



# จดหมายข่าว องค์การบริหารส่วนตำบลหลุมข้าว

## ข่าวกิจกรรม

จ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ, คนพิการและผู้ป่วยเอดส์ ประจำเดือน มิถุนายน 2556

ในวันที่ 5 มิถุนายน 2556 ที่ผ่านมา องค์การบริหารส่วนตำบลหลุมข้าว ได้ดำเนินการจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ, คนพิการและผู้ป่วยเอดส์ ประจำเดือน มิถุนายน 2556 ภายในเขตตำบลหลุมข้าว อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา 30160



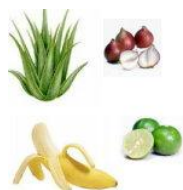
## ข่าวประชาสัมพันธ์

ประกาศใช้แผนพัฒนาสามปี (พ.ศ. 2557-พ.ศ.2559)

วันที่ 12 มิถุนายน 2556 องค์การบริหารส่วนตำบลหลุมข้าว ได้จัดทำแผนพัฒนาสามปี (พ.ศ.2557 - พ.ศ.2559) จึงขอประกาศใช้แผนพัฒนาสามปี (พ.ศ.2557 - พ.ศ.2559) จึงขอประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

# เกร็ดความรู้

## สมุนไพรรักษาผิว



การดูแลใบหน้าให้สวยเปล่งปลั่งนั้น ทางที่ดีเราควรจะเริ่มตั้งแต่การป้องกัน ไม่ใช่เกิดปัญหาแล้วค่อยมารักษา ซึ่งปัจจุบันทั้งสาวน้อยสาวใหญ่ หันมามอบความไว้วางใจให้กับสมุนไพรกันมากขึ้น ด้วยหวังว่ามันจะไม่ทำให้เกิดผลกระทบบหรือผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย

สมุนไพรอย่างหนึ่งที่พูดถึงกันมากในสรรพคุณของการรักษาผิวก็คือ "ว่านหางจระเข้" ซึ่งเป็นสมุนไพรจำพวกที่ใช้ใบภายในจะมีวุ้นใส ๆ และยางเหลือง ๆ ยางสีเหลืองตัวนี้ต้องระวัง เพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ถ้าผลเอเอาไปทาจะแสบร้อน บางคนก็จะแพ้เป็นผื่นคัน ซึ่งถ้าหากอยากทราบว่าเราจะแพ้หรือไม่ก็ให้นำว่านหางจระเข้ที่ตัดมาใหม่ ๆ ทางบริเวณท้องแขนทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที ถ้ามีอาการคัน แปลว่าผิวเราแพ้

ส่วนใหญ่เราจะเห็นเขานิยมนำว่านหางจระเข้มาทาหน้า แต่ว่าชนิดนี้จะไม่เหมาะกับคนผิวหน้าแห้ง ถ้านำมาใช้เดี่ยว ๆ จะทำให้ผิวหน้าแห้งลงไปอีก ถ้าจะนำมาใช้ให้ผสมกับน้ำมันมะกอกหรือไข่แดง คนแรง ๆ ให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวนำมาพอกหน้าทิ้งไว้สักพักแล้วล้างออกผิวหน้าจะใส ชุ่มชื้น แต่สำหรับคนที่ผิวมันให้นำว่านที่ตัดใหม่ ๆ ไปแช่น้ำให้ยางสีเหลืองไหลออกหมดก่อนแล้วให้ลอกเอาเฉพาะวุ้นที่อยู่ข้างในมาทาหรือพอกหน้าไว้สักพัก หน้าจะตึง รุขุมขนจะถูกบีบให้เล็กลง ทำให้ความมันบนใบหน้าลดลงได้

ส่วนใครที่เป็นสิวอักเสบ ก็ไม่ควรใช้ว่านหางจระเข้เช่นกัน เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย นอกจากนี้ ใครที่มีความกังวลเรื่องฝ้า การใช้ว่านหางจระเข้แม้จะไม่ใช้การรักษา แต่เป็นการป้องกันที่ดี เราสามารถนำมาทาเพื่อป้องกันรังสี UV ได้ ซึ่งเมื่อใช้เป็นประจำก็จะทำให้ปัญหาเรื่องฝ้าลดน้อยลง

นอกจากว่านหางจระเข้แล้ว ยังมีสมุนไพรอื่น ๆ อีกที่เราสามารถนำมาใช้บำรุงผิวหน้าได้ อย่างเช่น **หอมแดง** เมื่อนำมาผ่าเป็นแว่น ๆ บาง ๆ นำไปทาบริเวณที่เป็นสิ่ว รอยต่างด้า ทาทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีแล้วล้างออก ใช้เป็นประจำรอยสิ่วจะหายไป

**กล้วยหอม** ก็มีประโยชน์ต่อผิวพรรณเช่นกัน ถ้าเรานำกล้วยหอม 1 ผล ไปปั่นกับน้ำผึ้ง 1 ถ้วย นำมาพอกหน้าไว้ 15-20 นาที แล้วล้างออกจะทำให้หน้าตาผิวพรรณสดใส ส่วน **มะนาว** นำมาใช้ประโยชน์ในการดูแลใบหน้าได้มากที่สุด เราใช้มะนาวล้างหน้าแทนสบู่หรือโฟมได้ หรืออาจจะใช้ไข่ขาว 1 ช้อนชา ดินสอพอง 2 เม็ดใหญ่ มะนาว 1 ลูก น้ำผึ้ง 1 ช้อน น้ำมันมะกอก 1 ช้อนชา ผสมให้เข้ากันจะได้ครีมขันทามาพอกหน้า พอกตัวประมาณ 20-30 นาที แล้วล้างออก ทำวันเว้นวัน ไม่นาน ผิวพรรณจะใสนุ่มเนียน"

จาก <http://www.samunpri.com/modules.php?name=News&file=article&sid=332>

### คาถาคณทำงาน

遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，  
並且虛心學習。

When good things happen, we should rejoice in, praise, encourage, and then learn from them in modesty.

เมื่อ สบโอกาสดี ต้องยินดีชื่นชม  
สร้าง กำลังใจ และถ่อมตน เรียนรู้จากสิ่งดีนี้

### ติดต่อเรา

องค์การบริหารส่วนตำบลหลุมข้าว  
ตู้ ปณ.20 ต.หลุมข้าว อ.โนนสูง  
จ.นครราชสีมา 30160  
โทรศัพท์ 044-367-093  
E-mail : lumkhaw@hotmail.com