

การน้อมนำแนวทางพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สู่ปฏิบัติการปลูกพืชผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

\*\*\*\*\*

ชื่อ นางสาวนุชนาฏ พันหลวง

ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักปลัด

หน่วยงาน เทศบาลตำบลสร้างนางขาว อ.โพธิ์ชัย จ.หนองคาย

สถานที่ปลูก บ้านเลขที่ ๑๑๒ หมู่ที่ ๑ บ้านเหล่า ตำบลสร้างนางขาว อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดหนองคาย

จำนวนชนิดพันธุ์ผักสวนครัว พืชสมุนไพร และไม้ผลทั้งหมดที่ปลูก จำนวน ๒๓ ชนิด

ชนิดพันธุ์ผักสวนครัว พืชสมุนไพร และไม้ผลทั้งหมดที่ปลูก มะม่วง มะขาม มะละกอ ตะไคร้ มะกรูด มะนาว ผักตบชวา ขิง ข่า พริก กระเพรา แมงลัก มะเขือเทศ มะเขือ ฟักเขียว ฟักทอง สลัด หอมต้น ผักชีหอม ผักกวางตุ้ง ผักกาดเขียว ผักชีฝรั่ง

สรรพคุณของผักพื้นถิ่นที่ทานปลูก มะนาว ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง หรือปวดท้องได้ เพียงนำน้ำมะนาวมาผสมกับน้ำตาลจะช่วยรักษาอาการดังกล่าวได้ เมื่อมีอาการท้องร่วง ควรดื่มน้ำมะนาวตามเข้าไป มันจะช่วยหยุดอาการดังกล่าวได้เป็นอย่างดี นำน้ำมะนาวมาผสมเข้ากับน้ำผึ้งแล้วทานเข้าไป จะช่วยขับพยาธิได้เดือนได้ นำมะนาวผสมกับน้ำเกลือแต่เพียงเล็กน้อย จะช่วยรักษาอาการท้องผูก อีกทั้งยังเป็นยาระบายชั้นดี นำน้ำมะนาวมาผสมกับน้ำผึ้งในอัตราส่วนที่เท่ากัน จากนั้นนำมาดื่ม จะช่วยแก้อาการบิดได้ น้ำมะนาวมีส่วนช่วยในการรักษาโรคนี้ได้ ดื่มน้ำมะนาวผสมกับเกลือและน้ำตาลเพียงเล็กน้อย ช่วยแก้อาการระดูขาวๆ

รูปภาพท่านปลูกผัก



/เมนูอาหาร...

เมนูอาหารรักษาสุภาพจากผลผลิตที่ท่านปลูก สลัดผัก

รูปภาพเมนูอาหารรักษาสุภาพ



แนบลิ้งค์ช่องทางการสื่อสารสร้างการรับรู้

 <https://www.sangnangkhaio.go.th/index/index.php>

 Facebook : <https://www.facebook.com/sangnangkao166>