอหอย แก้อาการท้องผูก
มีพลังงานต่ำ ช่วยควบคุมอาหาร ลดความอ้วน



น้ำมะนาว

ตัวช่วยสลายหน้าท้อง

3 สูตรเด็ด กระตุ้นลำไส้ เร่งขับถ่ายดีมาก
ช่วยดีท็อกซ์ ลดความอ้วน แก่ฟุงป่องได้ผล



กะหล่ำปลี

ยอดผักช่วยลดความอ้วน

ยับยั้งแป้ง-น้ำตาล ไม่ให้เปลี่ยนเป็นไขมัน
เส้นใยอาหารสูง อยู่ท้องอึดนาน ช่วยขับถ่าย



ฝรั่ง

ยอดผลไม้ลดความอ้วน

มีใยอาหารสูง อิ่มท้องนาน ลดการทานจุบจิบ
พลังงานต่ำ ช่วยควบคุมน้ำหนัก ได้อย่างเห็นผล



โยเกิร์ตแอปเปิล

สุดยอดประโยชน์ลดความอ้วน

สูตรลดอ้วน ลดความหิว เห็นผลใน 7 วัน
พลังงานต่ำ ช่วยขับถ่าย ป้องกันคอเลสเตอรอล



น้ำอุ่นมะนาว

เพื่อสุขภาพยามเช้าต้องดื่ม

ลดอ้วนควบคุมน้ำหนัก กระตุ้นการขับถ่าย
ผิวสวยช่วยลดสิ่ว อยากผอม+สุขภาพดีต้องดื่ม



น้ำข้าวขาว

ล้างหน้าสร้างผิวสวย

รักษาสิว ลดอาการอักเสบ ลบรอยตำหนิ
แก้หน้ามัน กระชับรูขุมขน ช่วยผิวขาวใส



