



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล และพนักงานเทศบาลนครพิษณุโลก



วารสารเทศบาล
นครพิษณุโลก

เอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ปีที่ 39 ฉบับประจำเดือน กรกฎาคม 2569

www.phsmun.go.th



ด้อย แดง

นายศิริชัย หาญพิทักษ์พงศ์

นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก

การศึกษา รากฐานแห่งการพัฒนา เมืองพิษณุโลก

เทศบาลนครพิษณุโลกให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกมิติ โดยเฉพาะด้านการศึกษา เพราะเราเชื่อว่าการพัฒนาคน คือรากฐานสำคัญของการพัฒนาเมือง เด็กและเยาวชนที่ได้รับโอกาสในการเรียนรู้ที่เหมาะสม จะเติบโตเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมและท้องถิ่นในอนาคต

การศึกษาในมุมมองของเทศบาล ไม่ได้หมายถึงการเรียนในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม ที่ช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิต ระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราให้ความสำคัญ ควบคู่กันมาโดยตลอด

วารสารประชาสัมพันธ์เทศบาลนครพิษณุโลกฉบับนี้ จึงนำเสนอเรื่องราวการส่งเสริมกีฬาในสถานศึกษา ซึ่งสะท้อนให้เห็น ถึงการพัฒนาเด็กและเยาวชนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการมีน้ำใจนักกีฬา พร้อมทั้งถ่ายทอดการดำเนินงานในด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ไม่ว่าจะเป็นการรณรงค์ป้องกันยาเสพติดในหอพัก การดูแลมาตรฐานของร้านอาหาร การอบรมการช่วยฟื้นคืนชีพและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ตลอดจนการร่วมสืบสานประเพณีถวายเทียนพรรษา ซึ่งล้วนเป็นส่วนหนึ่ง ของการสร้างสังคมที่เข้มแข็งและน่าอยู่

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า วารสารฉบับนี้จะเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ทำให้ประชาชนได้รับทราบการดำเนินงานของเทศบาลนคร พิษณุโลก และเห็นถึงความตั้งใจของทุกภาคส่วนที่ร่วมกันพัฒนาเมืองของเราให้ก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้พิษณุโลกเป็นเมืองที่น่าอยู่ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นบ้านที่ทุกคนภาคภูมิใจร่วมกัน



Contents



คณะผู้จัดทำ



2
ถ้อยแถลง

4-5 สก๊อปพิเศษ



6-7
แฉวงคนเทศบาล



8
รายงานพิเศษ



9
ข่าวประชาสัมพันธ์



11
บริการงาน
ทะเบียนราษฎร์

เจ้าของ
ที่ปรึกษา

นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์
นางปิยนารถ ศิริเจริญพันธ์
นางสุวิมล ปราบศรีภูมิ
นายวิทยา อ่อนแก้ว
นายเรืองเกียรติ วัฒนกุลชัย
นางอริยญา เนตรผสม

ส.ต.ท.บรรเทียง ยวนแห้ว
นายมนพล มณธรรมาวารี

กองบรรณาธิการ

นายทัศนัย สิงห์โตทอง
นางสุธาลักษณ์ สุรวฒน์มนตรี
นางสาวน้ำเพชร มีพวง
นางสาวพัทธ์หทัย เกตุทิพย์
นายโสภี ทุมลา
นายประกาศศักดิ์ สิงห์โตเกษม
นางสาวณัฐธิยา จันทบาล
นางสาวพลอย ปานเปรม
นายวิทยา ตันเจริญ

เทศบาลนครพิษณุโลก

นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก
รักษาราชการแทนปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก
รองปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก
รองปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก

ผู้อำนวยการกองยุทธศาสตร์และงบประมาณ
หัวหน้าฝ่ายบริการและเผยแพร่วิชาการ
หัวหน้างานบริการและเผยแพร่วิชาการ
นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
ผู้ช่วยนักประชาสัมพันธ์
ผู้ช่วยนักประชาสัมพันธ์
ผู้ช่วยนักประชาสัมพันธ์
พนักงานจ้างทั่วไป
พนักงานจ้างทั่วไป

งานประชาสัมพันธ์ ฝ่ายบริการและเผยแพร่วิชาการ
กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ

สำนักงานเทศบาลนครพิษณุโลก

1299 ถนนบรมไตรโลกนาถ 2 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000
โทรศัพท์ 055-983221-28 โทรสาร 055-983332

หมายเลขโทรศัพท์ภายใน

สำนักทะเบียนท้องถิ่น	055-983221-28 ต่อ 113,114 ,115
สถานีดับเพลิง	055-258000 หรือ 199
งานเทศกิจ	055-253008
ศูนย์รับเรื่องร้องทุกข์	055-983221-28 ต่อ 101
หอสมุดเทศบาล	055-242078 / 055-241458
ศูนย์ ICT	055-251176
กองสวัสดิการสังคม	055-983221-28 ต่อ 104
สำนักปลัดเทศบาล	055-983221-28 ต่อ 217
หน้าห้องนายกเทศมนตรี	055-983221-28 ต่อ 201
กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ	055-983221-28 ต่อ 302
สำนักคลัง	055-983221-28 ต่อ 2205,2216
สำนักช่าง	055-983221-28 ต่อ 2224
สำนักการศึกษา	055-983221-28 ต่อ 3318
สำนักสาธารณสุขฯ	055-983221-28 ต่อ 3323
กองการประปา	055-983221-28 ต่อ 3307
กองการเจ้าหน้าที่	055-983221-28 ต่อ 311
แจ้ง ท่อแตก น้ำไม่ไหล	055-322745



สังกัดเทศบาลนครพิษณุโลก ประจำปี ๒๕๖๙

วันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๙

ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดพิษณุโลก



จากสนามแข่งขัน... สู่เวทีแห่งโอกาส

กีฬา ไม่ได้สร้างเพียงผู้ชนะในสนามแข่งขัน หากยังเป็นพื้นที่
กีฬา แห่งการเรียนรู้ที่หล่อหลอมให้เด็กและเยาวชนเติบโตอย่างมีวินัย
รู้จักการทำงานเป็นทีม เคารพกติกา และมีน้ำใจนักกีฬา คุณค่าที่ได้
จากการแข่งขันจึงติดตัวเด็ก ๆ ไปไกลกว่าถ้วยรางวัลหรือเหรียญแห่งชัยชนะ

ด้วยแนวคิดดังกล่าว สำนักการศึกษา เทศบาลนครพิษณุโลก
จึงจัดการแข่งขันกีฬากลุ่มโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครพิษณุโลก
ประจำปี 2569 เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2569 เพื่อเปิดเวทีให้เยาวชน
จากโรงเรียนในสังกัดทั้ง 5 โรงเรียน ได้แสดงศักยภาพและพัฒนาทักษะ
อย่างรอบด้าน ผ่านการแข่งขัน 4 ชนิดกีฬา ได้แก่ ฟุตซอล อีสปอร์ต จักรยานขาไถ และกรีฑา โดยมีนักกีฬา กองเชียร์ คณะครู
และบุคลากรทางการศึกษาเข้าร่วมกว่า 500 คน ท่ามกลางบรรยากาศที่เต็มไปด้วยพลัง ความมุ่งมั่น และมิตรภาพ



สังกัดเทศบาลนครพิษณุโลก ประจำปี ๒๕๖๙

วันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๙

ณ สนามกีฬาเทศบาลนครพิษณุโลก



ตลอดการแข่งขัน เด็ก ๆ ได้เรียนรู้การใช้ความสามารถตามความถนัด ฝึกการตัดสินใจ การทำงานร่วมกับผู้อื่น การยอมรับผลการแข่งขัน และการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ซึ่งล้วนเป็นทักษะสำคัญที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในห้องเรียนและการใช้ชีวิตในอนาคต

การแข่งขันครั้งนี้ยังเป็นเวทีคัดเลือกนักกีฬาที่มีศักยภาพ เพื่อเป็นตัวแทนกลุ่มโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครพิษณุโลก เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งประเทศไทย รอบคัดเลือกระดับภาคเหนือ ครั้งที่ 41 **“ตากสินเกมส์”** ระหว่างวันที่ 16-25 ตุลาคม 2569 ณ จังหวัดตาก นับเป็นอีกก้าวสำคัญในการเปิดโอกาสให้เยาวชนได้พัฒนาศักยภาพบนเวทีที่กว้างขึ้น พร้อมสร้างความภาคภูมิใจให้กับโรงเรียน ครอบครัว และจังหวัดพิษณุโลก

เทศบาลนครพิษณุโลกเชื่อมั่นว่า การพัฒนาเยาวชนต้องเกิดควบคู่กันทั้งด้านวิชาการและการเรียนรู้นอกห้องเรียน ไม่ว่าจะเป็นกีฬา ศิลปะ หรือกิจกรรมสร้างสรรค์ เพราะประสบการณ์เหล่านี้จะช่วยหล่อหลอมให้เด็ก ๆ เติบโตอย่างสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ และคุณธรรม

ทุกหยาดเหงื่อในสนาม ทุกเสียงเชียร์จากเพื่อนและครอบครัว และทุกก้าวที่เด็ก ๆ วิ่งไปข้างหน้าในวันนี้ จึงไม่ใช่เพียงช่วงเวลาของการแข่งขัน แต่คือการสร้างรากฐานของคนรุ่นใหม่ที่จะเติบโตเป็นพลเมืองคุณภาพ เป็นนักกีฬาที่มีศักยภาพ และเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาเมืองพิษณุโลกให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคงในอนาคต

“ทุกการแข่งขันอาจมีผู้ชนะเพียงหนึ่งเดียว แต่เด็กทุกคนล้วนได้รับบทเรียนที่มีคุณค่าไม่ต่างกัน”



8 กรกฎาคม 2569 นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก และนางปิยนารถ ศิริเจริญพันธ์ รองนายกเทศมนตรี ลงพื้นที่ติดตามการเปลี่ยนท่อประปาบริเวณ ถนนไชยานุภาพ จากขนาด 2 นิ้ว เป็น 6 นิ้ว เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการจ่ายน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน รองรับการขยายตัวของชุมชน และเมือง พร้อมยกระดับการให้บริการด้าน สาธารณูปโภค ช่วยให้ประชาชนเข้าถึงน้ำประปาได้อย่างทั่วถึง มีคุณภาพ และมีเสถียรภาพมากยิ่งขึ้น



8 กรกฎาคม 2569 นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิบูลโลก มอบหมายให้ นางสาวศุภกร ใจตัน ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมอนามัยสิ่งแวดล้อม นำทีมเจ้าหน้าที่งานคุ้มครองผู้บริโภคลงพื้นที่ตรวจสอบประเมินสุขาภิบาลอาหารในโรงแรม 6 แห่ง ตามมาตรฐาน SAN และกฎกระทรวง สุขลักษณะ ของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 โดยตรวจทั้งความสะอาดของสถานที่ อุปกรณ์ วัตถุดิบ ผู้สัมผัสอาหาร และกระบวนการปรุงอาหาร เพื่อยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยด้านอาหาร สร้างความเชื่อมั่นให้ผู้ใช้บริการและส่งเสริมภาพลักษณ์ด้านสาธารณสุขของเมือง



“รอยยิ้มริมท่า” ปลุกชีวิตชุมชนเก่าท่ามะปราง



26 มิถุนายน 2569 นายศิริชิน หาญพิทักษ์ พงศ์นายกเทศมนตรีนครพิบูลย์โลก นำทีมคณะผู้บริหาร ร่วมขับเคลื่อนโครงการ “รอยยิ้มริมท่า : พื้นอดีต สู่อนาคต ยานชุมชนเก่าท่ามะปราง” เพื่อสืบสานอัตลักษณ์ และคุณค่าทางวัฒนธรรมของชุมชน ผ่านความร่วมมือ ของภาคการศึกษา ชุมชน และหน่วยงานในพื้นที่ กิจกรรม ภายในงานผสานศิลปะ วัฒนธรรม อาหาร และวิถีชีวิต ท้องถิ่นอย่างสร้างสรรค์ ช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้น เศรษฐกิจชุมชน และสร้างความภาคภูมิใจในมรดกวัฒนธรรม ของจังหวัดพิบูลย์โลก.



เสริมทักษะ: CPR พร้อมช่วยชีวิตประชาชน



25 มิถุนายน 2569 นายศิริชน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลกเป็นประธานเปิด การอบรมการปฐมพยาบาลภาวะฉุกเฉินเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) ให้แก่บุคลากรของเทศบาลและศูนย์สุขภาพชุมชน เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะการช่วยชีวิตในสถานการณ์ฉุกเฉิน การอบรมภาคทฤษฎีควบคู่การฝึกปฏิบัติจริง พร้อมฝึกใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ (AED) ช่วยยกระดับความพร้อมของบุคลากรในการให้ความช่วยเหลือประชาชนได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ





ร้อยพลังศรัทธา สืบสานประเพณีถวายเทียนพรรษา

ประเพณีถวายเทียนพรรษาเป็นหนึ่งในมรดกทางวัฒนธรรมที่ชาวไทยยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาอย่างยาวนาน ไม่เพียงสะท้อนความศรัทธาในพระพุทธศาสนา แต่ยังเป็นโอกาสที่ผู้คนในชุมชนได้ร่วมกันสืบสานประเพณี สร้างความสามัคคี และส่งต่อคุณค่าทางวัฒนธรรมสู่คนรุ่นใหม่

เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2569 เทศบาลนครพิษณุโลก จัดพิธีถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2569 โดยมี นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก นำคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล เครือข่ายสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก ชุมชนในเขตเทศบาล นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรญาณ และนักเรียนโรงเรียนในสังกัด เข้าร่วมพิธี ณ บริเวณเชิงสะพานเอกาทศรถ เพื่อร่วมกันอนุรักษ์และสืบทอดประเพณีอันดีงามของไทย

ภาพที่สร้างความประทับใจให้กับผู้ร่วมงานในปีนี้เป็นขบวนแห่เทียนพรรษาที่มีนางรำกว่า 500 คน แต่งกายด้วยชุดไทยอย่างงดงาม ร่วมรื้อตลอดเส้นทางจากหน้าสวนกลางเมืองไปยังวงเวียนสถานีรถไฟ ท่ามกลางความสนใจของประชาชนและนักท่องเที่ยวที่ร่วมชมขบวนอย่างคึกคัก ก่อนที่เครือข่ายชุมชนจะอัญเชิญเทียนพรรษาไปถวายยังวัดต่าง ๆ ในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ซึ่งคณะผู้บริหารได้นำเทียนพรรษาไปถวาย ณ มหาวีรหารสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10 วัดจันทระวันตก จังหวัดพิษณุโลก

กิจกรรมดังกล่าวเกิดจากความร่วมมือของเทศบาลนครพิษณุโลก สภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก โรงเรียนในสังกัด และเครือข่ายชุมชน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงพลังของความร่วมมือในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น พร้อมเปิดพื้นที่ให้ประชาชนทุกช่วงวัยได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างพร้อมเพรียง





ข่าวประชาสัมพันธ์

กิ่งไม้ ที่นอน เฟอร์นิเจอร์เก่า วัสดุก่อสร้าง และเครื่องใช้ไฟฟ้า
ขนาดใหญ่ที่ชำรุด ล้วนเป็นขยะชิ้นใหญ่ที่ไม่ควรนำไปทิ้งกีดขวาง
พื้นที่สาธารณะ หากต้องการกำจัด เพียงแจ้ง ผ่านระบบ Phitsanulok Con-
next เจ้าหน้าที่เทศบาลนครพิษณุโลกจะประสานงาน ตรวจสอบ และประเมิน
ค่าธรรมเนียมการจัดเก็บในอัตรา ลูกบาศก์เมตรละ 150 บาท ร่วมกันจัดการ
ขยะอย่างถูกวิธี เพื่อเมืองสะอาด เป็นระเบียบ และน่าอยู่สำหรับทุกคน



ขยะชิ้นใหญ่

เทศบาลนครพิษณุโลกช่วยจัดการได้ !

ทิ้งถูกต้อง ไม่กีดขวางพื้นที่สาธารณะ เพื่อเมืองสะอาด น่าอยู่

รองรับขยะชิ้นใหญ่



กิ่งไม้ ใบไม้



ที่นอน



**เฟอร์นิเจอร์
(โต๊ะ ตู้ เตียง)**



**วัสดุก่อสร้าง
(ไม้อัด เศษปูน)**



**เครื่องใช้ไฟฟ้า
(ขนาดใหญ่)**

สแกนเลย



พบปัญหา?

แจ้งเก็บง่าย ผ่านระบบ
Phitsanulok Connex

สแกนเพื่อแจ้งเก็บ
หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

เป็นเจ้าของบ้านที่ประสานงาน
เพื่อตรวจสอบและประเมินค่าธรรมเนียม



อัตราค่าธรรมเนียมจัดเก็บ

ลูกบาศก์เมตรละ 150 บาท

ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์ เทศบาลนครพิษณุโลก
www.phsmun.go.th / Line : @015thrij
 โทร.055-2580000 หรือสายด่วน 199 ตลอด 24 ชั่วโมง



เคล็ด(ไม่)ลับ...สุขภาพดี



สมุนไพรในครัวเรือนเป็นยา ชะพลู (Wildbetal leafbush)

โดย.....

เภสัชกรหญิงดาราวรรณ ตันรัตนวงศ์

“ชะพลู หรืออีกชื่อหนึ่งเรียกว่า ช้าพลู” มักมีการจำสับสนกับ “พลู” ทั้งที่เป็นคนละชนิดกัน ซึ่งใบชะพลูจะรสไม่จัดเท่าใบพลูและยังมีขนาดเล็กกว่า ประโยชน์ของชะพลูในด้านของสุขภาพนั้นก็คือ มีวิตามินเอและธาตุแคลเซียมในปริมาณสูงเป็นพิเศษ และยังมีธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส คลอโรฟิลล์ เส้นใยอีกด้วย ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น เมนูใบชะพลู ได้แก่ แกงคั่วหอยขมใบชะพลู หมูห่อใบชะพลู ไข่ต้มน้ำใบชะพลู ยำตะไคร้ใบชะพลู เมี่ยงปลาเผาใบชะพลู ผัดป่าใบชะพลู แกงอ่อมใบชะพลู ยำปลาทุใบชะพลู เป็นต้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Piper sarmentosum* Roxb.

ชื่อสามัญ : Wildbetal leafbush

ลักษณะภายนอกของเครื่องยา :

ไม้ล้มลุกหรือไม้พุ่มเตี้ย เป็นไม้พุ่มอาศัย หรือเถาทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน ปลายยอดตั้งขึ้น ลำต้นสีเขียวกลม มีข้อเป็นปม สูง 30-80 เซนติเมตร มีไหลงอกเป็นต้นใหม่ได้ ใบมีกลิ่นหอมเฉพาะ ต้นและใบมีรสเผ็ดซ่าเล็กน้อย **ใบ** เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ สีเขียวเข้ม ผิวใบเป็นมันลื่น แผ่นใบบาง หลังใบและท้องใบเรียบ ตัวใบรูปหัวใจ ตัวใบตามยอดรูปขอบขนาน โคนใบเบี้ยว ปลายใบแหลม ด้านหลังใบมีขนตามเส้นใบ มีเส้นแขนงใบ 7 เส้น เห็นชัดเจน ใบช่วงล่างใหญ่กว่า ใบยอดกึ่ง **ดอก** เป็นช่อออกตามซอกใบและตามปลายยอด ดอกขนาดเล็กอัดเรียงกันเป็นช่อรูปทรงกระบอก ตั้งตรง ปลายมน คล้ายดอกดีปลีแต่สั้นกว่า ดอกย่อยแยกเพศ ดอกย่อยมีขนาดเล็กมากกลีบดอกสีขาว **ผล** เป็นผลสดสีเขียวเป็นกลุ่ม ลักษณะกลม ผิวมัน อัดกันแน่นอยู่บนแกน

สารสำคัญ : มีสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มฟีนอลิก (Phenolic) และฟลาโวนอยด์ (Flavonoid)

การศึกษาทางเภสัชวิทยา:

มีฤทธิ์ขับลม คลายกล้ามเนื้อ ต้านเชื้อมาลาเรีย และต้านเชื้อวัณโรค

สรรพคุณตำรายาไทย :

ดอก/ใบสด - ขับเสมหะ ขับลม กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้และคลายกล้ามเนื้อ

ทั้งต้น - รสเผ็ดร้อน ขับเสมหะ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ คลายกล้ามเนื้อ รักษาโรคเบาหวาน

ผล - รสเผ็ดร้อน เป็นส่วนผสมของยารักษา โรคหืด แก้บิด ขับเสมหะทำให้เสมหะแห้ง ขับลมในลำไส้

ราก - รสร้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้บิด รากชะพลูเป็นหนึ่งในส่วนผสมของตำรับสมุนไพรรักษา **พิกิตยาศรีสาร** ซึ่งช่วยบำรุงธาตุ บำรุงโลหิต

แก้कुเสมหะ

การศึกษาทางเภสัชวิทยา : ฤทธิ์ขับลม คลายกล้ามเนื้อ ต้านเชื้อมาลาเรีย ต้านเชื้อวัณโรค

ข้อบ่งใช้และวิธีใช้ยา :

1. ขับเสมหะ ขับลม กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้และคลายกล้ามเนื้อ ใช้ใบสดรับประทานแก้ลมกับน้ำพริกหรือกินกับเมี่ยงคำ
2. แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ใช้ราก1กำมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี้ยวให้เหลือ 1 ถ้วยแก้วครึ่ง รับประทานครั้งละครึ่งถ้วยแก้ว
3. แก้บิด ใช้รากครึ่งกำมือ ผล 2-3 หยิบมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี้ยวให้เหลือ 1 ถ้วยแก้ว รับประทานครั้งละหนึ่งส่วนสี่ถ้วยแก้ว
4. รักษาโรคเบาหวาน ใช้ชะพลูสดทั้ง 5 จำนวน 7 ต้น ล้างน้ำให้สะอาด ใส่น้ำพอท่วม ต้มให้เดือดสักพัก นำมาดื่ม เหมือนดื่มน้ำชา

ข้อควรระวัง : ต้องตรวจน้ำตาลในปัสสาวะก่อนดื่มและหลังดื่มทุกครั้ง เพราะน้ำยานี้ทำให้น้ำตาลลดลงเร็วมาก ต้องเปลี่ยนต้นชะพลูใหม่ทุกวันๆที่ดื่ม

ดื่มดื่มต่อไปทุกๆ วัน จนกว่าจะหาย

ข้อควรระวัง :

ไม่ควรรับประทานใบชะพลูสดมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะและทำให้มีการสะสมของสารออกซาเลต(Oxalate) ในร่างกายสูง ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคนิ่วในไต หรือทางเดินปัสสาวะได้

ที่มา :

1. <https://pharmoffice.kku.ac.th/iss/smhcontrol/herb/313>
2. <https://phar.ubu.ac.th/herb-DetailPhargarden/221>
3. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.rama.mahidol.ac.th/ramacclinic/sites/default/files/public/%25E0%25B8%25A%25E0%25B8%25B0%25E0%25B8%259E%25E0%25B8%25A5%25E0%25B8%25B9.docx>
4. <https://medthai.com/%e0%b8%8a%e0%b8%b0%e0%b8%9e%e0%b8%a5%e0%b8%b9/>
5. https://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_27_1.htm
6. <https://hdmall.co.th/plants-herbs/plant/wild-betal/benefits/>





สำนักทะเบียนท้องถิ่น เทศบาลนครพิษณุโลก เปิดให้บริการ **ประชาชน**



-    
- แจ้งเกิด แจ้งตาย ย้ายทะเบียนบ้าน ทำบัตรประชาชน

บริการโดยไม่หยุดพักเที่ยง

- | | | | |
|---|---|--|---|
| 
วันจันทร์-วันศุกร์
08.30-16.30 น. | 
วันเสาร์
09.00-15.00 น. | 
วันอาทิตย์
08.30-16.30 น.
แจ้งตายเท่านั้น
 | 
วันหยุดนักขัตฤกษ์
08.30-16.30 น.
แจ้งเกิด
แจ้งตาย |
|---|---|--|---|

ติดต่อสอบถาม ☎ โทร : 055-251266

📱 ไลน์ไอดี : @332rojts



ใส่ใจ
ทุกปัญหา
“เทศบาลทำทันที”



นาย ศิริชิน หาดพิทักษ์พงศ์
นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก

พบปัญหา?
แจ้งได้ ช่วยนิดเดียว



สแกนเลย



น้ำเสีย-ท่อระบายน้ำ

ขยะ

ติดตามข่าวสารเทศบาลนครพิษณุโลก



ID : เทศบาลนครพิษณุโลก



ID : prphsmun



เทศบาลนครพิษณุโลก



งานประชาสัมพันธ์
เทศบาลนครพิษณุโลก



www.phsmun.go.th



วันพฤหัสบดี เวลา 09.00 - 09.40 น.
ทางสถานีวิทยุ สวท. FM.107.25 MHz

วันศุกร์ เวลา 08.00 - 09.00 น.
ทางสถานีวิทยุ สวท. FM.94.25 MHz



โทร. 055-267048

