เปิดเวทีประชาคม

ร่วมคิด ร่วมเสนอ
กำหนดทิศทางพัฒนาเมือง



วารสารเทศบาลนครพิษณุโลก
เอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ปีที่ 39 ฉบับประจำเดือน ตุลาคม 2569 www.phsmun.go.th



การเปิดเผยข้อมูลให้ประชาชนสามารถตรวจสอบได้ และการรับฟังความคิดเห็นจากทุกภาคส่วน เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนา เพราะเมืองเป็นของทุกคน การพัฒนาจึงควรดำเนินไปพร้อมกับการสร้างความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง

“ ถ้อยแถลง ”

ที่ผ่านมา เทศบาลนครพิษณุโลกให้ความสำคัญกับการสื่อสารข้อมูลและรับฟังข้อคิดเห็นของประชาชน โดยเฉพาะโครงการนำสายไฟฟ้าลงใต้ดิน ซึ่งมีข้อสังเกตจากประชาชนเกี่ยวกับการดำเนินงาน เทศบาลจึงจัดประชุมชี้แจงข้อมูลและตอบข้อสงสัย เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ควบคู่กับการเปิดเวทีประชาคมให้ประชาชนได้ร่วมเสนอความคิดเห็นและกำหนดทิศทางการพัฒนาเมืองให้สอดคล้องกับความต้องการของคนในพื้นที่

นอกจากการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานแล้ว เทศบาลยังมุ่งส่งเสริมโอกาสในการเรียนรู้และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ผ่านศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ พิษณุโลก (TCDC Phitsanulok) ซึ่งเป็นพื้นที่ให้ประชาชน ผู้ประกอบการนักเรียน นักศึกษา และผู้สนใจ ทดลองใช้บริการฟรี ให้ทุกท่านได้เข้าถึงองค์ความรู้และต่อยอดความคิดด้านเศรษฐกิจสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและชุมชน

และในช่วงปลายปีนี้ประเทศไทยกำลังจะมีพระราชพิธีสำคัญ คืองานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เทศบาลจึงขอเชิญชวนประชาชนร่วมประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ เพื่อใช้ในพิธีถวายดอกไม้จันทน์ อันเป็นการแสดงความจงรักภักดีและร่วมกันน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ

สุดท้ายผมอยากใช้พื้นที่นี้ ขอบคุณประชาชนและทุกภาคส่วนที่ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในการพัฒนาเทศบาลนครพิษณุโลก เราจะเดินหน้าทำงานด้วยความตั้งใจ เปิดรับฟังความคิดเห็น และสื่อสารข้อมูลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การพัฒนาเมืองเกิดประโยชน์ต่อประชาชนอย่างแท้จริง

นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์
นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก



สารบัญ

คณะผู้จัดทำ

เจ้าของ **เทศบาลนครพิษณุโลก**

ที่ปรึกษา

นายศิริชัน หาญพิทักษ์พงศ์	นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
นางปิยนารถ ศิริเจริญพันธ์	รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
นางสุวิมล ปราบศรีภูมิ	รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
นายวิทยา อ่อนแก้ว	รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
นายเรืองเกียรติ วัฒนกุลชัย	รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก
นางอรัญญา เนตรผลิ	รองปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก
	รักษาราชการแทนปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก
ส.ต.ท.บรรเทิง ยอดแหง่	รองปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก
นายมณฑล มณธรรมวารี	รองปลัดเทศบาลนครพิษณุโลก

กองบรรณาธิการ

นายทัศนัย สิงห์โตทอง	ผู้อำนวยการกองยุทธศาสตร์และงบประมาณ
นางสุธาลักษณ์ สุรวัฒน์มนตรี	หัวหน้าฝ่ายบริการและเผยแพร่วิชาการ
นางสาวน้ำเพชร มีพยุง	หัวหน้างานบริการและเผยแพร่วิชาการ
นางสาวพัทธ์หทัย เกตุทิพย์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
นายโสภี ทุมลา	ผู้ช่วยนักประชาสัมพันธ์
นายประกาศศักดิ์ สิงห์โตเกษม	ผู้ช่วยนักประชาสัมพันธ์
นางสาวณัฐฐิยา จันทบาล	ผู้ช่วยนักประชาสัมพันธ์
นายวิทยา ตันเจริญ	พนักงานจ้างทั่วไป

งานประชาสัมพันธ์ ฝ่ายบริการและเผยแพร่วิชาการ
กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ

สำนักงานเทศบาลนครพิษณุโลก

1299 ถนนบรมไตรโลกนารถ 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	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
สำนักสาธารณสุข	055-983221-28 ต่อ 3323
กองการประปา	055-983221-28 ต่อ 3307
กองการเจ้าหน้าที่	055-983221-28 ต่อ 311
แจ้ง ท่อแตก น้ำไม่ไหล	055-322745



2 ถ้อยแถลง



4-5 เปิดข้อมูลสายไฟฟ้าลงดิน ตอบทุกข้อสังเกต



6-7 แวดวงคนเทศบาล



8 ร่วมคิด ร่วมเสนอ กำหนดทิศทางพัฒนาเมือง



9 พิษณุโลก เปิดพื้นที่สร้างสรรค์



11 เชิญชวนประชาชน ร่วมทำดอกไม้จันทน์



เปิดข้อมูลสายไฟฟ้าลงดิน ตอบทุกข้อสังเกต

โครงการปรับปรุงระบบจำหน่ายไฟฟ้าเป็นเคเบิลใต้ดิน เป็นความร่วมมือระหว่างเทศบาลนครพิษณุโลก กับการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (PEA) ตามนโยบายของกระทรวงมหาดไทย ใช้งบประมาณกว่า 79 ล้านบาท ระยะทางรวม 2.7 กิโลเมตร เริ่มก่อสร้างตั้งแต่เดือนมีนาคม 2569 ครอบคลุมถนน 5 สาย ได้แก่ ถนนพุทธบูชา พญาลิไท เอกาทศรถ มหาธรรมราชา และบรมไตรโลกนาถ

โครงการนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ระบบไฟฟ้ามีความมั่นคงและปลอดภัยมากขึ้น ลดปัญหาไฟฟ้าขัดข้อง พร้อมจัดระเบียบสายไฟที่พาดรกรุงรัง เพื่อปรับภูมิทัศน์ย่านเมืองเก่าและย่านธุรกิจให้เรียบร้อย สวยงาม เอื้อต่อการท่องเที่ยวและเศรษฐกิจของพื้นที่ ปัจจุบันงานก่อสร้างคืบหน้ากว่าร้อยละ 70 แล้ว

เนื่องจากโครงการนี้เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของประชาชนโดยตรง จึงได้รับความสนใจอย่างมาก และมีข้อสังเกตหลากหลายประเด็นเกิดขึ้นบนโซเชียลมีเดีย เพื่อให้ประชาชนที่ติดตามโครงการได้รับข้อมูลที่ชัดเจนและตรงกัน นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก จึงจัดประชุมชี้แจงโครงการ เมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2569 ณ ห้องประชุมจุฬามณี 3 สำนักงานเทศบาลนครพิษณุโลก

การประชุมครั้งนี้จัดร่วมกับ PEA นำโดยนายเฉลียว โก่งเกษร ผู้อำนวยการฝ่ายวิศวกรรมและบริการ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 2 จังหวัดพิษณุโลก และบริษัท อาซีฟา จำกัด (มหาชน) ผู้รับจ้างก่อสร้าง โดยมีสื่อมวลชนและประชาชนเข้าร่วมรับฟัง ซึ่งได้มีการชี้แจงประเด็นสำคัญ 3 ประเด็น ดังนี้

พันเทปรอยต่อท่อ กันสิ่งแปลกปลอมเข้าภายใน

ประเด็นแรกคือการพันเทปบริเวณรอยต่อท่อร้อยสายไฟฟ้าใต้ดิน ซึ่งมีผู้ตั้งคำถามว่าเป็นวิธีที่ถูกต้องตามข้อกำหนดหรือไม่ นายภาคภูมิ บุญศรี ผู้ช่วยหัวหน้าแผนกวิศวกรรมและประสานงานโครงการ PEA ชี้แจงว่า จากการตรวจสอบหน้างาน ผู้รับจ้างใช้ข้อต่อท่อตามมาตรฐานของ PEA และพันเทปเพิ่มบริเวณข้อต่อทั้งสองด้าน เพื่อป้องกันน้ำปูน ดิน และน้ำซึมเข้าไปในท่อ ซึ่งอาจทำให้ท่ออุดตันและไม่ผ่านการทดสอบก่อนร้อยสายไฟฟ้า ด้านนางสาวพิชชารัตน์ มั่นพรรษา ผู้จัดการโครงการ บริษัท อาซีฟา จำกัด (มหาชน) ชี้แจงเพิ่มเติมว่า วิธีนี้ไม่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพและมาตรฐานการดำเนินงาน







ไม่ใช้หวีขั้นระยะท่อ เพราะข้อจำกัดของพื้นที่

ข้อสงสัยต่อมาคือเหตุใดจึงไม่ใช้หวีขั้นระยะท่อ ผู้แทนบริษัทผู้รับจ้างอธิบายว่า สภาพพื้นที่หน้างานมีข้อจำกัด ไม่สามารถขุดแนวท่อลึกถึง 1.2 เมตรได้ เนื่องจากมีท่อสื่อสารใต้ดินและท่อประปาเดิมที่อาจชำรุดได้ง่าย จึงไม่สามารถใช้หวีกั้นระยะท่อได้ และได้ปรับวิธีการโดยเสริมความแข็งแรงให้แนวท่อด้วยคอนกรีตแทน

คืนผิวจราจรตามแบบและมาตรฐานโครงการ

ส่วนข้อสงสัยเรื่องการใช้ทรายและคอนกรีตในการคืนสภาพผิวจราจร ผู้รับจ้างชี้แจงว่าเป็นการดำเนินงานตามแบบและมาตรฐานของโครงการ

ก่อนร้อยสายไฟฟ้า ยังมีขั้นตอนตรวจสอบระบบท่อ

นอกจาก 3 ประเด็นข้างต้น PEA ยังชี้แจงบทบาทหน้าที่ของทั้งสองหน่วยงานว่า เทศบาลนครพิษณุโลกรับผิดชอบงานโยธา ส่วน PEA ดูแลงานระบบไฟฟ้า ได้แก่ การร้อยสายเคเบิล การติดตั้งอุปกรณ์ การเชื่อมต่อเข้ากับระบบจำหน่ายไฟฟ้าเดิม และการรื้อถอนเสาและสายไฟฟ้าเดิม

ก่อนเริ่มร้อยสายไฟฟ้า PEA จะทดสอบระบบท่อที่ก่อสร้างเสร็จแล้ว เพื่อให้มั่นใจว่าท่อใช้งานได้ตามข้อกำหนดและมีความปลอดภัย

การชี้แจงครั้งนี้ไม่ได้เป็นเพียงการตอบข้อสงสัยเรื่องวิธีก่อสร้างแต่ละจุด แต่เป็นการเปิดข้อมูลให้ประชาชนเข้าใจเหตุผลของการทำงานข้อจำกัดของพื้นที่ และบทบาทของแต่ละหน่วยงาน เพื่อให้การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของเมืองเดินหน้าอย่างมีคุณภาพและปลอดภัย ขณะเดียวกันข้อสังเกตจากประชาชนก็เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้หน่วยงานติดตาม ตรวจสอบ และสื่อสารความคืบหน้าของโครงการได้อย่างโปร่งใส









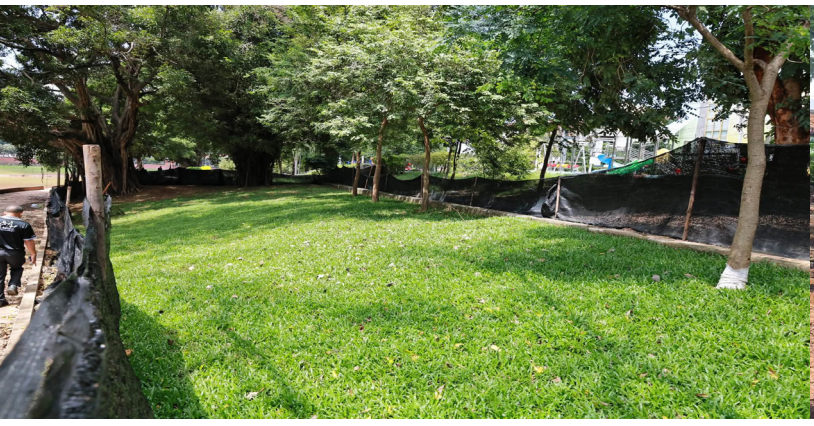
แวดวงคนเทศบาล

เตรียมความพร้อมซุ้มถวายดอกไม้จันทน์

15 ตุลาคม 2569 นางสุวิมล ปราบศรีภูมิ รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก ร่วมพิธีบวงสรวงการก่อสร้างซุ้มถวายดอกไม้จันทน์ขนาดกลาง ณ ค่ายสมเด็จพระเอกาทศรถ กองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก โดยมี นายเกียรติศักดิ์ ตรงศิริ ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก เป็นประธานในพิธี เพื่อความเป็นสิริมงคลก่อนเริ่มก่อสร้าง และเตรียมความพร้อมสำหรับงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และสมพระเกียรติ









ทดสอบ Geocell แก้ปัญหาดินสไลด์สวนชมน่านฯ

1 ตุลาคม 2569 นางปิยนารถ ศิริเจริญพันธ์ รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก พร้อมเจ้าหน้าที่สำนักช่างลงพื้นที่ติดตามการแก้ไขปัญหาดินสไลด์บริเวณสวนชมน่านเฉลิมพระเกียรติ โดยทดสอบการใช้ Geocell หรือตาข่ายรังผึ้งสำหรับเสริมความแข็งแรงของหน้าดิน ช่วยลดการเคลื่อนตัวของดินและบรรเทาการกัดเซาะจากน้ำฝนและน้ำหลาก หากผลการทดสอบเป็นที่น่าพอใจ จะพิจารณานำไปใช้ในพื้นที่เสี่ยงอื่น ๆ เพื่อให้ประชาชนใช้บริการพื้นที่สาธารณะได้อย่างสะดวก และปลอดภัย









ส่งนักกีฬาเยาวชนร่วมชิงชัย "ตากสินเกมส์"







17 ตุลาคม 2569 นายเรืองเกียรติ วัฒนกุลชัย รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก นำหัวหน้าส่วนราชการ นักกีฬา และครูผู้ฝึกสอนในสังกัดเทศบาลฯ ร่วมพิธีเปิดการแข่งขันกีฬานักเรียนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งประเทศไทย รอบคัดเลือกระดับภาคเหนือ ครั้งที่ 41 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2570 “ตากสินเกมส์” ณ สนามกีฬาตากสิน เทศบาลเมืองตาก อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก เทศบาลนครพิษณุโลก ส่งนักเรียนในสังกัดเข้าร่วมแข่งขัน เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนแสดงความสามารถ พัฒนาทักษะกีฬา เรียนรู้การทำงานเป็นทีม และสร้างความสามัคคีผ่านกิจกรรมกีฬา

ติดตามย้ายตลาดศาลปู่ดำ ดูแลทั้งผู้ค้าและประชาชน











26 ตุลาคม 2569 นายวิทยา อ่อนแก้ว รองนายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก พร้อมสมาชิกสภาเทศบาล และเจ้าหน้าที่ ลงพื้นที่ติดตามการย้ายตลาดศาลปู่ดำไปยังลานจอดรถข้างสถานีตำรวจภูธรเมืองพิษณุโลก เป็นการชั่วคราว ดูแลการจัดสรรพื้นที่ค้าขาย ระบบแสงสว่าง และความสะอาด เพื่อให้ผู้ค้าสามารถประกอบอาชีพได้อย่างต่อเนื่อง และประชาชนเลือกซื้อสินค้าได้อย่างสะดวก ระหว่างดำเนินโครงการนำสายไฟฟ้าลงดิน ซึ่งมีกำหนดตั้งแต่วันที่ 27 ตุลาคม ถึง 12 พฤศจิกายน 2569









รายงาน
พิเศษ

ร่วมคิด ร่วมเสนอ กำหนดทิศทางพัฒนาเมืองพิษณุโลก



การพัฒนาเมืองให้ตอบโจทย์ประชาชน ต้องเริ่มจากการทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการของคนในพื้นที่ เพื่อกำหนดแนวทางพัฒนาที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาจริง และนำไปสู่การจัดสรรงบประมาณและบริการสาธารณะที่เกิดประโยชน์ต่อประชาชน

เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2569 ณ ห้องพิจิตรา โรงแรมเมย์ฟลาวเวอร์ อำเภอเมืองพิษณุโลก นายศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์ นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก เป็นประธานการประชุมประชาคมท้องถิ่นระดับนคร เพื่อรับฟังความคิดเห็นต่อร่างแผนพัฒนาท้องถิ่น ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2571–2575) โดยมีคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล ผู้แทนหน่วยงานราชการ ผู้แทนชุมชน ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุม

ร่างแผนพัฒนาท้องถิ่นฉบับนี้จัดทำขึ้นจากการรวบรวมปัญหาและความต้องการของประชาชน ผ่านการทบทวนแผนชุมชนทั้ง 65 ชุมชน ระหว่างวันที่ 16 พฤศจิกายน ถึง 27 ธันวาคม 2568 ข้อมูลดังกล่าวเป็นพื้นฐานสำคัญในการกำหนดแนวทางพัฒนาให้สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละชุมชน

ในการประชุม ผู้เข้าร่วมประชุมได้พิจารณาร่างแผนและเสนอความคิดเห็นต่อแนวทางพัฒนาเมือง เพื่อให้การวางแผนครอบคลุมประเด็นสำคัญที่เป็นความต้องการของชุมชน ทั้งด้านโครงสร้างพื้นฐาน การจัดบริการสาธารณะ และการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน



โดยแผนพัฒนาท้องถิ่นจะใช้เป็นกรอบในการจัดทำงบประมาณรายจ่ายประจำปี และจัดบริการสาธารณะตามอำนาจหน้าที่ของเทศบาล ซึ่งข้อเสนอจากชุมชนจะช่วยประกอบการพิจารณาความสำคัญของปัญหาและความเหมาะสมของโครงการ และช่วยให้เทศบาลกำหนดทิศทางการพัฒนาได้ตรงกับความต้องการของประชาชนมากขึ้น และเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาเมืองพิษณุโลกให้มีบริการสาธารณะที่เหมาะสมและยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง









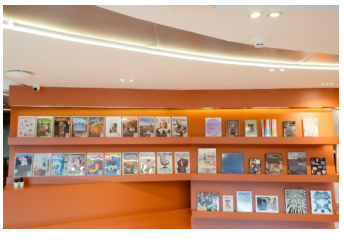













TCDC พิษณุโลก เปิดพื้นที่สร้างสรรค์ ชวนประชาชนเติมแรงบันดาลใจ ต่อยอดไอเดีย

เทศบาลนครพิษณุโลก ร่วมกับสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (CEA) เปิดให้บริการ ศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ พิษณุโลก (TCDC Phitsanulok) พื้นที่แห่งการเรียนรู้สำหรับประชาชน นักเรียน นักศึกษา ผู้ประกอบการ และผู้สนใจ ที่ต้องการค้นหาแรงบันดาลใจและพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ภายในศูนย์ฯ มีหนังสือด้านการออกแบบมากกว่า 1,000 เล่ม ห้องประชุม และพื้นที่ทำงานร่วมกัน (Co-working Space) พร้อมกิจกรรมเสวนาและเวิร์กช็อปที่เตรียมจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านความคิดสร้างสรรค์

เปิดให้บริการฟรีในช่วงทดลอง ระหว่างวันที่ 15 ตุลาคม - 24 ธันวาคม 2569

- วันอังคาร – วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์)
- เวลา 10.30 – 19.00 น.
- ไม่มีการเก็บค่าสมาชิกในช่วงทดลองให้บริการ

TCDC พิษณุโลก มุ่งส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของจังหวัด ผ่านการพัฒนาศักยภาพคน ธุรกิจ และย่านต่าง ๆ โดยนำต้นทุนทางวัฒนธรรมมาต่อยอดให้เกิดคุณค่าและโอกาสใหม่ ๆ ในอนาคต

สถานที่ตั้ง: ชั้น 1 สำนักงานเทศบาลนครพิษณุโลก (หลังเดิม) เลขที่ 83/3 ถนนบรมไตรโลกนารถ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก 65000

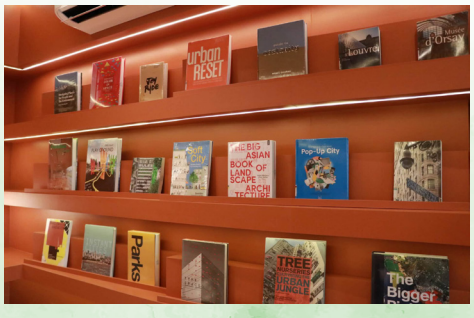
ติดตามข่าวสารและกิจกรรมได้ที่ Facebook : TCDC Phitsanulok

ขอเชิญชวนประชาชนเข้ามาใช้บริการ เปิดมุมมองใหม่ เติมแรงบันดาลใจ และต่อยอดความคิดสร้างสรรค์ได้ที่ TCDC พิษณุโลก

เครดิตรูปภาพ : 100KGStudio







เคล็ด(ไม่)ลับ...สุขภาพดี

สมุนไพรในครัวเรือนเป็นยา : มะขาม (Tamarind)

โดย.....เภสัชกรหญิงดาราวรรณ ตันรัตนวงศ์







มะขามจัดเป็นพันธุ์ไม้ยืนต้นที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปแอฟริกาและมีการนำเข้ามาปลูกในแถบเอเชีย นอกจากนี้มะขามยังเป็นต้นไม้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ และตามตำราพรหมชาติยังถือว่ามะขามเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง ที่ช่วยป้องกันสิ่งเลวร้าย ผีร้ายต่าง ๆ ไม่ให้มากล้ำกราย อีกทั้งยังเป็นต้นไม้ที่มีชื่อมงคล ถือกันเป็นเคล็ด ทำให้มีคนเกรงขาม

สำหรับประโยชน์ของมะขามและสรรพคุณมะขามนั้นมีมากมาย จัดว่าเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและยังมีสรรพคุณใช้เป็นยารักษาโรคอีกด้วย โดยส่วนที่นำมาใช้เป็นยาจะเป็นเนื้อฝักแก่ (มะขามเปียก) เปลือกของลำต้น (ทั้งสดและแห้ง) และเนื้อในเมล็ด สามารถช่วยรักษาได้หลายโรค เช่น เป็นยาขับเสมหะ แก้อาการท้องเดิน บรรเทาอาการท้องผูก ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ เป็นต้น

มะขามยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างวิตามินซี วิตามินบี 2 วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เป็นต้น มะขามที่แก่จัดนั้นเราจะเรียกว่า **“มะขามเปียก”** โดยมะขามหวาน 100 กรัม จะมีแคลอรีเท่ากับ 314 แคลอรี

ในประเทศไทย พบมะยามยักษ์ที่วัดแค จังหวัดสพรรณบรี มีขนาดลำต้น 6-7 คนโอบ เชื่อว่ามีอายุกว่า 300 ปี โดยวัดแคนี้มีปรากฏชื่อในวรรณคดีเรื่องขุนช้างขุนแผน ตอนเณรแก้วฝึกเสกใบมะขามเป็นต่อแตน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tamarindus indica L.*

ชื่อสามัญ : Tamarind

ลักษณะภายนอกของเครื่องยา :

ไม้ต้น ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 10 – 30 เมตร แตกกิ่งก้านเป็นพุ่มกลม ลำต้นและกิ่งเหนียว ปลายกิ่งห้อยลู่ลง เปลือกต้นสีน้ำตาลอ่อนและแตกสะเก็ดเป็นร่องเล็กๆ เปลือกต้นด้านในมีสีแดงเรื่อๆ แก่นสีน้ำตาลเข้ม กระพี้สีขาว ผล เมื่อดอกร่วงแล้วก็จะติดผลเป็นฝักกลม แบนเล็กน้อย คอดเป็นข้อตามเมล็ด และมีก้าน เปลือกสีเทาอมน้ำตาล ข้างในผลมีเนื้อเยื่อ แรกๆ เป็นสีเหลืองอ่อน และค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล เมื่อผลแก่จัด ซึ่งจะหุ้มเมล็ดอยู่

สารสำคัญทางเคมี : เมล็ดมะขาม มีโปรตีน คืออัลบูมิน (Albumins) และโกลบูลิน (Globulins) ซึ่งประกอบด้วย กรดอะมิโน คือ ซิสเทอีน (Cysteine) และเมทไธโอนีน (Methionine) อยู่สูงถึง 4.02 %, สารที่มีลักษะเป็นเป็นเมือกเหนียว ได้แก่ โพลีโอส (polyose) มีฤทธิ์ฝาดสมานจากแทนนิน (Tannin)

ส่วนในเนื้อมะขามที่ให้รสเปรี้ยวยังพบกรดทาร์ทาริก (Taraic acid) และใบมะขามพบกรดทาริก (Taric acid) และกรดมาลิก (Malic acid) นอกจากนี้ส่วนต่างๆ ของมะขามจะมี เม็ดสี นำไปใช่ประโยชน์กันอย่างกว้างขวาง โดยมะขามพันธุ์แดงมีแอนโทไซยานิน(Anthocyanin) คริสแซนทิมิน (Chrysanthemin)

การศึกษาทางเภสัชวิทยา : เนื้อในฝักมะขามที่แก่จัด เรียกมะขามเปียก มะขามที่ใช้เป็นยาใช้มะขามชนิดรสเปรี้ยว เพราะมีกรดอินทรีย์ (Organic acid) ประกอบด้วยหลายตัว เช่น กรดทาร์ทาริก (Tartaric acid) กรดซิตริค (Citric acid) เป็นต้น ทำให้มีฤทธิ์ระบายลดความร้อนของร่างกาย เนื้อมะขามเป็นกรดผลไม้ (AHA) มีฤทธิ์ผลัดเซลล์ผิว ทำให้ผิวกระจ่างใส

สรรพคุณตำรายาไทย :

- มะขามช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคให้แก่ร่างกายด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสด้วยวิตามินซีจากมะขาม ช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
- มะขามมีธาตุเหล็ก ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือด แคลเซียมจากมะขามจะช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- ใช้ในการเสริมความงามด้วยการนำมาขัดตามซอกขาหนีบ รักแร้ ข้อพับ ซึ่งจะช่วยลดรอยคล้ำลงได้
- นำมะขามเปียกไปแช่น้ำ ลอกเอาใยออก นำมะขามมาถูตัวเบา ๆ ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื่นตลอดทั้งวัน และช่วยกำจัดแบคทีเรียได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย
- มะขามเปียกและดินสอพองผสมจนเข้ากัน หรือผสมกับน้ำอุ่นและนมสด นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 20 นาทีแล้วล้างออก จะช่วยให้ผิวหน้าดูกระชับสดใสและสะอาดยิ่งขึ้น
- สำหรับผู้ที่ดื่มกาแฟหรือสูบบุหรี่เป็นประจำ ให้นำเนื้อมะขามมาขัดถูฟันเป็นประจำทุกครั้งที่แปรงฟัน จะช่วยขจัดคราบสกปรกบริเวณฟันลงได้
- สามารถนำมาใช้ทำยานวดผม ซึ่งช่วยรักษารากผม ฆ่าเชื้อราบนหนังศีรษะและช่วยฆ่าเหาได้อีกด้วย ด้วยการนำมะขามเปียกมาผสมกับน้ำแล้วใช้มือคั้นเนื้อมะขามเพื่อให้ละลายออกมาผสมกับน้ำ น้ำที่ได้นั้นจะมีลักษณะเหลว (ไม่ควรเหลวมาก) แล้วนำมานวดศีรษะหลังจากที่สระผมเสร็จแล้ว ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาทีแล้วล้างออก
- ใช้ทำเป็นน้ำยาอาบน้ำ ด้วยการนำใบมะขามมาจำนวนหนึ่ง ใส่ใบมะขามลงในน้ำเดือดแล้วปิดฝา แล้วเคี่ยวประมาณ 30 นาที จากนั้นนำลงจากเตาปล่อยให้เย็นแล้วนำมาอาบ จะช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้น รักษาผดผื่นคันตามร่างกายและผิวหนังได้
- ช่วยป้องกันการเกิดและช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
- มะขามมีวิตามินเอที่มีส่วนช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา
- แก้อาการท้องผูกด้วยการใช้เนื้อมะขามเปียกประมาณ 15 ฝัก นำมาจิ้มกับเกลือแล้วรับประทาน หรือใส่เกลือเติมน้ำแล้วคั้นเป็นน้ำดื่ม
- แก้อาการท้องเดินด้วยการใช้เปลือกต้นประมาณ 2 กำมือ นำมาต้มกับน้ำปูนใสหรือน้ำแล้วนำมารับประทาน
- ช่วยถ่ายพยาธิตัวกลมในลำไส้ พยาธิไส้เดือน ด้วยการใช้เมล็ดมะขามมาคั่วกะเทาะเปลือกออก นำเนื้อในเมล็ดมาแช่น้ำเกลือจนนิ่ม แล้วรับประทานครั้งละ 20 เม็ด
- ช่วยขับเสมหะ ละลายเสมหะ ด้วยการนำมะขามเปียกมาจิ้มเกลือแล้วรับประทาน
- มะขามอุดมไปด้วยกรดอินทรีย์ ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยชำระล้างความสกปรกในรูขุมขนและขจัดคราบมันบนผิวหนังได้เป็นอย่างดี
- รากมะขามมีส่วนช่วยแก้อาการท้องร่วง ช่วยในการสมานแผล
- ใบสดมะขามใช้เป็นยาถ่าย ยาระบาย ขับลมในลำไส้ ช่วยรักษาหวัด อาการไอ
- เนื้อหุ้มเมล็ดของมะขามใช้เป็นยาสวนล้างท้อง
- ฝักดิบของมะขามใช้ในการฟอกโลหิต ลดความอ้วน เป็นยาระบาย ลดอุณหภูมิในร่างกาย
- เปลือกมะขามช่วยรักษาแผลสด แผลไฟลวก แผลเบาหวาน ถอนพิษ
- เปลือกเมล็ดมะขามช่วยสมานแผลที่ช่องปาก คอ ลิ้น และตามร่างกาย
- ดอกสดของมะขามใช้เป็นยาลดความดันโลหิตสูง

ที่มา :

https://www.med.tu.ac.th/department/attm/?p=2154

https://skm.ssru.ac.th/news/view/wut020

https://www.disthai.com/16941345/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%A1

เทศบาลนครพิษณุโลก

ขอเชิญชวนประชาชน

ร่วมจัดทำดอกไม้จันทน์

เพื่อใช้ในพิธีถวายดอกไม้จันทน์

ในงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ระหว่างวันที่ 4 – 25 พฤศจิกายน 2569
เวลา 09.00 – 16.30 น.

ตามสถานที่ดังนี้

1. ศูนย์สุขภาพชุมชนประชาอุทิศ
2. ศูนย์สุขภาพพระองค์ขาว
3. ศูนย์สุขภาพมหานุภาพ
4. ห้อง POC สถานีดับเพลิงสองแคว (วัดท่ามะปราง)
5. ศูนย์ ICT เทศบาลนครพิษณุโลก



เพื่อร่วมแสดงความอาลัยและน้อมสำนึก
ในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

ใส่ใจ ทุกปัญหา "เทศบาลทำทันที"



นาย ศิริชิน หาญพิทักษ์พงศ์
นายกเทศมนตรีนครพิษณุโลก

พบปัญหา??
แจ้งได้ ง่ายนิดเดียว

สแกนเลย

- ไฟฟ้า
- ประปา
- จราจร
- ถนน
- น้ำเสีย-ท่อระบายน้ำ
- ขยะ

ติดตามข่าวสารเทศบาลนครพิษณุโลก

ID : เทศบาลนครพิษณุโลก

ID : prphsmun

- เทศบาลนครพิษณุโลก
- งานประชาสัมพันธ์ เทศบาลนครพิษณุโลก
- www.phsmun.go.th



เทศบาลพบประชาชน

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