



น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ อันหาที่สุดมิได้

12 สิงหาคม 2569

เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพ

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง



วารสารเทศบาล

นครพิษณุโลก

เอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ปีที่ 39 ฉบับประจำเดือน สิงหาคม 2569

www.phsmun.go.th

ถ้อยแถลง



นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์

นายกเทศมนตรีนครพิชัยโลก

เดือนสิงหาคมเป็นอีกช่วงเวลาที่เทศบาลนครพิชัยโลกเดินทางพัฒนาเมืองควบคู่ไปกับการสร้างโอกาสให้กับประชาชนในหลายมิติ เพราะการพัฒนาเมืองที่ดี ไม่ได้หมายถึงการปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานเพียงอย่างเดียว แต่ต้องสร้างความสมดุลระหว่างคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจชุมชน และการมีส่วนร่วมของประชาชนไปพร้อมกัน

และยังเป็นวาระวันแม่แห่งชาติ ซึ่งเป็นโอกาสที่เราทุกคนได้น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ของ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พร้อมให้ความสำคัญกับการส่งเสริมบทบาทของสตรี ในฐานะกำลังสำคัญของครอบครัวและชุมชน จึงได้จัดกิจกรรมศึกษาดูงานย่านทรงวาดและย่านตลาดน้อย เพื่อเปิดโอกาสให้กลุ่มสตรีได้เรียนรู้แนวคิดเมืองสร้างสรรค์ การต่อยอดอัตลักษณ์ท้องถิ่น และนำประสบการณ์มาปรับใช้ในการพัฒนาชุมชนของตนเอง

นอกจากการสร้างโอกาสในการเรียนรู้แล้ว เทศบาลยังเดินทางพัฒนาเมือง ทั้งการจัดระเบียบการใช้พื้นที่สาธารณะ ให้เกิดความเป็นระเบียบควบคู่กับการคำนึงถึงวิถีการประกอบอาชีพของผู้ค้า การพัฒนาระบบประปาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และการเร่งแก้ไขปัญหาโพรงใต้ผิวจราจรเพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยให้กับประชาชน

ผมเชื่อว่าการพัฒนาเมืองจะเกิดขึ้นได้จากความร่วมมือของทุกภาคส่วน เมื่อเราช่วยกันดูแลเมือง ร่วมกันรักษาการศึกษา และร่วมกันสร้างโอกาสให้คนในชุมชน พิชัยโลกก็จะเติบโตอย่างสมดุล เป็นเมืองที่น่าอยู่ และเป็นบ้านที่ทุกคนภาคภูมิใจร่วมกัน

นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์

นายกเทศมนตรีนครพิชัยโลก



Contents



คณะผู้จัดทำ



2
ถ้อยแถลง

4-5 สก๊อปพิเศษ



6-7
แฉดวงคนเทศบาล



8
รายงานพิเศษ



9 ข่าวประชาสัมพันธ์



11
พบปัญหาประปา
แฉงได้ทันที

เจ้าบอง 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 มีพยางค์
นางสาวพัทธ์หทัย เกตุทิพย์
นายโสภี ทุมลา
นายประกาศศักดิ์ สิงห์โตเกษม
นางสาวณัฐธิยา จันทบาล
นายวิทยา ต้นเจริญ

เทศบาลนครพิษณุโลก

นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
รองปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก
รักษาราชการแทนปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก
รองปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก
รองปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก

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





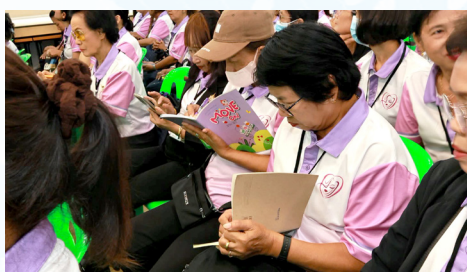
เรียนรู้เมืองสร้างสรรค์ ต่อยอดศักยภาพสตรีสู่การพัฒนาชุมชน



การพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งเริ่มต้นได้จากการสร้างโอกาสในการเรียนรู้ให้กับคนในพื้นที่ โดยเฉพาะกลุ่มสตรีซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนครอบครัว ชุมชน และเศรษฐกิจฐานราก การเปิดมุมมองจากพื้นที่ต้นแบบจึงเป็นอีกแนวทางที่ช่วยต่อยอดความคิดและสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาท้องถิ่น



เทศบาลนครพิษณุโลก จัดโครงการพัฒนาศักยภาพสตรีในชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 ณ กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 20 - 22 สิงหาคม 2569 โดย นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก นำคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล และสมาชิกกลุ่มสตรีเทศบาลนครพิษณุโลก ร่วมเรียนรู้แนวคิด “เมืองสร้างสรรค์ (Creative City)” พร้อมศึกษาการนำทุนทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาต่อยอดสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับชุมชน





ในโอกาสเดียวกัน คณะฯ ได้เข้าถวายสักการะพระศพ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ณ พระที่นั่งพิมานรัตยา เพื่อแสดงความสำนึกในพระกรุณาธิคุณและถวายความเคารพอย่างสูงสุด

และยังได้ศึกษาดูงานในสำนักงานเขตสัมพันธวงศ์ ซึ่งเป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านศิลปวัฒนธรรม งานหัตถกรรม การอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรม รวมถึงแนวทางการส่งเสริมกลุ่มอาชีพ การสร้างรายได้ และการรวมกลุ่มของสตรีในชุมชน

อีกหนึ่งไฮไลต์สำคัญคือการลงพื้นที่ ย่านตลาดน้อย และย่านทรงวาด ซึ่งเป็นพื้นที่สร้างสรรค์ที่น่าประวัติศาสตร์ วิถีชีวิต และอัตลักษณ์ของชุมชนมาต่อยอดเป็นแหล่งท่องเที่ยวและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ สะท้อนให้เห็นว่าทุนทางวัฒนธรรมสามารถสร้างคุณค่าทางเศรษฐกิจควบคู่กับการรักษาเอกลักษณ์ของชุมชนได้

องค์ความรู้จากการศึกษาดูงานครั้งนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาอาชีพ ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และต่อยอดอัตลักษณ์ของชุมชนให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นอีกก้าวสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับกลุ่มสตรีและชุมชนของเทศบาลนครพิษณุโลกอย่างยิ่ง



// ว ด ง ก บ เ ค ศ ข า ล //



ตรวจสอบใต้ผิวถนน เสริมความปลอดภัย

3 ส.ค.69 นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรี ลงพื้นที่ติดตามการตรวจสอบใต้ผิวจราจรบริเวณวงเวียนหอนาฬิกา หลังพบโพรงใต้ผิวถนน สั่งการให้เร่งสำรวจและประเมินสภาพพื้นที่เพื่อกำหนดแนวทางแก้ไขตามหลักวิศวกรรม เสริมความมั่นคงของโครงสร้างถนน ลดความเสี่ยงจากการทรุดตัว และสร้างความปลอดภัยในการสัญจรให้ประชาชนในระยะยาว



ผู้สูงวัยเรียนรู้สู่เมืองยั่งยืน

3 ส.ค.69 นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรี และนายเรืองเกียรติ วัฒนกุลชัย รองนายกเทศมนตรี เปิดพื้นที่การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมด้านสุขภาพ อาชีพ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และนันทนาการ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชน เตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุ และสร้างรากฐานการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน



// ชวนคัดแยกขยะ สร้างเมืองสะอาด //



5 ส.ค.69 นายวิทยา อ่อนแก้ว รองนายกเทศมนตรี ร่วมกิจกรรม “ผ้าป่าขยะมหาบุญ เติมทุนปันสุข” เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนคัดแยกขยะ ตั้งแต่ต้นทางและนำวัสดุกลับมาใช้ประโยชน์อย่างถูกวิธี กิจกรรมนี้ช่วยสร้างความตระหนักด้านสิ่งแวดล้อม พร้อมส่งเสริมความร่วมมือของชุมชนและหน่วยงานต่าง ๆ ในการลดปริมาณขยะและพัฒนาเมืองพิษณุโลกให้สะอาด และน่าอยู่



แฉ่อง กบ เทศบาล

ส่งต่อกำลังใจ ผ่านเงินสงเคราะห์ผู้ป่วย



10 ส.ค.69 นางสุวิมล ปราบศรีภูมิ รองนายกเทศมนตรี ร่วมมอบเงินสงเคราะห์แก่ผู้ป่วยที่ยากไร้ในเขตเทศบาล จำนวน 7 ราย โดยกองสวัสดิการสังคมทำหน้าที่สำรวจและส่งข้อมูลผู้ป่วยในพื้นที่เพื่อประสานขอรับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนและสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปรักษาพยาบาล ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าถึงการรักษาได้สะดวกขึ้น และสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ผู้ได้รับความช่วยเหลือและครอบครัว



ฟื้นฟูท่อประปา เพิ่มประสิทธิภาพการจ่ายน้ำ



18 ส.ค.69 นางปิยนารถ ศิริเจริญพันธ์ รองนายกเทศมนตรี ลงพื้นที่ติดตามการปรับปรุงและบำรุงรักษาเส้นท่อประปาบริเวณวัดพันปี หลังพบตะกอนดินเลนและอากาศสะสมในระบบจนกระทบการไหลของน้ำ เจ้าหน้าที่ได้ระบายตะกอนและไล่อากาศออกจากเส้นท่อเพื่อให้ระบบกลับมาทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ การแก้ไขครั้งนี้ช่วยลดปัญหาน้ำประปาไหลอ่อนและยกระดับคุณภาพการบริการแก่ประชาชนในพื้นที่





รายงาน พิเศษ

จัดระเบียบพื้นที่สาธารณะ สร้างสมดุลระหว่างเมืองน่าอยู่กับวิถีค้าขาย

ทางเท้า ถนน และพื้นที่สาธารณะเป็นพื้นที่ที่ทุกคนใช้ร่วมกัน การดูแลให้เกิดความเป็นระเบียบ สะอาด และปลอดภัย จึงเป็นภารกิจสำคัญของเทศบาลนครพิษณุโลก ขณะเดียวกันก็ต้องคำนึงถึงวิถีการประกอบอาชีพของประชาชนที่ใช้พื้นที่เหล่านี้เป็นแหล่งสร้างรายได้ จึงต้องอาศัยการดำเนินงานอย่างรอบคอบและความร่วมมือจากทุกฝ่าย

ตลอดปีงบประมาณ 2569 เทศบาลนครพิษณุโลกเดินหน้าขับเคลื่อนโครงการพัฒนาความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้านเมืองอย่างสร้างสรรค์ โดย นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลกมีนโยบายให้เจ้าหน้าที่บูรณาการการทำงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อแก้ไขปัญหาดังร้านค้า ป้าย และสิ่งของที่กีดขวางทางเท้าและถนนในหลายพื้นที่ของเมือง ทั้งถนนวังจันทร์ ถนนจันทน์กร้อ ถนนเทพารักษ์ ถนนพญาเสือ และพื้นที่สาธารณะอื่นๆ ในความรับผิดชอบ



การดำเนินงานไม่ได้มุ่งเพียงการบังคับใช้กฎหมาย แต่ให้ความสำคัญกับการจัดพื้นที่ที่เหมาะสม ควบคู่กับการหารือร่วมกับหน่วยงานด้านปกครอง ตำรวจ และชุมชน เพื่อให้การใช้พื้นที่สาธารณะเกิดความสมดุลระหว่างการสัญจรของประชาชนกับการประกอบอาชีพของผู้ค้า

แนวทางดังกล่าวถูกนำไปสู่การปฏิบัติจริง โดยเทศบาลได้เริ่มจัดระเบียบพื้นที่หน้าพระราชวังจันทร์ และเมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2569 เทศบาลนครพิษณุโลก ร่วมกับตำรวจภูธรเมืองพิษณุโลก ตำรวจจราจร และตำรวจท่องเที่ยว ลงพื้นที่จัดระเบียบร้านค้าบริเวณหน้าวัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร หลังได้รับข้อร้องเรียนด้านความสะอาด ความเป็นระเบียบ และการกีดขวางทางจราจร พร้อมกำหนดพื้นที่จำหน่ายสินค้าให้ชัดเจนเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ประชาชนและนักท่องเที่ยว

การพัฒนาเมืองให้น่าอยู่ไม่ใช่เพียงการจัดระเบียบพื้นที่ แต่เป็นการสร้างความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ชุมชน และผู้ประกอบการ เพื่อให้พื้นที่สาธารณะเป็นของทุกคนอย่างแท้จริง ทั้งด้านความปลอดภัย ความสะอาด และคุณภาพชีวิตของคนในเมืองพิษณุโลก





ข่าวประชาสัมพันธ์



เทศบาลนครพิษณุโลก เปิดการแข่งขันกีฬานูบาล ส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยผ่านการกีฬา

วันที่ 13 สิงหาคม 2569 เวลา 09.00 น. ณ โรงยิม 2,500 ที่นั่ง สนามกีฬาจังหวัดพิษณุโลก นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก เป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬานูบาล ประจำปี 2569 ครั้งที่ 20 โดยมีคณะผู้บริหาร คณะครู บุคลากรทางการศึกษา เจ้าหน้าที่ และนักกีฬานูบาลเข้าร่วมการแข่งขัน

การจัดการแข่งขันครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ผ่านการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่เหมาะสมตามวัย พร้อมปลูกฝังน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ตลอดจนสร้างความรัก ความสามัคคี โดยได้รับความร่วมมือจากสถานศึกษา หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนในพื้นที่ เข้าร่วมจำนวน 22 หน่วยงาน มีกิจกรรมการแข่งขันที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย ได้แก่ ฟุตบอล 7 คน กรีฑา การแข่งขันกระโดดไกล และเกมกีฬาต่าง ๆ



เคล็ด(ไม่)ลับ...สุขภาพดี

สมุนไพรในครัวเรือนเป็นยา : ตำลึง (Ivy gourd)



โดย.....

เภสัชกรหญิงดาราวรรณ ตันรัตนวงศ์

แก้หลอดลมอักเสบ ยอด เถา ใบ และราก ตำคั้นน้ำดื่ม

แก้ลิ้นเจ็บ ลิ้นเป็นแผล ให้เคี้ยวผลตำลึงอ่อนจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บแสบจากแผลได้

ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด จากงานวิจัยของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ตำลึงเป็นผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างฟลาโวนอยด์ค่อนข้างสูง สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ด้วยการใช้เถาแก่ 1 กำมือ นำมาต้มกับน้ำหรือจะใช้น้ำคั้นจากผลดิบ นำมาดื่มวันละ 2 รอบ เช้า,เย็น

แก้อาการตาแดง ตาฟาง ตาขี้ ตาแฉะ พืชอีกเสบในตา นำน้ำคั้นจากเถาตำลึงมาหยอดตา หรือตัดเถาเป็นท่อนยาว 2 นิ้ว นำมาคลีงพอชุ่มแล้วเป่า จะเกิดฟองใช้หยอดตา

แก้อาการผิวดำแดงเพราะกินของแสลง โดยใช้เถาตำลึงตัดเป็นท่อน 3-4 ท่อนโดยแต่ละท่อน ยาว 1 คืบ นำไปใส่ในหม้อดินสุ่มไฟ จนไหม้เป็นขี้เถ้า นำมาบดให้ละเอียดแล้วผสมกับน้ำข้าวข้าวต้มครึ่งละ 1 ถ้วยชา (เถา)

ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ด้วยการรับประทานใบตำลึงสด ๆ

ใช้รักษาแผลอักเสบ ด้วยการใช้ใบสดหรือรากสด นำมาตำแล้วพอกบริเวณแผล

ช่วยแก้หิด ด้วยการใช้น้ำคั้นตำลึงผสมน้ำมันมะพร้าวแล้วนำมาทาบริเวณที่เป็น

บำรุงกระดูก จากการศึกษาของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ใบตำลึงมีแคลเซียมสูง และแคลเซียมจากตำลึงยังเป็นแคลเซียมชนิดที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้เทียบเท่ากับแคลเซียมที่อยู่ในนมวัว เพราะฉะนั้นผู้ที่แพ้นมวัว หรือดื่มนมแล้วท้องเสียสามารถรับแคลเซียมจากตำลึงแทนได้

ข้อควรระวัง : ใบตำลึงตัวผู้ (ใบหยักเว้าลึกมาก) ไม่นิยมนำมารับประทาน เพราะอาจทำให้มีอาการท้องเสียได้



ใบตำลึงตัวผู้ : จะมีอีกว่ามากกว่า



ใบตำลึงตัวเมีย : จะมีลักษณะใบมนอีกน้อย

ตำลึง ผักใบเขียวริมรั้ว หาเก็บง่ายตามรั้วบ้าน ถึงแม้ว่าจะดูเป็นผักที่หาง่ายๆ ราคาไม่แพง แต่บอกเลยว่า ประโยชน์ของตำลึงมีหลากหลาย ดีต่อร่างกาย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง นอกจากตำลึง ช่วยบำรุงสายตาแล้วยังเสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงกระดูก แก้อาการสับสนจากแมลงสัตว์กัดต่อย ได้อีกด้วย ใครที่ชอบรับประทานอยู่แล้วต้องหลงรักมากขึ้นไปอีก ตามมาดูกันเลยละ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Coccinia grandis* (L.) Voigt

ชื่อสามัญ : Wildbatal leafbush

ลักษณะภายนอกของเครื่องยา :

ต้นตำลึงจัดเป็นไม้เลื้อย โคนใบมีลักษณะเหมือนรูปหัวใจ มีมือเกาะที่ยื่นออกมาจากที่ข้อ ดอกมีทั้งดอกเดี่ยวและดอกคู่ กลีบดอกมีสีขาว และดอกมีลักษณะคล้ายรูปประฆัง

ใบ : เป็นใบเดี่ยว มีลักษณะเป็น 3 แฉก หรือ 5 แฉก โคนใบมีลักษณะเป็นรูปหัวใจ มีมือเกาะที่ยื่นออกมาจากที่ข้อ

ดอก : เป็นดอกเดี่ยวหรือดอกคู่ มีลักษณะเป็นรูปประฆัง กลีบดอกสีขาว แยกเพศอยู่คนละต้น ดอกออกตรงที่ข้อใบ

ผล : เป็นวงรีทรงยาวสีเขียวอ่อน เมื่อสุกแก่จัดจะเป็นสีแดง รสเย็น

สารสำคัญ : Amino acid หลายชนิด β -Sitosterol มีรายงานว่า มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้ในระยะเวลาดสั้น โดยใช้หนูตะเภา

การศึกษาทางเภสัชวิทยา :

ตำลึงมีสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย เช่น วิตามินเอและเบต้าแคโรทีน (บำรุงสายตา) แคลเซียม (บำรุงกระดูก) และสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ฟลาโวนอยด์

สรรพคุณตำรายาไทย :

รสเย็น ใบสด - ตำคั้นน้ำแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อยที่ทำให้ปวดแสบร้อนและคัน

ข้อบ่งใช้และวิธีใช้ยา :

แก้พิษคันจากใบไม้คันหรือหนอนคัน (ตัวบุง) ใบตำลึงมีฤทธิ์เย็น ช่วยดับพิษร้อนจากแมลงสัตว์กัดต่อยโดยนำใบตำลึงสดสัก ๔-๕ ใบ มาขยี้เอาน้ำซึ่ไหลหรือทาบริเวณที่คัน หรือใช้ใบสด 1 กำมือ (ใช้เล็กน้อย ตามบริเวณที่มีอาการ) ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียดผสมน้ำเล็กน้อยแล้วคั้นเอาน้ำมาทาบริเวณที่มีอาการ พอแห้งแล้วทาซ้ำบ่อยๆ จนกว่าจะหาย

ที่มา :

<https://www.med.tu.ac.th/departement/attm/?p=2206>

<https://phar.ubu.ac.th/herb-DetailPhargarden/221>

<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%258A%25E0%25B8%25B0%25E0%25B8%259E%25E0%25B8%25A5%25E0%25B8%25B9.docx>

<https://food.trueid.net/detail/R7xdjjEZ5b7>



พบปัญหา น้ำประปา แจ้งได้ทันที!



น้ำไม่ไหล



น้ำขุ่น



ท่อแตก



ท่อรั่ว

แจ้งเจ้าหน้าที่กองการประปา
เทศบาลนครพิษณุโลก ได้ทันที **3 ช่องทาง**



Line Official :

@pmwa



Facebook :

กองการประปา
เทศบาลนครพิษณุโลก



โทร : 055-322745

(กองการประปาส่วนวัดโพธิ์)



น้ำสะอาด
เพื่อคุณภาพชีวิต
ที่ดีกว่า



พร้อมดูแลแก้ไขปัญหาให้พี่น้องประชาชน



ใส่ใจ
ทุกปัญหา
“เทศบาลทำทันที”



นาย ศิริชิน หาดพิทักษ์พงศ์
นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก

พบปัญหา?
แจ้งได้ ช่วยนิดเดียว



สแกนเลย



ไฟฟ้า



ประปา



จราจร



ถนน



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

