



จดหมายข่าว  
กมล  
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน กันยายน 2566

# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน กันยายน 2566

งานบริการประชาชน/  
กองคลัง

ผู้ประกอบการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อยื่นแบบพร้อมชำระภาษี และค่าธรรมเนียมองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ได้ทุกวันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 08.30 น. – 16.30 น. ณ ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลังองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5310



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

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

# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน กันยายน 2566

งานบริการประชาชน  
กองคลัง

สามารถติดต่อรับเช็คได้ ทุกวันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์ ช่วงเช้าตั้งแต่เวลา 08.30 น. – 12.00 น. และช่วงบ่าย ตั้งแต่เวลา 13.00 น. – 16.30 น. ณ กองคลังองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5312



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน กันยายน 2566

#### ประมวลภาพกิจกรรม

วันอังคารที่ 5 กันยายน 2566 เจ้าหน้าที่ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลัง ลงพื้นที่ตรวจติดตามการดำเนินงาน รับฟังปัญหา และข้อเสนอแนะต่างๆ พร้อมทั้งให้บริการจัดเก็บภาษีและค่าธรรมเนียมนอกสถานที่ อำเภอเทิง อำเภอพญาเม็งราย จังหวัดเชียงราย



# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน กันยายน 2566

#### ประมวลภาพกิจกรรม

วันพุธที่ 6 กันยายน 2566 ลงพื้นที่ร่วมกับคณะนิเทศติดตามงาน ออกตรวจติดตามการดำเนินงานสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรชนาวมินทราชินี (สอน.) และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน กันยายน 2566

#### ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 8 กันยายน 2566 ลงพื้นที่ร่วมกับคณะนิเทศติดตามงาน ออกตรวจติดตามการดำเนินงานสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรชนาวมินทราชินี (สอน.) และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เขตอำเภอพาน อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย



# จดหมายข่าว

## กมลิ่ง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน กันยายน 2566

#### สารนารู้ทัยบท กมลิ่ง

##### น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น

น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น เป็นน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพ ราคาค่อนข้างสูง เพราะกว่าจะสกัดน้ำมันออกมาได้ ต้องใช้เนื้อมะพร้าวในปริมาณมาก เป็นน้ำมันที่ไม่ผ่านความร้อนเลย หรืออาจจะผ่านความร้อนอ่อน ๆ จึงยังมีสารอาหารตามธรรมชาติอัดแน่นอยู่มากมาย ต้มก็ดี ทาก็ได้ อีกทั้งยังเป็นยาสมุนไพรชั้นเลิศ ควรค่าแก่การบรรจุเป็นน้ำมันสารพัดประโยชน์ประจำบ้าน

ชาวดีคือเราก็ทำเองได้ และชาวดีต่อที่สองสำหรับผู้รักสุขภาพผิว เราจะมาชวนทำ Cleansing Oil หรือน้ำมันล้างหน้า จากน้ำมันมะพร้าวที่เราสกัดเองแบบปราศจากสารกันเสีย เรียกได้ว่าได้ใช้ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวทั้งส่วนบำรุงไปจนถึงการชำระล้าง

น้ำมันมะพร้าวมีวิธีสกัดออกมาได้หลายแบบ โดยวิธีที่เราจะทำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นในครั้งนี้อยู่ เกิดจากวิธีการหมักน้ำกะทิ (Fermentation Method) โดยใช้หลักการตามธรรมชาติให้น้ำมันแยกออกจากน้ำเอง ซึ่งเป็นวิธีที่สะดวกที่สุดในรูปแบบโฮมเมด ใช้ง่าย ใช้พลังงานน้อย ใคร ๆ ก็ทำได้ รอเวลาแค่ข้ามคืนก็ได้น้ำมันแล้ว ชนิดของน้ำมันมะพร้าวที่ได้เรียกว่าเป็น Raw Virgin Coconut Oil เพราะเป็นการสกัดโดยไม่ใช้ความร้อนและผ่านขั้นตอนน้อยที่สุด

#### อุปกรณ์

1. มะพร้าวขูด 2 กิโลกรัม คั้นเป็นหัวและหางกะทิ
2. โหลแบบใสปากกว้าง
3. ซ้อนตัก
4. ที่กรองกาแฟและกระดาษกรอง

#### วิธีทำ

1. นำมะพร้าวขูด มาคั้นเอาน้ำกะทิ

เมื่อได้น้ำกะทิแล้ว นำมาใส่โหลปากกว้าง วัสดุเป็นแก้วหรือพลาสติกใสเพื่อสังเกตการแยกชั้น ใช้หัวกะทิและหางกะทิในอัตราส่วนเท่า ๆ กันเทลงไปในโหล

ส่วนโหลต้องปากกว้าง และขนาดโหลควรสัมพันธ์กับปริมาณน้ำกะทิที่เมื่อเทไปแล้ว น้ำกะทิจะเกือบเต็มในระดับบน ไม่ควรต่ำกว่าครึ่งโหล เพราะเมื่อเป็นน้ำมันแล้วจะตักออกยาก



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน กันยายน 2566

#### สาระน่ารู้ท้ายบท กองคลัง

2. ปิดฝาโหลตามปกติ ตั้งไว้ไม่ขยับประมาณ 24 ชั่วโมง สำหรับหน้าร้อนที่มีอุณหภูมิ 30 องศาเซลเซียสกว่า ๆ ตั้งไว้ในอุณหภูมิห้องได้เลย และถ้าเป็นหน้าหนาว ต้องมีตัวช่วยให้ ความอบอุ่น ไม่ว่าจะห่มผ้าหนา ๆ หรือใส่กล่องโฟมที่ข้างในมีกระเปาะน้ำร้อน ถ้ายังอุ่นไม่พอ บ้านใครมีเตาอบให้ตั้งไว้ในเตาอบ เปิดอุณหภูมิแค่พออุ่น แล้วค่อยปิดไฟพักไว้

3. หลังจากนี้ น้ำกะทิจะค่อย ๆ เข้าสู่กระบวนการหมักที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของ แลกติกแอซิดแบคทีเรีย (Lactic Acid Bacteria) ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ชนิดดีที่พบได้ในอาหารหรือนม โดยมีจุลินทรีย์แลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus) ทำหน้าที่แยกน้ำมันออกจากน้ำ แลคโตบาซิลลัสเจริญเติบโตได้ในน้ำ แต่ไม่เจริญเติบโตในน้ำมัน ดังนั้นน้ำที่ใช้ในกระบวนการคั้นน้ำกะทิจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญ เหมือนเป็นการสร้างที่อยู่อาศัยให้เหล่าจุลินทรีย์เจริญเติบโต นอกจากนี้แลคโตบาซิลลัสจะทำงานได้ดีในอุณหภูมิ 30 - 40 องศาเซลเซียส

นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเราจึงต้องใช้อุณหภูมิค่อนข้างอุ่นในการสกัดน้ำมันมะพร้าว และการปิดฝาโหลไว้ก็เป็นการช่วยควบคุมอุณหภูมิภายในโหล ซึ่งไม่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตของเหล่าจุลินทรีย์ เพราะพวกเขาเจริญเติบโตได้ในสภาวะที่มีออกซิเจนและไม่ มีออกซิเจน

การสกัดน้ำมันมะพร้าวด้วยวิธีหมักนี้มีผลดีและปลอดภัยมากกว่าวิธีอื่น เก็บรักษาได้นาน แถมมีกลิ่นหอมตามแบบฉบับของน้ำมันมะพร้าวอีกด้วย

4. เมื่อครบ 24 ชั่วโมง จะเห็นการแยกชั้นหลัก ๆ เป็น 3 ชั้น ชั้นบนสุดมีลักษณะเป็นครีมสีขาวคือโปรตีนกะทิ ชั้นกลางคือน้ำมันมะพร้าว และชั้นล่างคือส่วนของน้ำหมัก เป็นสัญญาณว่าเหล่าจุลินทรีย์ได้ทำหน้าที่ของตัวเองเสร็จสิ้นแล้ว พร้อมส่งต่อผลงานอันทรงคุณค่านี้ให้เราได้ใช้ประโยชน์ต่อ ขั้นตอนนี้เราควรรับมอบอย่างเบามือที่สุด ไม่ขยับโหลมากเกินไป

5. หาช้อนที่จะตักแต่ละชั้นออกมาได้ถนัด เราใช้ช้อนแฉกแบบบางพับเป็นมุม ฉากช่วยให้ตักออกมาง่ายขึ้น ค่อย ๆ ตักชั้นบนสุดที่เป็นโปรตีนกะทิแยกออกไปพักไว้ก่อน แต่อย่าเพิ่งทิ้ง เพราะนำไปทำน้ำมันมะพร้าวสกัดร้อนได้ด้วย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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



# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน กันยายน 2566

#### สารความรู้ท้ายบท กองคลัง

6. เมื่อตักชั้นแรกออก จะเห็นชั้นน้ำมันที่เราตั้งตารอ ให้ช้อนขึ้นอย่างเบามือ เลือกเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำมันออกมาให้ได้มากที่สุด พยายามไม่ให้ครีมสีขาวติดช้อนมา เยอะ เพราะจะทำให้ใช้เวลากรองที่นานขึ้น และให้แน่ใจว่าไม่ตักโดนส่วนน้ำที่อยู่ ด้านล่าง

7. หากภาชนะและที่กรองมารองไว้ เป็นขั้นตอนที่ต้องกรองให้ละเอียดที่สุดด้วย เช่นกัน เราใช้กระดาษกรองกาแฟมาช่วยในขั้นตอนนี้ ซึ่งมีประสิทธิภาพดีมาก ดีกว่า การกรองด้วยกระดาษทิชชูหรือผ้าขาวบาง ซึ่งกระดาษกรองกาแฟเป็นอุปกรณ์ราคาไม่ แพง หาซื้อได้ง่าย

8. เมื่อเราตักน้ำมันไปถึงจุดที่ตักแยกน้ำมันไม่ได้อีก ให้เปลี่ยนเป็นตักส่วนครีมกะทิที่เหลือที่กั้นชั้นน้ำมันไปรวมกับครีม กะทิส่วนแรก เพื่อเตรียมทำน้ำมันแบบสกัดร้อนต่อไป อาจเจตตส่วนน้ำไปบ้างก็ไม่เป็นไร เพราะน้ำจะระเหยไปเมื่อถูกความร้อน ส่วนน้ำหมักครึ่งโหลที่เหลือ หากนำไปรดน้ำต้นไม้ก็เป็นปุ๋ยชั้นดี

9. น้ำมันมะพร้าวที่ได้จะมีปริมาณเกือบ 500 กรัม ใช้เวลากรองทั้งสิ้น 2 ชั่วโมง

10. แค่นี้เราก็ได้น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นสดใหม่กว่าทุก ๆ ชนิดที่วางขายในท้องตลาด แบ่งมารับประทาน ทาผิว ทำออยล์ พูลลิง หรือกลั้วปากด้วยน้ำมันสกัดเย็นได้เลย

11. ก่อนจะนำไปทำน้ำมันล้างหน้า ให้วางพักไว้ก่อนในอุณหภูมิห้องประมาณ 7 วัน อย่าเพิ่งปิดฝา แคคลุมด้วยผ้าสะอาด หรือทิชชูแล้วรัดหนังยางไว้ก็พอ เพื่อให้ความชื้นหรือหยดน้ำที่ปนอยู่ในน้ำมันได้ระเหยออกไป เพราะเป็นปัจจัยที่ทำให้หืนง่ายและ เกิดรา หมั่นสังเกตดูจนกว่าฟองอากาศส่วนที่เป็นน้ำหมดไป เหลือแค่น้ำมันใส ๆ เพื่อความแน่ใจ เราอาจนำมากรองอีกครั้งก่อนใส่ ภาชนะปิดฝา



ที่มา : <https://readthecloud.co/virgin-coconut-oil/>

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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