



จดหมายข่าว

กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 64

ประจำเดือน พฤศจิกายน 2564

Vol.64 November 2564



วันพุธ ที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ นางติรยา ทวีชาคณานุกร นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
ร่วมประชุมคณะกรรมการด้านการติดตามและประเมินผลของกองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพจังหวัดเชียงราย
ณ ห้องประชุมยอแสงธรรม ชั้น ๒ องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



วันพฤหัสบดี ที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ น. บุคลากรกองยุทธศาสตร์และงบประมาณ
ร่วมประชุมเพื่อเตรียมความพร้อมในการเสนอโครงการพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็ง
เศรษฐกิจฐานราก ณ ห้องประชุมธรรมรัboroณ ชั้น ๒ องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

กองยุทธศาสตร์และงบประมาณจัดการประชุมคณะกรรมการประสานแผนพัฒนาท้องถิ่นระดับ
จังหวัดเชียงราย ครั้งที่ ๓/๒๕๖๔ เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบโครงการประสานแผนพัฒนา
ท้องถิ่นระดับอำเภอ (๑๘ อำเภอ) ที่จะนำมาบรรจุในแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๖-๒๕๗๐)
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ในวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ น.
ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ชั้น ๔



วันพุธ ที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ น. กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ จัดประชุม
คณะกรรมการสนับสนุนการจัดทำแผนพัฒนา องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เพื่อจัดทำร่าง
แผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๖-๒๕๗๐) องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ณ
ห้องประชุมธรรมรัboro ชั้น ๒ องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



วันพฤหัสบดี ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ น. กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ ประชุม
ข้าราชการและพนักงานจ้าง ประจำเดือน พฤศจิกายน เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่
ในกองยุทธศาสตร์และงบประมาณและรับนโยบายจากผู้บริหาร ณ ห้องประชุมธรรมรับอรุณ ชั้น ๒
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



วันพฤหัสบดี ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๔๕ น.นางนภาพัณท์ ต่วนชะเอม ผู้อำนวยการกองยุทธศาสตร์
และ น.ส.ปราณปรียา โพธิเลิศ หัวหน้าฝ่ายงบประมาณ ร่วมรับการตรวจประเมินการถ่ายโอนภารกิจสถานีอนามัยเฉลิม
พระเกียรติ ๖๐ พรรษา นวมินทราชินีและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลให้แก่องค์การบริหารส่วนจังหวัด
ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ณ ห้องประชุมยอดแสงธรรม ชั้น ๒ องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



สารชะงัก

ประโยชน์สุดเร็ว! ของกล้วยแต่ละสี

กล้วยดิบ แก้โรคกระเพาะ

กล้วยขี้เมา แก้ท้องเสีย

กล้วยสุก แก้ท้องผูก

กล้วยบงอมน้ำตาล ต้านมะเร็ง

AMAZON Baby & Kids

สุก ต้านมะเร็ง

เป็นยาระบายแก้ท้องผูก มีสารเพ็กติน ช่วยเพิ่มกากใยในลำไส้ แต่ถ้าเคี้ยวหยาบๆ จะทำให้จุก และท้องอืด

ห้าม แก้ท้องเสีย

ลดเซโรโทนินที่ร่างกายเสียไป

ดิบ แก้โรคกระเพาะ

มีสารฟลาโวนอยด์ ชื่อแทนนิน ช่วยป้องกันผนังกระเพาะ ลำไส้ จากเชื้อโรค และของสเม็คจัด

งอม ต้านมะเร็ง

ทำให้เม็ดเลือดขาวเพิ่ม, เพิ่มภูมิคุ้มกัน การสร้างสารต้านมะเร็ง TNT

ที่มา : sites.google.com

NATURAL and ORGANIC

กินกล้วยตอนไหน ได้ประโยชน์สูงสุด

ก้านกล้วย อุดมด้วยโปรไบโอติกที่ดีต่อลำไส้

ไฟเบอร์สูง / น้ำตาลน้อย

แอนติออกซิแดนท์สูง / ไฟเบอร์สูง

วิตามินและแร่ธาตุน้อยสุด

น้ำตาลสูงสุด / เส้นใยต่ำสุด



