



จดหมายข่าว  
กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ  
ปีที่ 8 ฉบับที่ 66  
ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2565  
Vol.66 February 2565

วันอังคาร ที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ คณะกรรมการตรวจติดตามและประเมินผล นำโดย นางสาวบุญญาพร นาคนิล หัวหน้าฝ่ายวิจัยและประเมินผล พร้อมคณะออกตรวจติดตามโครงการพัฒนาการเรียนรู้อสามเณร เพื่อบูรณาการ  
สู่ชุมชน ณ วัดดงชัย อ.เวียงเชียงรุ้ง จ.เชียงราย



วันพุธ ที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ นางสาวอารีวัลย์ สินธูคำ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ เข้าร่วมประชุมหารือวางแผนการดำเนินงานมหกรรมไม้ดอกอาเซียน ๒๐๒๒ บนพื้นที่เรือนประทับตามโครงการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ เชิงวัฒนธรรมและเชิงกีฬาริมน้ำโขงเชื่อมโยงเส้นทางท่องเที่ยวเชิงรายพะเยา (ห้าเชียงใหม่) บ้านเวียงใต้ ม.๓ ต.เวียง อ.เชียงแสน จ.เชียงราย ณ ห้องประชุมศิริสุนทรเงินยางค์ เทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน



วันพุธ ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ คณะกรรมการตรวจติดตามการใช้จ่ายเงินอุดหนุน อบจ.เชียงราย กลุ่มที่ ๑ ออกตรวจติดตามโครงการจัดงานสืบสานวัฒนธรรมสงฆ์น้ำพระธาตุรัตนามหามงคลเจดีย์ ณ วัดโป่งมอญ ต.ป่าก่อดำ อ.แม่ลาว จ.เชียงราย

โครงการ อบจ.สัญจร โดยศูนย์ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน องค์การบริหารส่วน  
จังหวัดเชียงราย วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ ณ ที่ว่าการอำเภอแม่สาย  
จังหวัดเชียงราย



โครงการ อบจ.สัจจกร โดยศูนย์ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน องค์การบริหารส่วน  
จังหวัดเชียงราย วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ ณ ที่ว่าการอำเภอเชียงแสน  
จังหวัดเชียงราย



วันพฤหัสบดี ที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ นางสาวบุญญาพร นาคนิล หัวหน้าฝ่ายวิจัยและประเมินผล รองประธาน คณะกรรมการติดตามผลการใช้จ่ายเงินอุดหนุนขององค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย พร้อมคณะออกตรวจ ติดตามโครงการเปิดโลกวิชาการอนุบาลเชียงของ อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ ปฏิบัติหน้าที่ประจำบูรณาการประชาสัมพันธ์งาน CHIANGRAI ART FESTIVAL ๒๐๒๒ ณ ชั่วคิลปะเชียงราย

เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ศูนย์เครือข่ายฯ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ ปฏิบัติหน้าที่ประจำบูธ  
ประชาสัมพันธ์ ณ งานพ่อบุณเฑียรราชมหาราช ระหว่างวันที่ ๒๘ มกราคม - ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕



เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ศูนย์เครือข่ายฯ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ ปฏิบัติหน้าที่ประจำบูธ  
ประชาสัมพันธ์ ณ งานพ่อบุณเฑาะว์มหาราช ระหว่างวันที่ ๒๘ มกราคม - ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕





# สารแนะนำ

**เช็กที่นี่**  
**อาการโควิด**  
 ไปโดนตัวไหนมา

**SPRING**

**สายพันธุ์**  
**โอไมครอน**

**ลักษณะอาการ**  
 เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้อเล็กน้อย  
 เหนื่อยมาก ไอแห้ง  
 มีเหงื่อออกตอนกลางคืน แม้จะ  
 นอนหลับในห้องเย็น ซึ่งทำให้เปียกโชก  
 จนอาจต้องลุกขึ้นไปเปลี่ยนเสื้อผ้า

**เดลตา**  
 อาการคล้ายหวัดธรรมดา  
 ไม่ค่อยสูญเสียประสาทรับรส  
 มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดศีรษะ

**อัลฟา**  
 มีไข้ มีน้ำมูก อาเจียน ท้องเสีย  
 ปวดเมื่อย ไอ เจ็บคอ ปวดศีรษะ  
 หาวสั้น การรับรส ได้กลิ่นผิดปกติ

**เบต้า**  
 เจ็บคอ ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ  
 ท้องเสีย ตาแดง มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง  
 นิ้วมือและเท้าเปลี่ยนสี  
 การรับรส ได้กลิ่นผิดปกติ

ศูนย์บริหารโรคระบาดสาธารณสุข

**อาหารลดตัวบวม**  
 ขับโซเดียม ขับบิง คุนเป๊ะ!

**E**

 แตงกวา	 หน่อไม้ฝรั่ง	 ขึ้นฉ่าย	 ฟักเขียว
 แตงโม	 กล้วย	 ส้ม	 กีวี
 มะละกอ	 สับปะรด	 โยเกิร์ต	 น้ำเปล่า

**4 สัญญาณบ่งบอก**  
 ร่างกาย "ติดน้ำตาล"



- อยากกินของหวาน
- อยากกินแป้ง  
ตอนเช้าและตอนดึก
- มีความเครียดสะสม
- ติดกาแฟ ติดโซดา  
ติดแอลกอฮอล์

f Body D @bodyd Coachman\_bodyd Coachmambodyd

