



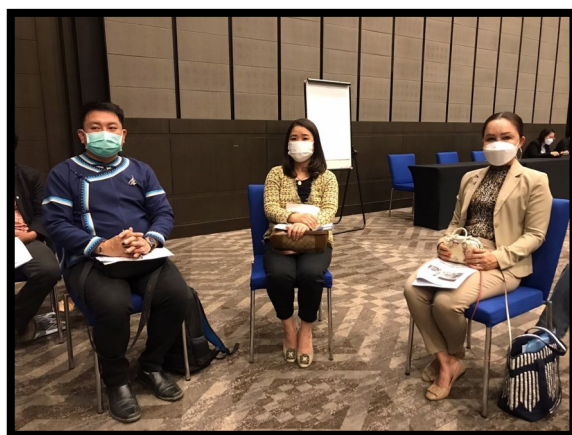
จดหมายข่าว
กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ
ปีที่ 7 ฉบับที่ 66
ประจำเดือน มกราคม 2565
Vol.66 January 2565

วันจันทร์ ที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๕ คณะกรรมการตรวจติดตามเงินอุดหนุน อบจ.เชียงราย กลุ่มที่ ๑
ออกตรวจติดตามโครงการช่วงวัฒนธรรมภาพเก่าเล่าเรื่องเชียงใหม่ของ ณ ศูนย์ประสานงาน อบจ.เชียงราย
ท่าเรือบัว อ.เชียงรายน จ.เชียงราย



วันพฤหัสบดี ที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๓๐ น.กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ จัดประชุมคณะกรรมการ
พัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๕ การพิจารณาร่างแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๑-
๒๕๗๐) องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงรายและการพิจารณาร่างแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕)
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ฉบับเพิ่มเติม ครั้งที่ ๑๕ พ.ศ.๒๕๖๕ ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วน
จังหวัดเชียงราย ชั้น ๔

วันศุกร์ ที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๕ นางสาวบุญญาพร นาคนิล หัวหน้าฝ่ายวิจัยและประเมินผล และคณะร่วมประชุมรับฟังความคิดเห็นสาธารณะ (Public Hearing) เพื่อติดตามและประเมินผลตามนโยบาย กสช.ที่สำคัญในด้านการบริการโทรคมนาคม ณ โรงแรมเลอเมอริเดียน เชียงราย รีสอร์ท



วันศุกร์ ที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๕ คณะกรรมการตรวจติดตามเงินอุดหนุน อบจ.เชียงราย กลุ่มที่ ๒ ออกตรวจติดตามโครงการจัดหาเครื่องติดตามสัญญาณชีพและการทำงานของหัวใจ ของโรงพยาบาล สมเด็จพระญาณสังวร อ.เวียงชัย จ.เชียงราย

วันพุธ ที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๓๐ น. กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ ประชุมข้าราชการ และพนักงานจ้าง ประจำเดือน มกราคม เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ ในกองยุทธศาสตร์และงบประมาณและรับนโยบายจากผู้บริหาร ณ ห้องประชุมยอดแสงธรรม ชั้น ๒ องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



วันพฤหัสบดี ที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๕ หน่วยตรวจสอบฝ่ายภายใน เข้าตรวจทานงานตามแผนการ ตรวจสอบภายใน ประจำปี ๒๕๖๕ เพื่อเข้าตรวจสอบ เรื่องเงินอุดหนุนให้แก่หน่วยงานอื่นของ ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ โดยจะเข้าตรวจทานตั้งแต่วันที่ ๑๐-๓๑ มกราคม ๒๕๖๕ ณ ห้องกองยุทธศาสตร์และงบประมาณ

ภาพมอบกระเช้าของขวัญขอบคุณคณะกรรมการสนับสนุน คณะกรรมการพัฒนา
คณะกรรมการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๕



ภาพมอบกระเช้าของขวัญขอบคุณคณะกรรมการสนับสนุน คณะกรรมการพัฒนา
คณะกรรมการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๕



สารน่ารู้

รวม

อาหารลดตัวบวม

ขับโซเดียม ผิดบึง หุ่นเป๊ะ!

- แตงกวา
- หน่อไม้ฝรั่ง
- ขีนฉ่าย
- ฟักเขียว
- แตงโม
- กล้วย
- ส้ม
- กีว
- มะละกอ
- สับปะรด
- โยเกิร์ต
- น้ำเปล่า

How to

ลดผมขาดร่วง

ต้องสระผมยังไง ?

- ล้างน้ำเปล่าประมาณ 1 นาที โดยเน้นหนังศีรษะมากกว่าเส้นผม
- ตีน้ำแชมพูจนเกิดฟองก่อน แล้วค่อยใช้สระผม
- สระผมโดยใช้นิ้วถึง 10 แนวควมทั่วหนังศีรษะ
- ใช้น้ำเปล่าล้างให้ทั่ว ตั้งแต่ท้ายทอยลงสู่เส้นผม
- อย่าให้น้ำร้อนผมโดยตรง
- อย่าใช้นิ้วถูหนังศีรษะ
- อย่าใช้น้ำร้อนสระผม
- อย่าใช้น้ำร้อนสระผม
- อย่าใช้น้ำร้อนสระผม
- อย่าใช้น้ำร้อนสระผม

WIR

4 คนใกล้ตัวนี้ ที่ทำให้เรา อ้วนขึ้น!

- 1. คนรัก**
มีแนวโน้มอ้วนขึ้น จากกาจกินข้าว กับคนรักถึง **37%**
- 2. ลูกรัก**
ปู่ย่าตาทวดมีแนวโน้มจะกินอาหารเค็มขึ้น ถึงกับ **400** มิลลิกรัม มากกว่าผู้ใหญ่ที่ดื่มน้ำดื่มเกลือ
- 3. เพื่อนซี้**
เพื่อนซี้ที่งัดหม้อกับ ทำอาหารเย็นได้ถึง **57%**
- 4. เพื่อนร่วมงาน**
หาเวลานั่งกินข้าว 5 นาทีขึ้นไป ดื่มชาเย็นกว่ากินน้ำดื่ม

5 เทคนิคพิเศษ

แต่งหน้าไม่เป็นคราบค้างบนหน้า

- ใช้ไพรเมอร์ หรือ น้ำมันผิว
- ใช้แป้งเซต
- ใช้สเปรย์เซต
- ใช้แป้งเซตโปร่ง
- ใช้แป้งเซตโปร่ง

FINISH



HAPPY

NEW year

