



จดหมายข่าว

กมล

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน พฤษภาคม 2565

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน พฤษภาคม 2565

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 7 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน พฤษภาคม 2565

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 7 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน พฤษภาคม 2565

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 20 พฤษภาคม 2565 ร่วมพิธีเปิดงานเทศกาลผลไม้จังหวัดเชียงราย ณ โรงเรียนบ้านนางแล ตำบลนางแล อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน พฤษภาคม 2565

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 20 พฤษภาคม 2565 เวลา 09.09 น ร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้และปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก “ รวมใจไทย ปลูกต้นไม้เพื่อแผ่นดิน ” สืบสานสู่ 100 ล้านต้น องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ณ ศูนย์เครื่องจักรกลองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ตำบลริมกก อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน พฤษภาคม 2565

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 20 พฤษภาคม 2565 เจ้าหน้าที่ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลัง ลงพื้นที่ตรวจติดตามการดำเนินงานกิจการ รับฟังปัญหา และข้อเสนอแนะต่างๆ พร้อมทั้งให้บริการจัดเก็บค่าธรรมเนียมภาษีอากร ในเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน พฤษภาคม 2565

ประมวลภาพกิจกรรม

วันจันทร์ ที่ 23 พฤษภาคม 2565 ร่วมโครงการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดทำแผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ณ ห้องประชุมจำปาลาว โรงแรมโพธิ์วิลด์ รีสอร์ท แอนด์ สปา



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน พฤษภาคม 2565

สารแนะนำภัยทาบท กองคลัง

กัญชง กับประโยชน์และสรรพคุณ ที่คุณอาจจะยังไม่รู้

หลายคนอาจจะรู้จักและเคยได้ยินชื่อ “กัญชา” กันอยู่บ่อยครั้ง แต่ในช่วงนี้ที่กระแสของ “กัญชง” เริ่มมีคนพูดถึงมากขึ้น เนื่องจากปัจจุบันรัฐบาลได้ปลดล็อกให้ใช้ประโยชน์จากกัญชงเพื่อประโยชน์ทางการแพทย์และเศรษฐกิจ ยังมีความสับสนระหว่างพืชกัญชากับกัญชง เนื่องจากพืชสองชนิดนี้ มีถิ่นกำเนิดเดียวกันอยู่ในวงศ์เดียวกัน คือ Cannabaceae แถมยังสกุลเดียวกันคือ Cannabis แต่ต่างกันที่สายพันธุ์ย่อย และกัญชงมีต่อมน้ำมันที่เป็นประโยชน์ทางการแพทย์น้อยกว่าพืชกัญชา



กัญชง (Hemp)

กัญชง เป็นพืชในวงศ์ Cannabaceae มีแหล่งกำเนิดในเอเชียกลางและแพร่กระจายไปสู่เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อินเดีย และในทวีปยุโรป มีลำต้นสูง หนา แข็งแรง ความสูงเมื่อเติบโตเต็มที่ประมาณ 6 เมตร ระยะเวลาการเก็บเกี่ยว 3-4 เดือน

ต้นกัญชง เป็นพืชให้ใยธรรมชาติที่มีความทนทาน วัตถุประสงค์ในการใช้ประโยชน์ระหว่างกัญชากับกัญชงก็ต่างกันมาก นับตั้งแต่สมัยรู้จักการใช้พืชตระกูลนี้มาตั้งแต่โบราณ มีบันทึกประวัติศาสตร์ถึงการใช้ประโยชน์กัญชงมากกว่ากัญชา ในยุคล่าอาณานิคม นักเดินเรือ จะนำใยกัญชงมาทำเป็นเชือกและผ้าใบเรือซึ่งมีความทนทานมาก ในประเทศจีน ยุคราชวงศ์โจว (ประมาณ 1,000 ปี ก่อนคริสตศักราช) ใช้เส้นใยกัญชงทอเป็นเครื่องนุ่งห่ม ส่วนเมล็ดกัญชงก็พบว่าเป็นธัญพืชที่รับประทานกันทั่วโลกมานานหลายพันปีแล้ว

กัญชา (Cannabaceae)

กัญชา เป็นพืชสกุล Cannabis อยู่ในวงศ์ Cannabaceae มี 3 สายพันธุ์ที่พบบ่อย ได้แก่ สายพันธุ์ซาติวา (Cannabis sativa) สายพันธุ์อินดิกา (Cannabis indica) และสายพันธุ์รูเดอราลิส (Cannabis ruderalis) ส่วนคำว่ามาลีฮวนน่า (Marijuana) เป็นคำแสลงที่ใช้ส่วนดอกของต้นกัญชานำมาสูบ

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน พฤษภาคม 2565

สารความรู้ท้ายบท กองคลัง

	กัญชา	กัญชง
ชื่อสามัญ	Cannabis	Hemp
วงศ์	วงศ์ : Cannabaceae มี 3 สายพันธุ์ย่อย ได้แก่ ซาติวา (Cannabis sativa), อินดิกา (Cannabis indica) และรูเดอราลิส (Cannabis ruderalis)	วงศ์ : Cannabaceae เป็นสายพันธุ์เดียวกับ Cannabis sativa
ชื่อวิทยาศาสตร์	Cannabis sativa forma indica	Cannabis sativa L. subsp. Sativa
แหล่งกำเนิด	Sativa : แหล่งกำเนิดบริเวณเส้นศูนย์สูตร เช่น โคลัมเบีย เม็กซิโก (ทวีปอเมริกา) ตอนกลางของทวีปแอฟริกา และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ Indica : อินเดียและบริเวณตะวันออกเฉียงใต้ Ruderalis : ยุโรป บริเวณตอนกลางและตะวันออกเฉียง	เอเชียกลาง และแพร่กระจายไปสู่เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อินเดีย และในทวีปยุโรป
ลักษณะทางกายภาพ	มีความแตกต่างตามสายพันธุ์	ความสูงประมาณ 6 เมตร (แต่สูงกว่ากัญชา) จำนวนแฉกใบ 7-9 แฉก
การเก็บเกี่ยว	เก็บเกี่ยวดอกจากต้นตัวเมีย เพื่อนำมาสกัดเป็นยา	- เก็บเกี่ยวต้นเพื่อใช้ใยธรรมชาติ ทำเป็นวัสดุสิ่งทอ กระดาษ เชือก - เก็บเกี่ยวเมล็ดเพื่อสกัดน้ำมันสำหรับอุตสาหกรรมอาหารและเครื่องสำอาง (Industrial Hemp)
อัตลักษณ์	มีสาร THC และ CBD ในปริมาณเพียงพอที่ผู้ใช้รักษากลุ่มโรคบางอาการได้	- เส้นใยให้ปริมาณมากกว่ากัญชา และเป็นเส้นใยคุณภาพสูง- เมล็ดมีโปรตีนสูง มีกรดไขมันโอเมก้า-3 ชนิดเดียวกับที่พบในน้ำมันปลา

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน พฤษภาคม 2565

สารความรู้ท้ายบท กองคลัง

นอกจากลักษณะทางกายภาพที่ค่อนข้างต่างกันแล้ว สารสกัดที่ได้จากพืชทั้ง 2 ชนิดก็มีปริมาณที่ต่างกันด้วย กัญชงและกัญชามีสารที่เรียกว่า THC (Tetrahydrocannabinol) และ CBD (Cannabidiol) ซึ่งสารเหล่านี้จะเป็นตัวแบ่งแยกพืชทั้ง 2 ชนิดนี้ออกจากกัน

1. สาร THC (Tetrahydrocannabinol)

เป็นสารที่ทำให้เมาหรือเคลิบเคลิ้ม พบได้มากในกัญชา โดยมีประมาณ 1-20% ส่วนกัญชงมีสารชนิดนี้น้อยกว่า 1% ในทางการแพทย์สาร THC มีฤทธิ์ช่วยลดการอักเสบ ลดการชักเกร็ง ช่วยให้สงบ ผ่อนคลาย และมีคุณสมบัติยังยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์เนื้องอกหลายชนิดในหลอดทดลอง

2. สาร CBD (Cannabidiol)

ซึ่งเป็นสารที่พบได้ในกัญชงมากกว่ากัญชา คือพบประมาณ 2% แต่ในกัญชามีสารชนิดนี้อยู่เล็กน้อย เมื่อเสพสารชนิดนี้เข้าไปจะไม่มีอาการเมาหรือเคลิบเคลิ้มเหมือนกัญชา คุณสมบัติทางการแพทย์ของ CBD มีหลากหลาย เช่น มีผลต่อจิต ประสาททำให้ผ่อนคลาย นอนหลับ ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และกระตุ้นให้อยากอาหาร

กัญชง ทำอะไรได้บ้าง?

กัญชง มีสรรพคุณมากมาย อาทิ ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น ช่วยให้นอนหลับสบาย รักษาอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะหรือไมเกรน โดยสามารถใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็น ช่อดอก ใบ เมล็ด เปลือก ลำต้น กิ่งก้าน และราก ซึ่งสามารถแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ มากมาย เช่น

1. **ช่อดอก** นิยมสกัดเอาสารกลุ่ม Phytocannabinoids ที่มีคุณสมบัติทางยา อาทิ CBD (สามารถบริโภคโดยตรง หรือนำไปเป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มมูลค่าในผลิตภัณฑ์อาหาร และเครื่องดื่ม ผลิตภัณฑ์ดูแลส่วนบุคคล และเวชสำอางต่างๆ) Terpenes (ให้กลิ่นที่นำมาผลิตน้ำหอมและน้ำมันหอมระเหย)
2. **ใบ** นำมาสกัดเพื่อใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารและเครื่องดื่ม ปูยสุขภาพ ผลิตภัณฑ์วัสดุก่อสร้าง แผ่นใยไม้อัดไฟเบอร์กลาส



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน พฤษภาคม 2565

สารแนะนำภัยทภัยบท กองคลัง

3. **เปลือก ลำต้น** ทำเป็นเส้นใย นิยมนำมาทำเป็นเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เชือก เสื่อเกราะกันกระสุนชั้นดีที่มีน้ำหนักเบา เยื่อกระดาษ วัสดุหีบห่อ ฉนวนกันความร้อน โปอิพลาสติค แกนลำต้น มีน้ำหนักเบาใช้ทำอิฐ หรือผสมคอนกรีต (Hempcrete) สำหรับงานก่อสร้าง ส่วนประกอบรถยนต์ เฟอร์นิเจอร์

4. **น้ำมันและสารสกัดจากเมล็ดกัญชง** ใช้เป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์อาหารและผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพ เนื่องจากมีคุณค่าทางโภชนาการสูง (อาทิ โปรตีน วิตามินอี โอเมก้า) น้ำมันจากเมล็ดกัญชง (Hemp Seed Oil) เป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยกรดไขมันจำเป็นที่มนุษย์ต้องการ น้ำมันจากเมล็ดกัญชง (Hemp Seed Oil) ได้มาจากการบีบน้ำมันที่อยู่ในเมล็ดกัญชง ซึ่งมีขั้นตอนคล้ายๆกับการทำน้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันมะกอก อุดมด้วยกรดไขมันจำเป็นที่มนุษย์ต้องการและต้องได้จากอาหารเท่านั้นถึง 2 ชนิดคือ



1. กรดไลโนเลอิก (Linolenic acid) ซึ่งจัดเป็นกรดไขมันในกลุ่มโอเมก้า-6 (Omega-6 Fatty Acid) โดยพบมากถึง 54-60% ในน้ำมันเมล็ดกัญชง ให้ผลดีต่อสุขภาพ คือ

- ช่วยลดการทำงานของเกล็ดเลือด
- ลดโอกาสการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด
- ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล (cholesterol)
- ระบบเลือดไหลเวียนดีขึ้น และหัวใจทำงานน้อยลง
- ช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้เซลล์ผิวหนัง ลดอาการแห้งกร้าน แดกขุย ริวรอยต่างๆ
- มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant)
- ช่วยลดและชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย
- ลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง
- ลดอาการแทรกซ้อนทางประสาทของผู้ป่วยเบาหวาน อาทิ อาการชาตามปลายมือและปลายเท้าช่วย
- รักษาอาการผิดปกติของชายหญิงวัยเจริญพันธุ์ และสตรีวัยทอง เป็นต้น

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน พฤษภาคม 2565

สารความรู้ท้ายบท กองคลัง

2. กรดแอลฟาไลโนเลนิก (Alpha-Linolenic acid, ALA) ซึ่งจัดเป็นกรดไขมันในกลุ่มโอเมก้า-3 (Omega-3 Fatty Acid) พบถึงถึง 15- 20% ในน้ำมันเมล็ดกัญชง การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 ในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ นั้น ให้ผลดีต่อสุขภาพ คือ

- ช่วยลดระดับความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด
- ช่วยลดการเกาะตัวของเกร็ดเลือดทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันได้ยากขึ้น
- มีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิดโรคความจำเสื่อม

ขอบคุณข้อมูลจาก

- www.krungsri.com
- www.medcannabis.go.th
- www.prachachat.net
- www.webmd.com
- www.researchgate.net
- www.rsmall.com/blog/health_benefits_of_hemp