

แบบเรียน

อนสัฎาภาชาด

๖๖๙.๔๖๓

นมัธยมปีที่ ๓

๙๓๗๔๗

สูตรของกระทรวงศึกษาธิการ
โดย

นางสาวภัทรา จิตรมณี ป.ม.

พิมพ์จำหน่ายที่

บริษัท ประชาช่าง จำกัด

๐ ๒684
หนังสืออนุสัฎาภากาชาด

ชั้นมัธยมปีที่ ๓

และ

๕
อนลัมาชิกชนโท

เรียบเรียงตรงตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ

- ๗ ส.ศ. 2545

กรมศิลปากร
โดย

นางสาวกัทร จิตรมณี ป.ม.

โรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม

๒๕๔๕
พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๓๐,๐๐๐ เล่ม

ราคาเล่มละ ๔.๐๐ บาท

พิมพ์จำหน่ายที่บริษัทประชาช่าง จำกัด

๒
ตลาดน้อย พระนคร

และสาขา ๔๔ ถนนเขาวราช พระนคร

บัญชีเรื่อง.

หน้า

ประมวลการสอน ๗

บทที่ ๑. ความรู้.

บทที่ ๒. การพยาบาล.

บทที่ ๓. การเรือน.

บทที่ ๔. การช่วยเหลือ

ตัวอย่างการทำสมุดบันทึกการทำประโยชน์.

หลักวินัยในการสอบไล่.

๑

๓

๑๕

๓๓

๒๐๕

๒๑๖

เลขห้อง 214

เลขหมู่

369.463

๑ 374-๗๗

เลขทะเบียน

ประมวลการสอนวิชาอนุสัภาษาคาด

ชั้นมัธยมปีที่ ๓ (อนุสมาชิกชั้นโท)

อัตราเวลาสอนแต่ละปีคาบหัดละ ๑.๐๐ ชั่วโมง

=====

ก. ความรู้.

๑. รู้จักวิธี การคดง้ออมสิน และมีเงิน ฝากคดง้ออมสินอย่างน้อย ๕ บาท (เงินซึ่งประหยัดได้จริงๆ).
๒. รู้จักอาการของหัด หัด อัดก้อได้ โรคไอ คางทูม ไขหวัดใหญ่ และ วนโรคเบองคั่น.
๓. เขียนจดหมายเกี่ยวกับขระอย่างง่าย และ เกยวแกเลาเรองตามญ หรือเพอให้คนเจ็บ เบิกบานได้.
๔. ทำบุญขรายได้รายจ่ายส่วนคัวเบ้น.
๕. รู้จักการดูขาภิบาลของบ้านว่าอย่างไรคตที่สุด และ โทษของการดูขาภิบาลทไมคดี.

๖. วิจารณ์วาระต่าง ๆ ที่สำคัญในร่างกาย.
๗. มีความรู้เรื่องเชอโรค คือเจริญโตอย่างไร
และบ้องกันโตอย่างไร.
๘. ว่ายาเบเน พอสวยตัวเองรอดจากการจมน้ำได้ ยังสามารถช่วยผู้อื่นได้ด้วยยิ่ง.

ข. การพยาบาล.

๑. วิจารณ์ทำให้ โสทิตหยดเป็นอย่างไร.
๒. วิจารณ์พยาบาลเมื่อของคึดคอก ถูกไฟ ถูกน้ำ ร้อนตวก ถูกของมคม ถูกสัตว์พิษกัดและค้อย ผงเข้าตา วิจารณ์พยาบาลคนตกน้ำ.
๓. สามารถทำห้ามคนเจ็บโดยปัจจุบัน.
๔. วิจารณ์ หรือห้ามคนเจ็บโดยตำพัง หรือมีผู้ช่วย.
๕. ให้วิจารณ์ตามตัวอย่างรูปตามเหตุยม.
๖. วิจารณ์จดทอนตำหรับคนเจ็บ.

๗. การเปิดย่นผ้าปทนอน การบ่งกันความค่น
ที่เกิดจากทนอน.
๘. รู้จักใช้ปรอทวัดความร้อนเย็นของห้องและ
ในตัวคนเจ็บ.
๙. รู้จักตรวจชีพจรและการหายใจ.
๓๐. รู้จักใช้ ยาตามคำสั่ง ของแพทย์ และการ
แก้ภายนอก รู้จักใช้ยาบาดเจ็บด้วยของร้อน
ของเย็น มีทั้งการพอกและฉากระทำให้ร้อน
ด้วยไอน้ำ.

ก. การเรือน.

๑. ทำการ บัคกวาด ถูขัดเรือน และสิ่งต่าง ๆ ได้
เช่น รักษาห้องเรียนให้สะอาด รักษาพื้น
ให้เบญม่น รักษาเครื่องเหล็ก ทองเหลือง
ทองแดง เครื่องเงิน เครื่องกระจก เครื่อง
แก้ว และเครื่องมือต่าง ๆ ให้สะอาดหมดจด

- และแบ่ง รักษาครัวให้สะอาด ทำรองเท้า
ให้สะอาด บัณฑิตพรม เบาะ หมอนให้
สะอาด รุกขวาง เกบ แต่งของเป็นทองคำ
๒. รุกกอนนามน หรือหยดเทียนทหยดตาม
ผ้าผืนใด.
๓. รุกกัจจกอกไมดวยพานหรือแจกัน.
๔. รุกกัจจโคตะ และเป็นผู้ปรนนิบัติคนรอบประ
ทานได้ดวย.
๕. ชกเชื้อผ้าเป็น ริดผ้าใด.
๖. เยบจักร และเยบมอเป็น.
๗. ทำตั้งเหล่านใด คอหงขาว คมขาว หง
ขาวมน บึง ย่าง ینگปลา ทอดปลาและเนื้อ
ทำนาพริกจัม หดนต่างๆ แกงต้ม แกง
เคียง คมยำ ทอดผัก ตำต้มคำ เจียวไข่
คมเนื้อตะตุ คมผัก ขนมหกดวย บวชช

เชอมกถวย เบียกถาค ทำขมนม หรือ
ของคถายกับทกถาวน ขงนาชา กาแพ โค
โกโต ในขอนตองทำโตอย่างนอย๓๕ อย่าง
ให้เป็นทพอใจ.

๘. อาบนาแตงศวเตกอายุ ๑-๒ ขวบโต คดอด
จนเตรยมชวดคตของเตกโต และรูกกรกษา
ความธะชาต ให้อาหารเตกและคนเจบโต.

๙. รูกการกำหนดอาหาร คดอดจนประหยัด
พน น้าและไฟในบ้านเรือนโต.

๑๐. คตารางรภไฟเบ็น อานชาวคราวในหนึ่งธือ
พมพ ใหคนแกหรือคนเจบพง.

จ. การชวยเหลื่ออื่น ๆ.

๑. มความร ในทองทรอบๆ ทตงหมี่ พอชทาง
โต เป็นผุเคินชาโต.

๒. จุคหารางวถเบ็นเควของธือแกเพอนนกรเรียน
ควยกน.

๓. ช่วยในการบ่มองกันแมลง และ ยุง ปรามหนูกาจัดตั้งได้ไกรก.
 ๔. หาเครื่องนุ่งห่มให้คนตกทุกข์ได้ยาก.
 ๕. ประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ หรือทำ ความดีของามให้แก่โรงเรียน.
 ๖. หาเครื่องใช้ในการเรียน ทาย บกพร่องให้บริบูรณ์.
 ๗. ช่วยเขียนภาพแสดงประโยชน์แห่งอนามย์.
 ๘. ช่วยในการประชานามย์พิทักษ์.
 ๙. ช่วยหิวหรือชนของให้คนแก่.
 ๓๐. ทำประโยชน์แก่หมู่คณะ และแก่ชาติ ศดอดจนวนมนุษย์ทั่วไปอย่างใดอย่างหนึ่ง.
- ต้องได้ทำการช่วยเหลือในเดือนหนึ่ง ๆ ไม่น้อยกว่า ๒๐ ครั้ง.

๑. ให้รู้จักวิธีการคลังออมสิน และมีเงินฝาก
คลังออมสินอย่างน้อย ๕ บาท.

คลังออมสินคืออะไร. คลังออมสินคือสถานที่รับฝาก
เงินของประชาชนทั่วไป เพื่อให้เงินที่มีย่อยนั้นปลอดภัย
จากโจรผู้ร้ายต่าง ๆ การฝากเงินนั้นรัฐบาลเป็นผู้
รับประกัน และยังคิดดอกเบี้ยให้ด้วย ตามอัตราส่วนที่
ได้วางไว้ว่าประเภทไหนคิดดอกเบี้ยให้เท่าใด ดังที่
การอยู่ตามที่ทำการไปรษณีย์ ของรัฐบาลทุกแห่งทั่ว
พระราชอาณาจักร แต่ที่ทำการใหญ่ตั้งอยู่ใน
กระทรวงคมนาคม ทำข้างวงหน้า.

ลักษณะของผู้ฝากเงิน. การฝากเงินกับคลังออมสิน

คิดดอกเบี้ยให้ตั้งแต่ ๑ บาท ถึง ๕๐๐๐ บาท ร้อยละ ๓ ตั้ง
แต่ ๕๐๐๓ ถึง ๑๐๐๐๐ บาท ร้อยละ ๒ มากกว่านั้นไปไม่
คิดให้.

วิธีฝากเงิน. ครึ่งหนึ่ง ๆ ต้องไม่น้อยกว่า ๑ บาท ให้
อนุตมาธิกนำเงินที่จะฝากไปยังที่ทำการรับฝากเงินคลัง
ออมสิน บอกความประสงค์ให้เจ้าหน้าที่ทราบ เจ้า
หน้าที่จะให้แบบพิมพ์มากรอก เมื่อกรอกข้อความ
เสร็จแล้วยื่นต่อเจ้าหน้าที่ พร้อมด้วยจำนวนเงินที่จะ
ฝาก ต่อไปเจ้าหน้าที่จะได้กรอกข้อความลงในสมุด
๒ เล่ม เล่มหนึ่งเจ้าหน้าที่เก็บไว้ อีกเล่มหนึ่งมอบให้
กับผู้ฝากถือเก็บรักษาไว้ ทั้งสองฝ่ายจะต้องเซ็นชื่อ
กำกับรับรองรายการตามที่ปรากฏในสมุดทั้งสองนั้นไว้
ต่อกันด้วย (การฝากครั้งแรกผู้ฝากจะต้องให้ตัวอย่าง
ลายเซ็นนาม ของตนไว้ กับเจ้าหน้าที่ เพื่อยืนยันเอาไว้
ตรวจสอบในเวลาดถอนเงินด้วย).

วิธีถอนเงิน. ให้ธนุสมาชิกรับสมุดคู่มือที่เจ้าหน้าที่ให้
ไว้ ไปยังที่ทำการขอแบบพิมพ์กรอกการถอนเงิน แล้ว
ส่งให้เจ้าหน้าที่พร้อมด้วยสมุด เจ้าหน้าที่จะลงราย
การในสมุดทั้งสองเล่มให้ตรงกัน และลงชื่อรับรอง
รายการไว้ เจ้าหน้าที่จะจ่ายเงินพร้อมด้วยสมุดคืนให้
นับเป็นเสร็จ.

การย้ายที่ฝาก. เมื่อธนุสมาชิกรับได้ฝากเงินไว้ ณ ที่
แห่งหนึ่งแล้ว ต่อไปมีความประสงค์จะย้ายไปฝาก ณ ที่
ทำการอื่น เพื่อความสะดวกของตน ก็ให้ไปแจ้ง
ความประสงค์ที่จะโอนต่อเจ้าหน้าที่ว่าจะขอโอนไปฝาก
ณ ที่ทำการอื่น เจ้าหน้าที่จะจัดทำให้ความสะดวกแก่
เราทุกประการโดยมิต้องเสียค่าธรรมเนียมแต่อย่าง
ใดเลย.

มีเงินฝากคลังออมสินอย่างน้อย ๕ บาท. สำหรับธนุ
สมาชิกรุ่นใหม่ จะต้องมิเงิน ฝากคลังออมสิน อย่างน้อย

สุขภาพ และเงินที่ฝากนั้นจะต้องหามาได้ด้วยน้ำหนักแรง
ของอนุธมาชิกเอง จะเที่ยวไปขอใครมาฝากเพื่อให้
ตอบได้ไม่มีได้ ฉะนั้นเงินที่อนุธมาชิกจะหาด้วยน้ำหนัก
น้ำหนักของคนนั้นจะต้องได้มาจาก.

๑. การเพาะปลูก. คือพยายามปลูกผัก ผลไม้
 ฯลฯ แล้วเก็บเอาไปขายได้เงินมาแล้วนำไปฝากไว้.

๒. การค้าขาย. คือลงทุนซื้อของมาขาย หาก
กำไรแล้วนำผลกำไรที่ได้ ไปฝากไว้.

๓. การเลี้ยงสัตว์. เช่น เลี้ยง เป็ด ไก่ หมู
แล้วเก็บไข่ไปขายบ้าง หรือเอาตัวไปขายบ้าง นำเอา
เงินที่ได้ไปฝากไว้.

๔. การรับจ้าง. เช่น รับจ้างเขวชนของ ตก
น้ำ ถางหญ้า ขุดดิน แล้วนำเงินที่ได้จากค่าจ้างนั้น
ไปฝากไว้.

๕. การฝีมือ. เช่น ด้านเครื่องเล่น เครื่องใช้

เรียบร้อยหรือไม่ ถ้ามีการผลิต
พลาดอย่างใดต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่
ทราบทันที จะได้จัดการเสียให้ถูก
ต้องเรียบร้อย.

๒. ทักๆ ดันมีอันธพาลจะต้องนำสมัคร
คุมมือของตนไปติดต่อกับเจ้าหน้าที่
เพื่อกดตอกเบย ทงนแต่คงว่าอัน
ธพาลก็มีได้ทอดทิ้งในเงินฝากของ
ตน.

๒. รู้จักอาการของหัด หัด อีสุกอีใส โรคโ
คางทูม ไข้หวัดใหญ่ และ วัณโรคเบื้องต้น.

๑. หัด.

หัดเป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่ง ไม่ค่อยร้ายแรงนัก
แต่ถ้าปล่อยไว้จนโรคขึ้นเข้าแทรกแซงแล้วกลายเป็นอน
ตรายถึงชีวิตได้เหมือนกัน.

อาการ. เมื่อเริ่มจะเป็นมักเป็นไขกอน มีอาการตัวร้อน
ปวดศีรษะ นานักไหล เยื่อในลำคออักเสบ ต่อไปจึง
มีผื่นแดง ๆ ขึ้นทั่วไปตามผิวหนัง จะเป็นอยู่ ๓๐-๓๕
วันจะหาย หิดนี้โดยมากเป็นกันทุกคน และเมื่อหาย
แล้วมักจะไม่เป็นอีก โรคนี้ติดต่อกันได้ โดยทางหายใจ

เช่นผู้ป่วยไอ จาม หรือหายใจรดเรา แล้วเราดูดเข้าไป
รับบองกัน. ๑. อย่าอยู่ร่วม หรือคลุกคลีอยู่กับผู้

ป่วยโรคนี้.

๒. อย่าใช้ของร่วมกับผู้ป่วย.

๓. ถ้าสามารถแยกผู้ป่วยไป อยู่ท่อนใด
ก็งด.

๔. เมื่อผู้ป่วยหายแล้วต้องทำความสะอาด
บ้านให้เรียบร้อย.

๒. หิด.

หิดเป็นโรคที่เกิดขึ้นภายใน จึงมิใช่เป็นโรคติดต่อ

ข้อ แต่เป็นโรคที่ทรมาณผู้ป่วยมาก เพราะหายใจไม่สะดวก.

อาการ. ผู้ป่วยจะหายใจสั้น ๆ ไม่สะดวก และมีเสียงฮืด ๆ เวลาจะดกจะนั่งมักจะต้องไขแขนยันพื้นเพื่อให้หายใจได้สะดวก มีอาการไอแห้ง ๆ มีเสมหะเหนียว.

วิธีป้องกันและรักษา ๑. จงหายใจยาว ๆ ในททมีอากาศบริสุทธิ์.

๒. จงหมั่นถ่ายยาเพื่อให้ท้องระบายอยู่เสมอ. ๆ

๓. จงชอบบริหาร เขา ประคองโดยฉะเพาะแก่ โรคหืดหอบเพื่อให้หายหวัดและหายใจได้สะดวก

๔. ให้ผู้ป่วยอยู่ในที่อบอุ่น คม นารอนอยู่เสมอๆ หน้าต่างถ้าไม่จำเป็นแล้วอย่าเปิด ควร

บิตเดียว เพื่อมิให้อากศเย็น
ภายนอกเข้ามา.

๓. อีสก้อไฮ.

เป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่ง แต่ชื่อยาวที่จะถึงแก่
ชีวิต เพราะเป็นโรคติดต่อที่ไม่ได้จะร้ายแรงนัก.

อาการ. ผู้ป่วยจะมีอาการไข้ก่อน เยื่อในคออักเสบ
ริมฝีปากแดง ต่อไปจะมีผื่นตามผิวหนัง แล้วกลายเป็น
เป็นหนองมีเม็ดขึ้นและมีน้ำขาว ๆ ถ้าอย่างชนิดร้าย
แรง จะทำให้ผิวหนังเน่าหลุดไปได้ โรคนี้โดยมาก
เป็นกับคนทุกคน และเมื่อหายแล้วมักจะไม่เป็นอีก ติด
ต่อกันได้ โดยทางหายใจ คือผู้ป่วยไอ หรือจาม
แล้วเขาจะลอยมาตามอากาศ แล้วเราสูดเข้าไป.

- วิธีป้องกัน. ๑. อย่าอยู่ร่วมหรือคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคนี้
๒. ถ้าสามารถ แยกผู้ป่วยไปได้ต่างหาก
ได้ก็ยิ่งดี.

๓. อย่าไขว้ของร่วมกับผู้ ทุบวญ.

๔. เมื่อผู้ ทุบวญหายแล้ว ต้องทำความ
สะอาดบ้านเสียให้เรียบร้อย.

๔. โรคไอ.

โรคไอ หมายความว่าถึงไอกรน เป็นโรคติดต่อ
ชนิดหนึ่ง แต่ไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต นอกจากจะทำ
ให้ร่างกายทรุดโทรมเป็นทางให้ โรคอื่นเข้าแทรกแซง
เท่านั้น.

อาการ. ผู้ ทุบวญจะเริ่มไอ และอาการไอนี้จะไอในเวลา
หายใจออกทำให้หลอดลมอักเสบ คือไปจึงมีอาการ
เรณ คือเวลาหายใจเข้ายาวและถี่ ไอมีเสียงดังเสียง
ฟ้า ผู้ ทุบวญจะมีอาการผอม กินไม่ได้ นอนไม่หลับ
ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ช่อนเพลีย โรคนี้ติดต่อกัน
โดยการหายใจ คือเชือกของมดอยมาในอากาศ
แล้วเรอเข้าไป.

- วิธีป้องกัน. ๑. อย่าอยู่รวมหรือนอนกับผู้ที่เป็น.
๒. อย่าให้ผู้ป่วยหายใจ ไอ จาม รด
เราได้.
๓. ถ้าสามารถ แยกผู้ป่วยไปไว้ต่างหาก
ได้ ก็จะดี.

๕. กางทม.

กางทมเป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่ง แต่ไม่ร้ายแรง
ถึงกับเสียชีวิต.

อาการ. เมื่อเริ่มจะเป็นมีอาการไข้ก่อน ครั้นเมื่อครบ
ตัว ความร้อนในร่างกายถึงขีดปรกติ คือไปจึงมี
อาการคัน และเจ็บที่ขากรรไกร แล้วเริ่มบวมที่ใต้
เจ็บ แล้วบวมตามและใหญ่ขึ้นทุกที เวลาค่อยหายหรือ
ก้นอาหารจะรู้สึกเจ็บ เป็นอยู่ประมาณ ๑๐-๑๕ วัน
จะหายไปเอง โรคนี้เป็นกับคนเกือบทุกคน ส่วนมาก

เป็นกับผู้ชาย คิดต่อกันได้ โดยทางหายใจ คือเชอจะ
ถอยมาตามอากาศ แล้วเราดูดเข้าไป.

วิธีป้องกัน. ๑. อย่าอยู่ร่วม นอนร่วมกับผู้ป่วย.

๒. อย่าให้ผู้ป่วยหายใจ โอ หรือจาม
รดเราได้.

๓. ควรแยกผู้ป่วยไปไว้ต่างหาก.

๖. ไข้หวัดใหญ่.

เป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่ง ตามปกติเป็นโรคที่
ไม่ร้ายแรง นอกแต่จากจะมีโรคอื่นเข้าแทรกแซง เช่น
นิวโมเนีย จึงอาจทำให้เสียชีวิตได้.

อาการ. ปวดศีรษะ. เมื่อย เป็นหวัด อูจจาระผิดปกติ
ความร้อนในร่างกายถึงผิดปกติ คิดต่อกันได้ โดย
ทางหายใจ คือเชอจะถอยมาตามอากาศ แล้วเราดูด
เข้าไป.

- วิธีป้องกัน. ๑. อย่าอยู่รวม หรือนอนร่วมกับผู้ที่เป็น
๒. อย่าให้ผู้ป่วยหายใจ ไอ จาม รด
เราได้.
๓. หมั่นออกกำลังกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
๔. งดอยู่ในที่ทึบอากาศบริสุทธิ หรือ
หายใจแต่อากาศบริสุทธิ์.
๕. งดระวางอย่าให้อุจจาระผูก.

๗. วัณโรคเบื้องต้น.

เป็นโรคติดต่อกันได้ง่าย มักเป็นตามทรวงอก
และเป็นโรคที่หายได้ยากที่สุด เมื่อเป็นขึ้นกับ
ผู้ใดแล้วจะทรมาณไปนานมากกว่าจะเสียชีวิต ต้องทำ
การรักษากันไปนานเสียเงินทองมาก แต่ถึงจะได้ทำ
การรักษาก็ดีแล้วอย่างใดก็ตามก็ยังหาปรากฏว่ามีผู้
หายจากโรคนี้ไม่ ผลที่สุดก็ต้องเสียชีวิต สุดท้ายจะ

ช้าหรือเร็วเท่านั้น จึงนับว่าเป็นโรคติดต่อที่ร้ายกาจโรค
หนึ่ง.

อาการ. ผู้ป่วยมีร่างกายชบชืด ผิวกายเหลือง ใจ
แห้ง ๆ โดยไม่มีอาการคันคอเจ็บคอ ใจ ร่างกายอ่อน
เพลีย เหนื่อยง่าย มักมีอาการไข้ได้เสมอ เช่น พอตก
ตอนบ่ายจะมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว กัดงาคนมีเหงื่อ
ออก เท้าเย็น จะติดต่อกันได้โดยผู้ป่วย ใจ จาม
หรือหายใจรดเรา หรือเชื้อของโรคนี้ ดอຍมาตาม
อากาศแถวเราพัดเข้าไป หรือไม่ก็ติดทางกามพันธุ์.

วิธีป้องกัน. ๑. แยกผู้ป่วยไปเสียต่างหาก อย่าคลุก
คลอ หรืออยู่รวมด้วย.

๒. แนะนำอย่าให้ผู้ป่วยนอนกลางแจ้ง หาก
เค็ดร่มไว้ตามพน เพราะเมื่อแห้ง
แล้ว เชื้อจะหลุดลอยไปในอากาศ
แล้วจะทำให้ผู้หายใจเข้าไปเป็นได้.

๓. ห่ม ออก กางกาย กางแจ้ง เต็มอ
ทุก ๆ วัน.

๔. ย้ายอาศัยอยู่ในทอดแธ อับ ชนณะ
จง อยู่ในที่ ที่มีอากาศบริสุทธิ์ มีทาง
ถ่ายเทอากาศอยู่เสมอ ๆ.

๓. เขียนจดหมายเกี่ยวแก่ธุระอย่างง่าย และ
เกี่ยวแก่การเล่าเรื่องสามัญ หรือเพื่อให้คนเจ็บเบิก
บานได้.

ก่อนที่จะเขียนจดหมายชนิดใด ๆ ก็ตาม อนุ-
ตมาชิกจะต้องรู้แบบฟอร์มของจดหมายเสียก่อนคือ.

ก. สถานที่เขียนจดหมาย คือ ผู้รับจดหมายจะ
ได้ทราบว่ามาจากไหน เขียนที่ไหน.

ข. วัน เดือน ปีที่เขียนจดหมาย เพื่อแต่งตั้ง
ให้ผู้รับจดหมายทราบว่า จดหมายที่กล่าวถึงอ่านอยู่นั้น
เขียนมาตั้งแต่เมื่อไร นานเท่าไรถึงมาถึง ถ้าเป็นขอ
ความนัดแนะจะได้รู้กำหนดเวลา.

ค. คำนำของจดหมาย คือคำเริ่มต้นของจดหมาย
กล่าวขอความถึงผู้ที่เราเขียน จดหมายถึงต้องใช้ให้
เหมาะกับบุคคลที่เราเขียนจดหมายถึงด้วย.

ง. เนื้อเรื่อง คือใจความของจดหมายที่เราเขียน
ต้องพยายามใช้คำพูดง่าย ๆ อย่าใช้ถ้อยคำโวหารดัด
ซึ่งจนไม่ได้ความหรือผู้รับไม่รู้เรื่อง ใช้คำพูดให้ไพ
เราะอ่อนน้อม ให้เหมาะสมกับผู้ที่เราเขียนจดหมาย
ถึง ต้องเขียนหนังสืออย่าให้หวัดจนอ่านไม่ออกไม่ได้
ความ ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวแก่ธุระการงานต้องบอกไปให้
แจ่มแจ้ง อย่าให้มั่วเคลือบคลุมเสียงานใด ถ้าเป็นจด
หมายของผู้นอกรอเราเขียน เนื้อเรื่องเป็นของ
สำคัญมากต้องให้ตรงกับที่เขารอให้เราเขียน มิเช่น
นั้นการงานเขาจะเสียหมด.

จ. คำลงท้าย ต้องใช้ให้เหมาะสมกับถ้อยคำ
ไปกับคำนำของจดหมาย ว่าบุคคลชนิดไหนเราจะใช้

๓. ^{๔ ๕ ๖ ๗}เช่นชื่อผู้เขียนจดหมาย ^{๘ ๙ ๑๐ ๑๑}เมื่อใดเขียนจด
หมายเสร็จ ^{๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐}เรียบร้อยแล้วต้องเช่นชื่อกำกับไว้ด้วย
๒๑ ^{๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐}อย่าลืมเป็นอันขาด ^{๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐}ทั้งนี้เมื่อผู้รับจดหมายแล้วจะได้
ทราบว่า ^{๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐}เป็นจดหมายของใคร หรือใครเป็นคนเขียนจด
หมายฉบับนั้น.

ตัวอย่างแบบฟอร์มจดหมาย.

^{๑ ๒}เขียนที่

^{๓ ๔}วันที่

^{๕ ๖}เดือน

^{๗ ๘}พ.ศ.

คำนำ

^{๑ ๒}เนื้อเรื่อง

^{๓ ๔}คำลงท้าย

^{๕ ๖}เซ็นนาม

หมายเหตุ. ๑. ก้นหนังสือ ๓ นว หรือพบหน้า
กระดาษ ๓ นว.

๒. การวางรูป จดหมาย ต้องให้ลดหลั่น
กันลงมาเป็นชั้นบันได เช่น จากคำนำ
ไปวันที่เป็น ๒ เท่าของจากวันที่ไปถึง
สถานที่เขียนจดหมาย.

๓. เนื้อเรื่องย่อหน้าให้ตรงกับวันที่ คำ
ลงท้ายย่อให้ตรงกับ สถานที่ เขียนจด
หมาย เช่นนามให้เห็ดอมตาจากคำ
ลงท้ายลงมา.

๔. พงศาวัดในเรื่องความสวยงามเป็นระ
เบียบเรียบร้อยด้วย อย่าให้ดกปรก
หรือมรยชดชวชดลบได้เป็นอันขาด

การจำหน่ายของจดหมาย.

เมื่อเขียนจดหมายเสร็จแล้ว ถ้าจำเป็นจะต้อง

ได้ของกตของได้ของ ถ้าไม่จำเป็นก็จงพับให้เรียบร้อย การได้ของนั้นต้องจำหน้าของถึงผู้รับให้ชัดเจน จากจดหมายนั้นต้องตั้งทางไปรษณีย์ยอมคองระวังมาก ต้องให้ละเอียดและชัดเจน บุรุษไปรษณีย์จะได้นำไปถึงถูก และต้องติดแสตมป์ และให้ถูกต้องราคาด้วย เพื่อผู้รับจะได้ไม่ถูกปรับ อัตราค่าธรรมเนียมต่างๆ นั้นจะได้กล่าวต่อไป และจะต้องติดแสตมป์ ให้ถูกต้องนิยมนิดด้วย ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการจำหน้าของของจดหมาย.

ตั้ง	แสตมป์
	๒๐ สต.
นามผู้รับ	
ที่อยู่	
อำเภอ	
จังหวัด	

อัตราค่าธรรมเนียม ไปรษณีย์ โทรเลขและ
ขนาดไปรษณีย์ อัตราไปรษณียากรในประเทศและ
ต่างประเทศ.

๑. จดหมายส่งทางธรรมดา.

ก. ในประเทศ.

ภายใน ๒๐ กรัมแรก	๒๐ สตางค์
ทุก ๒๐ กรัมหลังหรือเศษ	๒๐ สตางค์

ข. ไปต่างประเทศ. กัดังหรือก

ภายใน ๒๐ กรัมแรก	๓.๐๐ บาท
ทุก ๒๐ กรัมหลังหรือเศษ	๖๐ สตางค์

๒. จดหมายส่งทางอากาศ.

ก. ในประเทศ.

ภายใน ๒๐ กรัมแรก	๒๐ สตางค์
ทุก ๒๐ กรัมหลังหรือเศษ	๕๐ สตางค์

ข. ส่งต่อไปต่างประเทศทางธรรมดา.

ภายใน ๒๐ กรัมแรก

๑.๒๐ บาท

ทุก ๒๐ กรัมหลังหรือเศษ

๘๐ สตางค์

๓. ไปรษณีย์บัตรชนิดธรรมดา.

ก. ส่งทางธรรมดา.

ในประเทศ

๑๕ สตางค์

ไปต่างประเทศ

๖๐ สตางค์

ข. ส่งทางอากาศ.

ในประเทศ

๓๐ สตางค์

ส่งต่อไปต่างประเทศทางธรรมดา ๗๕ สตางค์

๔. ไปรษณีย์บัตรชนิดตอบรับ.

ส่งทางธรรมดาไปต่างประเทศ

๑.๒๐ บาท

ส่งทางอากาศในประเทศแล้ว

ส่งต่อไปต่างประเทศทางธรรมดา

๑.๕๐ บาท

(ในประเทศไม่ประเทศอื่น)

๕. ของตีพิมพ์.

ทุก ๕๐ กรัมหรือเศษ.

ตั้งทางธรรมดาในประเทศ	๕ ตังคัง
ตั้งทางธรรมดาไปต่างประเทศ	๒๐ ตังคัง
ตั้งทางอากาศในประเทศ	๑๐ ตังคัง
ตั้งทางอากาศในประเทศแล้ว-	
ตั้งออกไปต่างประเทศทางธรรมดา	๒๕ ตังคัง

อัตราค่าธรรมเนียมไปรษณีย์.

ค่าลงทะเบียน	ตั้งละ ๓.๐๐ บาท
ค่าใบตอบรับก่อนตั้งไปรษณีย์ภัณฑ์-	
ลงทะเบียน	ตั้งละ ๓.๐๐ บาท
ค่าใบตอบรับหลังตั้งไปรษณีย์ภัณฑ์-	
ลงทะเบียน	ตั้งละ ๓.๓๐ บาท
ค่าฝากตั้งล่วงหน้า	ตั้งละ ๕๐ ตังคัง
ค่าฝากตั้งบนรถด่วน	ตั้งละ ๓๐ ตังคัง

ค่าตั้งตัว

ตั้งละ ๓.๐๐ บาท

ค่าวิมัยบัตร (Reply Coupon) ละบัตร ๓.๕๐ บาท

ค่าไต่สวนสำหรับไปรษณียภัณฑ์ธรรมดา หรือไป
รษณียภัณฑ์ลงทะเบียนซึ่งยังมีไต่เตี้ยค่าใบตอบรับ เมื่อ
เวลาฝากตั้ง

ตั้งละ ๓.๐๐ บาท

(สำหรับไปรษณียภัณฑ์ที่ฝากตั้งหลายตั้งใน
เวลาเดียวกัน จากผู้ฝากคนเดียวถึงผู้รับคนเดียว เก็บ
ค่าธรรมเนียมเดิมอนึ่งเดียว)

ค่ารับไปรษณียภัณฑ์ ตั้งละ ๕ สตางค์

ค่าปรับไปรษณียภัณฑ์เก็บสองเท่าอัตรา

ค่าไปรษณียากรที่ยังขาดอยู่

ค่าใบแทนหรือสำเนาใบเสร็จหรือแบบพิมพ์

ละบัตร

๓.๐๐ บาท

ค่าไปรษณียภัณฑ์รอจ่ายตั้งละ

๓๐ สตางค์

ค่าออกบัตรแต่งตั้งคน	ฉบับละ	๕๐ สตางค์
ค่าจ่ายพัสดุย่อย	ห่อละ	๕๐ สตางค์
ค่าใบอนุญาตให้รวมโพย	ฉบับละ	๑.๐๐ บาท

ค่าค่าโทรเลขในประเทศ โทรเลขธรรมดา.

ภายใน ๓๐ คำแรก		๒.๕๐ บาท
ทุก ๓ คำหลัง	คำละ	๒๐ สตางค์

โทรเลขข่าวหนังสือพิมพ์.

ภายใน ๒๐ คำแรก		๒.๕๐ บาท
ทุก ๓ คำหลัง	คำละ	๓๐ สตางค์

อัตราค่าธรรมเนียมตราสิน นามย่อโทรเลข.

๑ เดือน		๒๐ บาท
๑ เดือนถึง ๓ เดือน		๕๐ บาท
๔ เดือนถึง ๖ เดือน		๘๕ บาท

๘ เดือนถึง ๘ เดือน

๓๒๐ บาท

๓๐ เดือนถึง ๓๒ เดือน

๓๕๐ บาท

อัตราค่าธรรมเนียมชำนานต์ในประเทศ ไปรษณีย์-
ชำนานต์.

ค่าชอกชำนานต์ ๓๐๐ บาท

ค่าส่วนลดทุกจำนวน ๒ บาทหรือเศษ ๓ สตางค์

โทรเลขชำนานต์.

ค่าชอกชำนานต์ ๓๐๐ บาท

ค่าส่วนลดทุกจำนวน ๒ บาทหรือเศษ ๓ สตางค์

ค่าโทรเลขชำนานต์ ๒.๕๐ บาท

ค่าโทรเลขส่วนตัวของผู้ฝากภายใน-

๒๐ คำแรก ๒.๕๐ บาท

ทุก ๑ คำหลัง ค่าละ ๒๐ สตางค์

ตัวอย่างจดหมายเยี้ยวแก่พระ.

โรงเรียนสายบุญญา พระนคร

๓๐ ตุลาคม ๒๔๘๐

กราบเท้าคุณแม่ที่เคารพ

พอหนูกลับจากบ้านไปได้ ๓ วัน โรงเรียน
ก็เปิดเรียนเทอมกลางพอดี หนูไปโรงเรียนและตั้งใจ
เล่าเรียนทุกวันนี้โตชาติเลย หนูพยายามที่สุดที่จะปฏิ-
บัติตามคำสั่งของคุณแม่ให้สมกับที่คุณแม่ได้ส่ง หนูไป
ศึกษาเล่าเรียน บัดนี้หนูได้สมัครเข้าเป็นอนุรักษิก
ของโรงเรียนแล้ว เพราะการเป็นอนุรักษิกนั้นยอม
ได้รับประโยชน์มากมาย เช่น อบรมให้เป็นคนมีความ
เมตตา กรุณา รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ให้เป็น
คนเห็นแก่ตัว ให้เป็นผู้เห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นใหญ่

จากคุณประโยชน์อันเองหนูจึงได้สมัครเป็น เพราะ
เห็นว่าต่อไปจะได้เป็นพลเมืองดีของชาติ ทำประโยชน์
ให้แก่ประเทศชาติได้อย่างเต็มที่ แต่การเป็นอนุธมาชิก
นั้น จำจะต้องมีเครื่องแบบของอนุธมาชิกไว้ สำหรับแต่ง
ในงานพิธีต่างๆ ๑ ชุด หนูยังห้ามกับเขาไม่ จึงได้
จดหมายมาหาคุณแม่ เพื่อยืมเงินไปซื้อเครื่องแบบ
ซึ่งชุดหนึ่งราคาประมาณ ๕๐ บาท หนูจะพยายามเก็บ
ซื้อชิ้นราคาถูกลงที่สุด และถนอมใช้ ให้ดีที่สุดให้สม
กับความเหนื่อยยากในการหาเงิน ของคุณแม่ ดังไปให้
หนู เมื่อคุณแม่ได้รับจดหมายของหนูแล้วขอได้กรุณา
ส่งเงินไปให้หนูตามจำนวนด้วย หวังว่าคุณแม่พร้อม
ทองทอง ๆ คงมีความดีชดช้ายดี ส่วนตัวหนูสบายดี.

ด้วยความเคารพนับถือ

ด.ญ. พิศวง บุญรักษา

ตัวอย่างจดหมายเกี่ยวแก่การเล่าเรื่อง.

โรงเรียนสตรีจอมสุรางค์อุปถัมภ์

๑๕ ตุลาคม ๒๔๘๐

พิศวง บุญรักษาตรึก

นานแล้วมิได้ทราบข่าวจากเธอเลย หวังว่า
คงดีอยู่สบายดี โอกาสว่างขอเชิญพิศวงขึ้นไปเที่ยว
จังหวัดพระนครศรีอยุธยาบ้าง ในเรื่องที่พักและอา
หารการกิน พิศวงไม่ต้องเป็นห่วงไว้ เป็นธุระฉันเอง
ฉันจะจัดให้ได้รับความสะดวกสบายทุกประการ พิศวง
จะขึ้นไปเที่ยวเมื่อไรขอให้บอกไปให้ทราบล่วงหน้าด้วย
ฉันจะมาคอยรับที่สถานีรถไฟอยุธยา.

พิศวงตรึก พิศวง คงทราบแล้วมิใช่หรือ ว่า
อยุธยาเป็นเมืองหลวงเก่า มาตั้งแต่ครั้งสมัยโบราณ

และได้มาขึ้นตั้งตง เมื่อครั้งกรุงศรีอยุธยาเสียแก่พม่า
เมื่อ พ.ศ. ๒๓๓๐ สถานที่และพระราชวังต่าง ๆ ถูกเผา
และทำลายเสียหายไปเกือบหมด คงเหลืออยู่แต่ซาก
เท่านั้น แต่ถึงกระนั้นก็ยังคงด้วยงามอยู่ นับว่าเป็น
เมืองที่มีโบราณสถานมากที่สุดเมืองหนึ่ง ในสาม
พิศวงชนไปนั้นจะเป็นผู้พาพิศวงเที่ยวเอง สถานที่
ควรชมกันได้แก่ พระราชวังจันทร์เกษม พระที่นั่ง
พิชัยคัลยลักษณ์ พระที่นั่งตรียาอมรินทร์ วัดพระศรี
ธรรมเพชญ์และวัดพนัญเชิง เป็นต้น ฉะนั้นเมื่อพิศวงได้
รับจดหมายของฉันทแล้ว ขอให้พยายามหาโอกาส
ไปเที่ยวให้จงได้ สุดท้ายนี้ขออวยพรให้พิศวงจงประ
สพสุขและสำเร็จการศึกษาด้วยความประสงค์ทุกประการ
หวังว่าคงได้ รับจดหมายตอบจากพิศวงในไม่ช้านี้
นอ.

รักและคิดถึง

สมศรี รุ่งเรืองวิชช์

เงิน

๔. ทำบัญชีรายได้ รายจ่าย ส่วนตัวเป็น. อนุ-
ตมาชิกทุกคนควรทำบัญชีรายรับ รายจ่าย ประจำตัว
ของตัวเองทุกคนเป็นเดือนๆ ไป เพื่อจะได้ทราบว่าใน
เดือนหนึ่ง ๆ นั้นการจับจ่ายใช้สอยของตนเป็นอย่างไร
มากน้อยแค่ไหน จะได้มีหนทางรู้จัก กระทบตกระทบ
ในการจับจ่ายให้ดีขึ้น เมื่อสิ้นเดือนก็สรุปรวมยอด
ไว้ หากมีเงินเหลือก็จงนำไปฝากไว้กับคลังออมสิน.

หลักในการทำบัญชี. ในการทำบัญชีนั้นอนุตมาชิก
จะต้องยึดหลักดังจะกล่าวต่อไปนี้.

๑. ต้องให้สะอาดที่สุด เขียนหนังสือและตัวเลข
ให้ชัดเจนอย่าให้สับสนปรกมรอยขีดฆ่าหลุดได้.

๒. ต้องลงรายการรับ วัน เดือน และจำนวน
เงินไว้ทางซ้ายมือ

๓. ต้องลงรายการจ่าย วัน เดือน และจำนวนเงินไว้ทางขวามือ.

๔. เมื่อถึงต้นเดือน กรวดยอดรวม และ จ่ายหักกัน ถ้ามเงินเหลือยกไปตั้งในรายรับต่อไป.

๕. การตัดตารางในบัญชีนั้น ของหนึ่ง ๆ มักจะเกิน๓๕

ก. ของเดือนกว้าง ๒๕ ซม.

ข. ของวนทกบัดตารางกว้าง ๓๒ ซม.

ค. ของบาทกว้าง ๓๓ ซม.

๖. ควรพิมพ์ปกข้อบนขนาดกลาง ๑ เล่ม สำหรับใช้ทำบัญชี ประจำตัว และ พึ่งเก็บรักษาไว้ให้ดี และ สะอาดเรียบร้อย.

คม ต่อไปเป็นตัวอย่างบุญรบ—จ่าย ประจำเดือน
ตุล. คม พ.ศ. ๒๔๙๐ ของ เด็กหญิง วิไลวรรณ มุ่ง
การเรียน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนศึกษานารี
จังหวัดธนบุรี.

บัญชีรับจ่ายประจำเดือน
ของเด็กหญิงวิไลวรรณ มุ่งการเรียน นัก
รายรับ มกราคม

พ.ศ. ๒๔๘๐		รายการ	จำนวนเงิน	
เดือน	วันที่		บาท	สต.
ตุลาคม	๑	ขายผักต่างๆ ที่ปลูกไว้ ได้เงิน	๖	๓๐
	๑๕	รับจ้างเขาดักน้ำได้เงิน	๔	๘๐
	๑๗	ขายกระดาษหนังสือพิมพ์ไปได้เงิน	๕	๕๐
	๒๓	ขายไข่เป็ดไป ๓ ฟองๆ ละ ๔๕ สต.	๑	๓๕
	๒๘	ขายพัดไป ๑ อันๆ ละ ๒๕ สต.	—	๗๕
รวมเงินรายรับ			๑๘	๗๐

ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๕๐

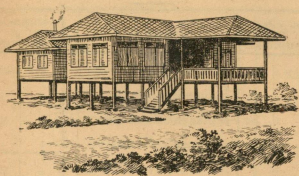
เรียนชั้นมัธยมปีที่ ๓ โรงเรียนศึกษานารี

ต่อไปนี้

รายจ่าย

พ.ศ. ๒๔๕๐		รายการ	จำนวนเงิน	
เดือน	วันที่		บาท	สต.
ตุลาคม	๕	✓ ขอสมุดทำงาน ๒ เล่ม	๑	๗๕
	๑๖	✓ ขอคืนสคค้ำ ๑ แท่ง	๑	—
	๑๘	✓ ขอตัวอักษรคอกเสือ ๑ หลอด	๓	๕๐
	๒๔	✓ ออกเงินเรียไรสร้างสขศาลา	๑	—
		รวมเงินรายจ่าย	๗	๒๕
		หักแล้วเงินคงเหลือ	๑๑	๔๕
รวมทั้งสิ้น			๑๘	๗๐

๕. รู้จักการสุขาภิบาล ของบ้านว่าอย่างไรดีที่สุด
สุด และโทษของการสุขาภิบาลที่ไม่ดี.



รู้จักสุขาภิบาลบ้านว่าอย่างไรดีที่สุด. บ้านที่เราอยู่อา
ศัยนับว่าเป็นของดีมากมาย เราต้องรักษาให้สะอาด .
ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอยู่เสมอ อย่าปล่อยปละละ
เลยไม่เอาใจใส่จะทำให้สกปรกเป็นบ่อเกิดของเชื^{จุลินทรีย์}โรค
ฉะนั้นเราจะต้องยึดหลักต่อไปนี้.

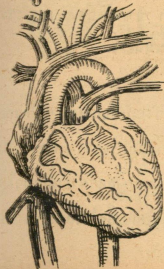
รักษาความสะอาดทั้งนี้ อย่าปล่อยให้ค้าง มีปล่องระบายกลิ่น มีช่องให้แสงแดดส่องได้ เมื่อถ่ายแล้วต้อง
เข้านาฬิกา ปิดให้มิดชิดอย่าให้แมลงวันค่อมได้ และ
อย่าทิ้งสิ่งขำระลงไป ใช้น้ำดับกลิ่นราดอยู่เสมอๆ.

๒. บริเวณบ้าน อย่าให้มีขยะมูลฝอย ต้อง
กวาดและเผาเสีย หมั่นตายหญ้าอย่าให้รกจะเป็นที่อา
ศัยของสัตว์ร้าย อย่าให้มีบ่อน้ำขังอยู่จะเกิดยุง ควร
จัดการถมเสีย หรือมท่อนาระบายรอบๆ บริเวณบ้าน.
โทษของการสุขภาพที่ไม่ดี. ถ้าเราไม่รักษาบ้าน
เรือนให้ถูกต้องตามหลักสุขภาพตามที่ได้กล่าวมา
แล้ว ก็ยอมนำมาแห่งเชื้อโรค จะเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ
ช่น ทำให้ชีวิตของเราปราศจากความดี และทำให้
อายุสั้นตายไว เป็นทรงเกียรของเพื่อนบ้านเรือนเคียง
ดังนั้นเหตุทั้งนี้จะให้ชีวิตเต็มไปด้วยความดีสุดชั้นของ
ได้ ปราศจากเสียซึ่งโรคร้ายไข้เจ็บ จึงควรที่จะ

ต้องรักษามันไว้จนครบ คือก อดอดจนเต็ม และบริเวณ
บ้านให้ถูกต้องตามหลักสถาปัตยกรรมอย่าง
บ้านให้ถูกต้องตามหลักสถาปัตยกรรมอย่าง

๖. รู้จักอวัยวะต่างๆ ที่สำคัญในร่างกาย อวัยวะ
ที่สำคัญๆ ในร่างกายเท่าที่คนธรรมดาควรจะทราบ
ไว้ มคณ.

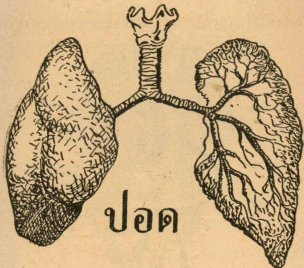
รูปหัวใจ



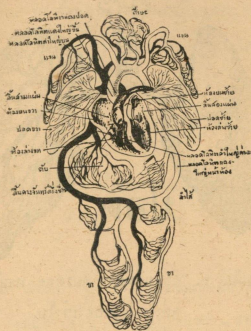
๑. หัวใจ. อยู่ในทรวง
อกใต้ราวนมข้างซ้าย รูป
คล้ายดอกบัวตูมโตเท่ากำ
ปั้นของเจ้าของ มีหน้าที่
สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วน
ต่างๆ ของร่างกาย รับและ
ส่งโลหิตดำไปให้ปอดฟอก
ให้เป็นโลหิตแดงไปเลี้ยง
ร่างกายต่อไป.

- วิธีป้องกัน. ก. ไม่เสียดสีราและของมีนเมาต่างๆ ไม่
สูบบุหรี่ กินชา เพราะทำให้หัวใจ
เต้นแรงผิดปกติ.
- ข. ไม่ออกกำลังกายมากเกินไป ให้มีเวลา
พักผ่อนเป็นเวลา.
- ค. ไม่ดื่มชา กาแฟที่แก่จัด เพราะจะ
ทำให้หัวใจเต้นแรง.

๒. ปอด. อยู่ในทรวงอกเป็นถุงเล็ก ๆ ยึดแ
พองได้ อยู่ทางซ้าย ๒ ตอน อยู่ทางขวา ๓ ตอน
หน้าที่หายใจเข้าและออก กับฟอกโลหิตดำที่เสียแล้วใน
กลายเป็นโลหิตที่ดีส่งไปให้หัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกาย
ต่อไป.



- วิธีป้องกัน. ก. อยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ หายใจยาวๆ
อย่าให้ฝุ่นละอองเข้าไป.
ข. อย่าดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ เพราะเป็น
อันตรายแก่ปอด.
ค. อย่านอนคว่ำหรือให้ของแรงหนัก ๆ
ที่จะทำให้หายใจไม่สะดวก.



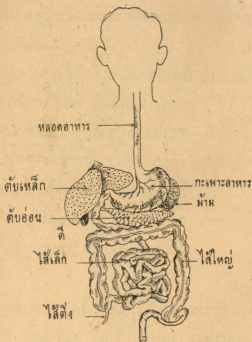
๓. เส้นโลหิตใหญ่. มี ๒ อย่างคือ เส้นโลหิตดำและเส้นโลหิตแดงมีอยู่ทั่วร่างกาย มีหน้าที่ขนส่งโลหิตแดงนำโลหิตแดงจากหัวใจไปเลี้ยงร่างกาย

โลหิตดำรับโลหิตที่เลี้ยงจากร่างกายส่งมาเพื่อขับออกทำ
การฟอก.

- วิธีป้องกัน. ก. หมั่นออกกำลังกาย และหายใจแต่อากาศ
บริสุทธิ์ เพื่อให้ โลหิต เติบโตได้สะดวก.
ข. รับประทานอาหารจำพวกเนื้อ มาก ๆ
และอย่าให้ อวัยวะ ต่าง ๆ กระตบ ตั้ง
ต่าง ๆ จะทำให้เส้นโลหิตเป็นอันตราย
ค. อย่านึก คิด หรือนอนให้ ตึก. ควร
หลับนอนพักผ่อนให้พอกับความต้อง
การ.

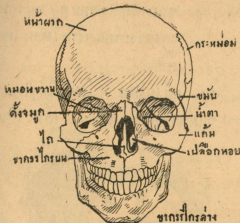
๔. ภาวะอาหารและลำไส้. ทำหน้าที่ย่อย
อาหารในกระเพาะ และย่อยอาหารในลำไส้.

- วิธีป้องกัน. ก. ต้องไม่กินอาหารมากเกินไป
เพราะจะเป็นการเพิ่มงานให้กระเพาะ
และลำไส้ทำงานหนักไม่มีเวลาพักผ่อน



๖. ต้องอย่าให้ท้องผูกได้ เพราะจะทำให้
อาหารเกิดเป็นพิษขึ้น.

๕. กะโหลกศีรษะ. ประกอบไปด้วยกะโหลก



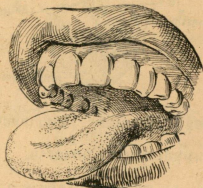
แบบ ๆ ๔ อัน ประสานกันอยู่ มีหน้าที่ห่อหุ้มมันสมอง
 ครอบงำมันสมองมิให้เป็นอันตราย.

วิธีป้องกัน. ก. อย่าอยู่กลางแจ้งแดดนาน ๆ ถ้าจำเป็น
 จงกางร่ม หรือสวมหมวกเสีย.

ข. อย่าให้ ศีรษะแตก หรือศีรษะไปโดน
 อะไรเข้า.

ค. ขณะตกยังอ่อนอยู่อย่าให้นอน
 แกร่งข้างเดียวจะทำให้กะโหลกศีรษะ
 เบี้ยว.

๖. ^๕ลิ้น ^๕อยู่ในปาก ^๕มหันตทำให้เรา ^๕ได้ ^๕อาหารต่าง ๆ เช่นรสหวาน ^๕เปรี้ยว ^๕เค็ม ^๕เป็นต้น.



วิธีป้องกัน. ก. อย่ารับประทานหมากให้มากเกินไป
เพราะจะทำให้ دندانไม่แข็งแรง
จนแข็ง.

ข. อย่าให้เป็นหวัดโตจะทำให้คันไม่รูด

ค. อย่าดมธูปให้มากเกินไป.

๗. ฟัน. ขยับปากติดอยู่กับเหงือก มันทา

เคี้ยวอาหารให้ละเอียดเป็นการย่อยอาหารขั้นแรก.

วิธี
วิธีป้องกัน.

ก. ก้อนหิน ดินหิน

และรับประทานอาหาร
แล้วต้องแปรง
ฟัน.

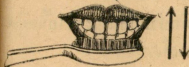
ข. อย่ากัดฟัน จะทำ
ให้ฟันเสีย เคี้ยว
อะไรไม่ละเอียด.

ค. อย่ากินหมากหินปูน

จะจับ อย่ากินของเปรี้ยวจัดหินปูนจะละลาย และ
ทำให้ฟันเสีย เคี้ยวอะไรไม่ได้สะดวก.



แปรงตามลูกศร



การแปรงฟัน

๘. ตับ. มี๒ชนิด ตับแก่มีหน้าที่ทำหน้า
คืบอ่อนมีหน้าที่ย่อยอาหารจำพวกเนื้อ ไขมันและแป้ง
ไว้บองกัน. ก. ไม่ดูบมหรือ เพราะบมหรือ มีกรดที่
เรียกว่า "นิโคติน" จะจับคืบทำให้
คืบพิการ ทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่.

ข. ต้องรับประทานอาหารให้เป็นเวลา
ถ้าไม่เป็นเวลาจะทำให้หน้าย่อยอ่อน
กำลัง.

๙. ไต. มีหน้าที่ขับสิ่งโสโครกออกจากร่าง
กายได้แก่ปัสสาวะเป็นต้น.

ไว้บองกัน. ก. เมื่อรู้ถึงปวดปัสสาวะอย่าอั้นอยู่จน
ปัสสาวะเสีย.

ข. อย่าให้ของแข็งกะทบไตจะเป็นอัน
ตราย.

๑๐. ม้าม. มีหน้าที่ทำตัวโลหิตขาวไว้คั่งอยู่กับ
เชื้อโรคต่าง ๆ กับแปรธาตุที่เป็นพิษ.

วิธีป้องกัน. ก. อย่าให้ของแข็ง กระแทบ น้ำจะเป็นอันตราย.

ข. ระมัดระวัง อย่าให้เป็นไข้จะกลายเป็น น้ำมัยย่อย น้ำจะไม่กัดดังผดผื่นตัว โดหิดขาว.

๑๑. มันสมอง. อย่าในกะโหลกศีรษะ มีหน้าที่ทำให้ร่างกายรู้สึกและเป็นบ่อเกิดของความคิด.

วิธีป้องกัน. ก. อย่าให้กะแทบความร้อน หรือความหนาวเกินไป.

ข. อย่าให้มันสมองระเทือน คืออย่าให้ของแข็ง กระแทบ ศีรษะได้ จะทำให้มันสมองพิการ.

๑๒. ขโครง. มีหน้าที่ป้องกันมิให้อวัยวะต่างๆ ภายในได้รับอันตราย คล้ายๆ กับแขนรับของกันไว้.

วิธีป้องกัน. ก. อย่าให้ขโครงหักจะเป็นอันตรายแก่อวัยวะภายใน.

ข. อย่าให้ของแข็งกระทบกะเทกซี่โครง.

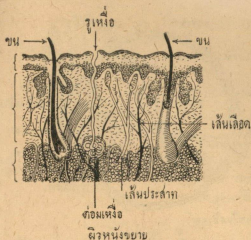
๑๓. กะตุกและกล้ามเนื้อ. กะตุกหน้าทเป็น
แกนของร่างกาย ส่วนกล้ามเนื้อหน้าทช่วยให้กะตุก
มีกำลัง.

วิธีป้องกัน. ก. อย่าให้กะตุกหักจะทำให้ร่างกาย
พิการ.

ข. ต้องหมั่นออกกำลังกาย แต่อย่าให้มาก
จนเกินไป.

ค. หมั่นนวดและประคบกล้ามเนื้อ อย่า
ให้แข็งเกินไป ให้อ่อนอยู่เสมอ แต่
เมื่อถึงคราวจะใช้ให้แข็งแรงได้ตาม
ต้องการ.

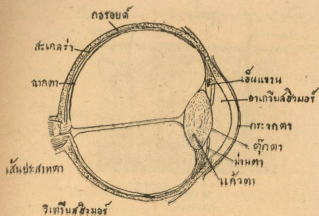
๑๔. ผิวหนัง. อยู่ตามผิวกายทั่วไป มีหน้าที่
ห่อหุ้มร่างกาย ขั้วตั้งได้โครกออกจากร่างกาย และ
ทำให้ร่างกายรู้สึกเกิดจากการสัมผัส,



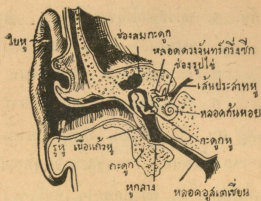
วิธีป้องกัน. ก. อย่าให้ผิวกายเป็นแผลและโรคผิวหนัง.

ข. ห่มอาบหนา อย่าให้มือเท้าหรือผิวหนังของจับ จะทำให้จับสิ่งใดโครกออกไม่สะดวก.

๑๕. ตา. มหนาทสำหรับมองดูสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการ เห็นได้ตามต้องการ.



- วิธีป้องกัน. ก. อย่าดูตัวหนังสือที่เล็กจนเกินไป ไม่
อ่านหนังสือเวลาใกล้หลอดไฟ และ
อย่าดูของขาว ๆ กลางแดด.
- ข. อย่าเสียดูรา ดูปะบุหร จะทำให้ตา
ฟาง สายตาดั้น.
- ค. ตาเจ็บต้องสวมแว่นตา และหมั่น
ล้างตาเสมอ ๆ.



๑๖. หู. มีหน้าที่สำหรับฟังเสียงต่างๆ ได้ตามต้องการ.

วิธีป้องกัน. ก. อย่าให้น้ำเข้าหู หรือสัตว์แมลงต่างๆ เข้าหู.

ข. อย่าแคะหูจะทำให้เยื่อหูขาด.

ค. อย่าใช้ของแข็งต่างๆ แคะหู เยื่อหูจะขาด.

๑๗. จมูก. สำหรับหายใจ และ ต้มกลิ่นต่างๆ.

วิธีป้องกัน. ก. อย่าสูดกลิ่นที่เหม็นเน่า หรือฝุ่น
ละออง.

ข. อย่าคัดจมูก อย่าแคะจมูก.

ค. อย่าให้ของแข็งกระทบกะโหลกจมูก.

๑๘. ผม. ยับยั้งศีรษะ มีหน้าที่ป้องกันความ
รบกวนของมโนธรรมมิให้รบกวนหรือเย็นจัดจนเกินไป

วิธีป้องกันรักษา. ก. อย่าปล่อยให้หนาวจนเกินไป
อย่าให้เป็นโรคเหา.

ข. หมั่นสระผมอย่าให้เหม็นสาบ.

๑๙. เล็บ. คัดอยู่ปลายนิ้ว ช่วยทำให้นิ้วแข็ง
มีกำลังหยิบจับอะไรได้ต่าง ๆ.

วิธีป้องกันรักษา. ก. อย่าปล่อยให้ยาวจนเกินไป
ต้องหมั่นตัด.

ข. ต้องหมั่นแคะเล็บให้สะอาดอยู่
เสมอ อย่าให้มวนเจ็บ.

๒๐. มือ. ถ้าห้^๕รับใช้ห้^๕ยิบ จับ และถ่อ^๕ตั้งต่างๆ
วิธี^๕เื่องกันรักษา. ก. ต้องรักษามือให้สะอาดอยู่เสมอ
ข. ระ^๕วังอย่าให้มือเป็นอันตราย
เช่น เป็นแผล ช้ำ และ หัก.

๗. มีความร^๕เื่องเชอโรค คือ เจริญได้^๕อย่างไร.
และบ^๕องกันได้^๕อย่างไร.

ที่^๕เกิดของเชอโรค. เชอโรคจะเกิด^๕ขึ้นใด^๕ดง^๕ต่อไปนี้.

๑. เกิดจากโน^๕น้ำ เช่น ตามโน^๕แม่นำดำค^๕ดง.
๒. เกิดจากอากาศ คือใน^๕ที่^๕ชุมนุมชน หรือ
คนอยู่^๕มาก ๆ.
๓. เกิดจากอาหาร คืออาหารที่^๕ไม่สะอาดหรือ
ห^๕งค^๕มไม่^๕ดี.
๔. เกิดจากพัน^๕ดิน คือใน^๕ที่^๕ที่^๕แฉะ^๕ด^๕กปรก.

เชอโรคเจริญได้^๕อย่างไร. ตามธรรมค^๕าเชอโรคย่อม
เป็น^๕ค^๕วหรือไม่^๕ก^๕เป็น^๕ปรมาณู^๕ชนิดหนึ่ง มัน^๕เด็ก^๕มากจน

ไม่ตามารับจะมองเห็นได้ ด้วยตาเปล่า ต้องใช้ กล้อง
ส่องที่เราเรียกว่า “ กล้องจุลทรรศน์ ” แบ่งออกได้เป็น
๓ อย่างคือ :

- | | |
|------------|-------------------------|
| ก. แบททเรย | ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ. |
| ข. โมดค | ทำให้เกิดมะเร็ง. |
| ค. ยดค | ทำให้เกิดเนื้องอก. |

แบททเรยทำให้เกิด โรคนั้น มันใช้ โดहितและน้ำ
เหลืองเป็นอาหาร และต้องการความอบอุ่นในร่างกาย
เพียง ๓๗ องศาเซลเซียสเท่านั้น เมื่อมันได้อาหารและ
ความอบอุ่น เหมาะแก่ความต้องการ ของ มัน แล้ว มันก็
เจริญชนภายใน ๒๕ ชั่วโมง จากตัวหนึ่งหรือต้นหนึ่ง
มันจะทวีขึ้นเป็น ๓๗,๐๐๐,๐๐๐ ตัว.

เราป้องกันเพื่อไม่ให้เจริญชน. การที่จะไม่ให้เชื้อโรค
เจริญชนนั้นต้องปฏิบัติดังนี้.

๑. เครื่องใช้ทุก ๆ อย่างต้องหมั่นล้างแคะ คือ ถ้ามัน
ถูกแฉะแฉดเข้ามันจะตาย.

๒. ต้องอย่าให้มันได้รับอาหาร ถ้ามันไม่ได้กินอาหาร
มันก็จะตาย.

๓. ใช้ความร้อนทำลาย คือ แบททเรียตามธรรมชาติ
เมื่อมันถูกความร้อน ๕๕ องศาเซลเซียส เติมนาน
ประมาณ ๒๐ นาทีมันจะตาย.

๔. ต้องให้ พืชแห่งอยู่เต็มอ เพราะความแห้งเป็น
ศัตรูต่อการเจริญของมัน.

๕. วัยนาเป็นพอช่วยตนเองให้รอดจากการ
จมน้ำได้ ยังสามารถช่วยผู้อื่นได้ด้วยก็ดี. การวัย
นาเป็น ของ จำเป็นมาก ทุกคนจะต้องฝึกหัดวัยนาให้
เป็น ทงหากเกิดอันตรายขึ้นในน้ำจะได้ สามารถพา
ตัวให้รอดจากการจมน้ำได้ หรือบางครั้งอาจสามารถ
ช่วยผู้อื่นให้รอดพ้นจากอันตรายได้ด้วย ฉะนั้นจะได้
กล่าวถึงวิธีฝึกวัยนาไว้ดังนี้.

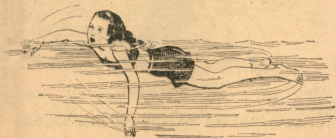
การฝึกหัดวัยนา. ครั้งแรกผู้ ทวัยนา ยังไม่เป็น ต้อง
ฝึกดังนี้เป็นขั้นๆ ไป คือ.

๑. ครองแรกให้ยื่นในนาตน ๆ หักไซ้ มือพยุ้นาก่อนจนเกิดความชำนาญ.
๒. ต่อไปให้ มือทั้งสอง เกาะ รว บันไดไซ้ เท้าถีบ นาก่อนจนเกิดความชำนาญ.
๓. หักไซ้ มือพยุ้นา และไซ้เท้าถีบนาสลับกันจนเกิดความชำนาญ.
๔. เมื่อฝึกหัดตามข้อ ๑-๒-๓ ชำนาญดีแล้ว ให้ ไซ้ หักทั้งสองหักกับกลงในนาห่างกันพอประมาณ หักไถจากหลดกหนึ่งไปดีหลดกอกหักกหนึ่งได้ ขณะไถให้พยายามให้ มือและเท้าพยุ้ย และถีบนาตามที่ได้ฝึกหัดมาแล้วด้วย.
๕. เมื่อเห็นว่าเกิดความชำนาญดีแล้วจากข้อ ๔ จึงให้ ฝึกหัดว้ายในนาตน ๆ พอย่นอง ถ้าหากพลาดพลตกให้ ย่นเดียว และตลอดเวลาขณะฝึกหัดจะต้องมีคนคอยเฝ้าอยู่ด้วย.

๖. ถ้าหากยังเป็นเด็กเด็กชัวย่มาก การเริ่มฝึกหัดครั้งแรกทุกๆ อย่างควรได้ ฝึกหัดท่าบนบกเสียก่อน จนเกิดความชำนาญแล้ว จึงลง ฝึกหัดในน้ำตามที่ใดก็ตามมาแล้ว.

ว่ายน้ำท่าต่างๆ. การว่ายน้ำเมื่อเกิดความชำนาญแล้ว ย่อมมีท่าว่ายน้ำเป็นหลายอย่าง แต่เท่าที่ใช้นั้นอยู่เดิมนๆ และมีประโยชน์มากมายนุ้ย & ทำด้วยก้น คือ.

๑. ว่ายวา. เหมาะสำหรับว่ายน้ำแข่ง เพราะทำให้ตัวเคลื่อนที่ไปได้เร็วต.



วิธีว่ายน้ำ

วิธีว่ายน้ำ. ให้นอนคว่ำลงในน้ำ ยกศีรษะให้พ้น เอน
ตัวไปข้างหน้า เหยียดแขนใดแขนหนึ่งไปข้างหน้าก่อน
ให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้ นิ้วชิดกัน มืองอนิด
หน่อย แล้ววกค้อมือพยุ่นาไปทางหลัง ในขณะที่เดียวกัน
ให้ ไขเท้าถลบน้ำโดยแรงด้วย.

๒. ว่ายน้ำเปลี่ยนมือและเท้า. เหมาะสำหรับผู้
ว่ายน้ำเพื่อพักผ่อนไปในตัวในเมื่อเหนื่อยมาแล้ว เพราะ
มีความเร็วหน่อย.

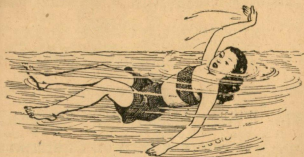


วิธีว่ายน้ำเปลี่ยนมือและเท้า

วิธีว่ายน้ำ. ให้นอนคว่ำลงในน้ำ ยกศีรษะขึ้นให้พ้นน้ำ
เอนตัวไปข้างหน้า ไขแขนขวาเหยียดไปข้างหน้าให้

เกิดที่ตื้นที่จะไถได้ นิ้วชี้กับ นิ้วนิ้วนัยน้อย แล้ว
 มือพายไปทางหลัง ในขณะที่ยกขึ้นให้ไขว้เท้า
 ยกลบนาโดยแรงด้วย ทำตลับกันไปดังนี้โดยไม่ต้อง
 ขมอชนให้พ่นา.

๓. ตีกระเซียง. เหมาะสำหรับเมื่อต้องการ
 พกผ่อนเมื่อยเล็กน้อย.



วิธีว่ายน้ำแบบตีกระเซียง

วิธีว่ายน้ำ. ให้นอนหงายลงในน้ำ ศีรษะและหน้าพ่นา
 ทางแขนทั้งสองออกไปเดือมแนวไหล่. ใช้มือพาย
 ใต้เท้าลบนาทะเครงหรือจะใช้พร้อมๆ กันก็ได้.

๕. ว้ายกบ. คือว้ายอย่างกบว้ายน้ำ
ถ้าหัดเป็นการพักผ่อน.



วิธีว้ายอย่างกบ

วิธีว้าย. ให้นอนคว่ำลงในน้ำ เอนตัวไปข้างหน้า
ศีรษะแนบ ไข่มือกแตะเท้าทั้งสองพยุ้นาแตะกบนาพรอรา
กน คดายกบวชว้ายว.

วิธี
วิธีช่วยคนตกน้ำ

เมื่อเราพบคนตกน้ำเข้า เราต้องทำการช่วยเบ

หมิ่นท้อยาเฉยเมย การช่วยเหลือกันให้ปฏิบัติตน ดี
ที่จะเหมาะสมจิตใจ คือ.

๑. เราว่ายน้าออกไปช่วยด้วยตนเอง คือหมาย
ความว่าเราว่ายน้าแข่งแรงแล้ว และเรามองคแล้วว
ว่าสามารถจะช่วยเหลือได้ จึงจะใช้วิธีนี้ ถ้าเห็นว่า
ไม่สามารถช่วยได้ตามวิธีนี้ก็จงช่วยอย่างอื่น การ
ช่วยให้ปฏิบัติตน ต้องถอดเครื่องแต่งตัวออกให้
หลุดน้อยที่สุด ว่ายน้าเข้าไปข้างหลังของผู้นั้น ใช้มือ
ช่วยถอดไทรกไว้ มือขวาพย่นาว่ายน้าเข้าฝั่ง ถ้าผู้ตก
น้ำสติตกก็จงบอกให้เขาอยู่หนึ่ง ๆ ถ้าเขาตกใจถอดเรา
ก็จงกอดให้ผู้นั้นต่ำลงก่อนกำลังได้ยกก่อน และระวัง
อย่าให้เขาถอดเราได้ จะพากันจมน้ำตายทั้งคู่.

๒. ถ้าเรายังว่ายน้าไม่แข็ง หรือเขาบอกว่า เรา
ไม่สามารถจะว่ายน้าออกไปช่วยเขาได้ เพราะถ้าชน
ด้วยกันจะเกิดอันตรายชนกับเราเช่นนี้ เราก็นั่งรอช่วย
ออกกล่าวคือ,

ก. ตะโกนบอกให้ผู้^๑ที่^๑สามารถช่วยได้
แทนเรา.

ข. เอาเรือออกไปช่วย.

ค. เอาสิ่งของโยนไปให้เกาะไว้แล้วเอาเรือ^๑า
ไปช่วย ^๑วิ^๑ชนช่วยได้แต่^๑เพราะผู้^๑ตกน้ำ^๑มาก

ง. เอาเชือกโยนไปให้เกาะ แล้ว^๑ตัว^๑เรา^๑
ช่วยได้แต่^๑เพราะผู้^๑ตกน้ำ^๑มด^๑คิด.

สรุปข้อควรจำท้ายบทที่ ๑

คลังออมสิน. คือสถานที่^๑เก็บ^๑ฝากเงิน^๑ของประชาชน
ไป ตั้งอยู่ที่^๑ทำการไปรษณีย์^๑ของรัฐบาล^๑ทั่วไป
การ^๑ใหญ่^๑ตั้งอยู่^๑ที่^๑กระทรวง^๑คมนาคม.

การฝากเงิน มี ๒ อย่าง คือฝากเพื่อ^๑เรียก^๑รัฐบาล^๑
ดอกเบี้ย^๑ให้^๑ร้อยละ ๒ ต่อปี ฝากประจำ^๑รัฐบาล^๑คิด
เบี้ย^๑ให้^๑ร้อยละ ๓ ต่อปี.

วิธีฝากเงิน. ครึ่งหนึ่ง ๆ ต้องไม่น้อยกว่า ๑ บาท นำ
เงินไปยังคลังออมสิน บอกความประสงค์ให้เจ้าหน้าที่
ทราบ เจ้าหน้าที่จะให้แบบพิมพ์มากรอก เสร็จแล้ว
ยื่นให้เจ้าหน้าที่พร้อม กับเงิน แล้วเจ้าหน้าที่จะกรอก
ลงในสมุด ๒ เล่ม ๆ หนึ่งเจ้าหน้าที่เอาไว้ อีกเล่มหนึ่ง
เจ้าหน้าที่ให้เรามา ทั้งสองฝ่ายจะต้องเซ็นนามกำกับ
รับรองรายการที่ปรากฏในสมุดทั้งสองไว้ต่อกัน.

วิธีถอนเงิน. ให้นำสมุดคู่มือไปหาเจ้าหน้าที่ เอาแบบ
พิมพ์การถอนเงินมากรอก แล้วตั้งให้เจ้าหน้าที่พร้อม
ด้วยสมุด เจ้าหน้าที่จะลงรายการในสมุดทั้งสองให้
ตรงกันแล้วเซ็นชื่อรับรองไว้.

วิธีหาเงิน. อนุตมาชิกจะหาเงินได้จาก การเพาะปลูก
การค้าขาย การเลี้ยงสัตว์ การรับจ้าง การฝีมือ
การเก็บดอกเบี้ยเล็กน้อย และจากส่วนแบ่งของโรงเรียน.

โรค	อาการ
หัด	มีอาการไข้ ตัวร้อน ปวดศีรษะ นานักไหลด ต่อไปจะมีเม็ดผื่นเล็ก ๆ ขึ้นทั่วตัว.
หัด	หายใจสั้นไม่สะดวกมเสียงฮืด ๆ จะถูกหนึ่ง ต้องไข มอยนเพื่อให้หายใจได้สะดวก และ มีอาการไอแห้ง ๆ.
อีสุกอีใส	มีอาการไข้ เยื่อในปากอักเสบ ริมฝีปาก แดง มีผื่นขึ้นตามร่างกาย แดงกลายเบ้น หนอง มีเม็ดขึ้น และมีน้ำใส ๆ.
ไข้อ	มีอาการไข้ในเวลาหายใจออก หดอกลม อักเสบ ผอมกินไม่ได้นอนไม่หลับ ร่างกาย ทรุดโทรม.
คางทูม	มีอาการไข้ ครั่นเนื้อ ครั่นตัว ความร้อน ถึง แล้วจะเริ่มบวมที่ใต้หู

โรค	อาการ
ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค เบองตัน	ปวดศีรษะ เมื่อยเป็นหวัด อุจจาระผูก ความร้อนในร่างกายถึง. ร่างกายชubbต ผิวกายเหือดง ไอแห้ง ๆ คอบบ้ายจะครันเนอ ครันคว กตางคนม เหง ออออกเทาเย็น.

หลักการเขียนจดหมาย. ต้องวางรูปให้ถูก คือ
 ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐.
 ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐.
 ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐.
 ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐.
 ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐.

นอกจากนี้จะต้องใช้ภาษาให้ถูกต้องเหมาะสม
 เขียนหนังสือให้ถูกต้อง เขียนเนื้อเรื่องให้ตรงกับที่เขา
 กำหนดให้ ระวังในเรื่องสำนวนโวหารและไวยากรณ์
 ถ้าได้ของทั้งทางไปรษณีย์ต้องคิดแต่คนมีราคา ๒๐ สตางค์

หลักการห้ามขี้. ๑. ต้องสะอาด เขียนหนังสือ
ตัวเลขให้ชัด อย่าให้มรอยขีดฆ่าขาดลบ.

๒. รายการรับอยู่ทางซ้าย รายการจ่ายอยู่ทาง
ขวา.

๓. การตัดตารางในบัญชีหมวกดงน.

ก. ช่องเดือนกว้าง ๒.๕ ซม.

ข. ช่องวันที่กับตัดตารางกว้าง ๑๒ มม.

ค. ช่องบาทกว้าง ๑๘ มม.

การสุขาภิบาลบ้านที่ดี. ต้องปลูกในพนทสูง
ปลูกตามแบบผังอาภิบาล หมั่นตัดกวาดฝุ่นละอองและ
หยักไย่ ใต้ถุนบ้านต้องแห้ง ครวดต้องสะอาด ถั่วมต้อง
ปลูกห่างบ้าน บริเวณบ้านต้องอย่าให้มีขยะมูลฝอย.

โทษของการสุขาภิบาลไม่ดี. ย่อมนำมาซึ่งเชื้อ
โรค และเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น.

อวัยวะ	หน้าที่	วิธีป้องกัน
หัวใจ	สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย	ไม่เสพยาและของมึนเมา ไม่ออกกำลังกายมากเกินไป ไม่ดื่ม น้ำชา กาแฟที่แก่จัด
ปอด	หายใจเข้าและออกฟอกโลหิตทำให้เป็นโลหิตแดง	อย่าอยู่ในที่ที่มีอากาศไม่บริสุทธิ์ ไม่ดื่มสุรา อย่านอนคว่ำ
เส้นโลหิต	เส้นโลหิตแดงนำโลหิตแดงไปเลี้ยงร่างกาย เส้นโลหิตดำนำโลหิตที่เสียจากร่างกายมาให้ออกฟอก	หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารจำพวกเนื้อมากๆ อย่านึกคิดและนอนดึกมากเกินไป
กะเพาะอาหารและลำไส้	ย่อยอาหารในกะเพาะและลำไส้	ไม่กินอาหารมากเกินไป ต้องอย่าให้ท้องผูก
กะโหลกศีรษะ	ห่อหุ้มมันสมอง และป้องกันมันสมอง	อย่าอยู่กลางแจ้งแดดนานๆ อย่าให้ศีรษะแตก อย่าให้เท้าก่อนนอนตะแคงข้างเดียว
ลิ้น	ทำให้เรารับรสอาหารต่างๆ	อย่ารับประทานอาหารหมาก อย่าให้เป็นหวัด อย่ารับประทานอาหาร
ฟัน	เคี้ยวอาหาร	ก่อนนอน ตนนอน และรับประทานอาหารแล้วต้องแปรงฟัน อย่าตัดฟัน อย่ากินหมาก
ตับ	ทำน้ำดี และย่อยอาหาร	อย่าสูบบุหรี่ รับประทานอาหารให้เป็นเวลา

อวัยวะ	หน้าที่	วิธีป้องกัน
ไต	ขับปัสสาวะออกจากร่างกาย	อย่าอ่านปัสสาวะเมื่อรู้สึกปวด อย่าให้ของแข็งกะทบ
ม้าม	ทำตัวโลหิตขาว	อย่าให้ของแข็งกะทบ อย่าให้ เป็นไข้
มันสมอง	ทำให้ร่างกายรู้สึก และ เป็นบ่อเกิดของความคิด	อย่าให้กะทบความร้อนความ หนาวเกินไป อย่าให้สมอง สะเทือน
ขี้โครง	ป้องกันอวัยวะต่าง ๆ ภายใน	อย่าให้ ขี้โครงหัก อย่าให้กะ ทบของแข็ง
กระดูกและ กล้ามเนื้อ	กระดูกเป็นแกนของร่างกาย และกล้ามเนื้อช่วย ทำให้กระดูกแข็งแรง	อย่าให้กระดูกหัก หมั่นออกกำลังกาย ถึง หมั่นนวดและประคบ กล้ามเนื้อ
ผิวหนัง	ห่อหุ้มร่างกาย ขับสิ่งโส โครออกจากร่างกาย	อย่าให้ผิวหนังเป็นแผล หมั่น อาบน้ำ
ตา	สำหรับมองสิ่งต่าง ๆ	อย่าอ่านหนังสือตัวเล็กเกินไป อย่าเสพสุรา สูบบุหรี่ เมื่อตา เจ็บต้องสวมแว่น
หู	สำหรับฟังเสียงต่าง ๆ	อย่าให้หูอักเสบ อย่าแคะหูด้วย ของแข็งต่าง ๆ
จมูก	สำหรับหายใจ และดม กลิ่นต่าง ๆ	อย่าสูดกลิ่นที่เหม็นและฝุ่น ละออง อย่าคัดจมูก อย่า ให้ของแข็งกะทบ

อวัยวะ	หน้าที่	วิธีป้องกัน
ผม	ป้องกันความร้อนหนาว	อย่าปล่อยให้ยาวให้ยาวเกินไป
เล็บ	ของมันสมอง ทำให้นิ้วแข็งมีกำลัง	หมั่นสระผม อย่าปล่อยให้ยาวเกินไป
มือ	หยิบ จับ และถือสิ่งต่างๆ	หมั่นแช่เล็บ อย่าให้มือเปื้อนแผล รักษามือ ให้สะอาด

ที่เกิดของโรค. เกิดในน้ำ เกิดจากอากาศ
เกิดจากอาหาร เกิดจากพันธุ.

เชื้อโรคเจริญ. ได้ โดยใช้ โดहितและน้ำเหลือง
เป็นอาหาร และได้ความอบอุ่นในร่างกายเพียง ๓๗ องศา
เซนติเกรด มนุษย์เจริญขึ้น ภายใน ๒๕ ชั่วโมง จาก
ตัวหนอนมันจะตัวจนเป็น ๑๗,๐๐๐,๐๐๐ ตัว.

วิธีป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเจริญ. เครื่องใช้ต่างๆ
ต้องหมั่นผึ่งแดด อย่าให้มันได้รับอาหาร ใช้ความ
ร้อนทำลาย ต้องให้ พันธุแข็งแรงอยู่เสมอ.

วิธีฝึกหัดว่ายนน้ำ. ควรฝึกหัดใช้ มือและเท้าบน

บอกก่อน แล้วจึงหัดโน้ตดนตรีๆ ควรใช้หลัก ๒ หลัก
ไผ่ไปมา.

ทำว่ายนํ้าต่าง ๆ. ว่ายนํ้า ว่ายนํ้าเป็ดนํ้าและเท้า
ศกกระเชยง ว่ายนํ้า.

วิธีช่วยคนตกน้ำ. ว่ายออกไปช่วย ตะโกนบอก
ให้คนอื่นช่วย เอาเรือออกไปช่วย เอาสิ่งของโยนให้
เกาะ เอาเชือกโยนให้เกาะ.

คำถามทวนท้ายบท ๑

๑. คัดงอขอมดินคืออะไร ที่ทำการใหญ่ตั้งอยู่ที่ไหน?
๒. ผู้ฝากเงินกับคัดงอขอมดินนั้นจะต้องมีลักษณะอย่างไร?
๓. การฝากเงินกับคัดงอขอมดินนั้นทำอย่างไรบ้าง? จงอธิบายโดยชัดเจน.

๕. จงอธิบายถึงวิธีฝากเงิน กับ คดงออมดิน มาให้ฟังโดยแจ่มแจ้ง.
๕. จงอธิบายถึงวิธีถอนเงิน ออกจากคดงออมดิน มาให้ฟังโดยแจ่มแจ้ง.
๖. เมื่อเราฝากเงินกับคดงออมดินแล้ว ๆ เราประสงค์จะย้ายที่ฝากเพื่อความสะดวกของ เรา ๆ จะปฏิบัติอย่างไร? จงอธิบายพอให้เข้าใจ.
๗. เราหมั่นหาเงินมาฝากคดงออมดินได้ อย่างไรบ้าง จึงจะให้สัมพันธ์กับที่ควรหา ด้วยนาพนาแรงของตนเอง?
๘. จงบอกถึงอาการ และวิธีป้องกันโรคต่อไป นมาให้ฟัง หัด หัด อัดกดใส่ ไกกรน.
๘. จงบอกถึงอาการ และวิธีป้องกันโรคต่อไป นมาให้ฟัง คางทุม ใช้หวัดใหญ่ วันโรค เบของตน.

๓๐. การเขียนจดหมาย มีหลักเกณฑ์สำคัญ
อย่างไรบ้าง? และทำไมจึงต้องเป็นเช่นนั้น
๓๑. ข้อควรคำนึงหรือธรรมเนียมต่างๆ เกี่ยวกับการ
ไปรษณีย์ โทรเลขมีอย่างไรบ้าง? บอกมา
ให้ครบ.

๓๒. สัมมติให้อนุมาตราทุกคนเขียนจดหมายถึง
มารดาของตนในใจความดังต่อไปนี้ แล้วส่ง
ทางไปรษณีย์.

ขอเงิน ๒๕ บาท เพื่อเอามาซื้อเครื่อง
เล่นวิทยุบางอย่าง และเสียค่าเช่าวิทยุกลาง
คืน กับบอกถึงทุกขทุกข์ และถามถึงทุกขทุกข์
ทางบ้านด้วย.

๓๓. สัมมติให้อนุมาตราทุกคนเป็นเด็กหญิง.....
อนุมาตราโรงเรียน.....อำเภอ.....
จังหวัด.....เขียนจดหมายถึงเด็กหญิง.....

อนุตมาชิกโรงเรียน.....อำเภอ.....
จังหวัด..... มีใจความว่า.

อยากให้ไปเที่ยวท.จังหวัด.....
ซึ่งตนอยู่ เพราะจังหวัดนี้มีสถานที่น่าสนใจ
หลายแห่ง มีโบราณสถานมาก มีแม่น้ำ
คลองที่สำคัญหลายสายโดยฉะเพาะมีการทำ
นามากที่สุด เฝ้าถึงความสนุกสนานของฤดู
เก็บเกี่ยวข้าวให้เขาฟังด้วยเพื่อบุญใจให้ไป
เที่ยว แล้วส่งทางไปรษณีย์.

๓๕. จงทำบัญชีรับจ่าย ประจำเดือน พฤศจิกายน
๒๕๕๐ ของนางสาว อาภา สุวัธะชาติ ดัง
รายการแจ้งต่อไปนี้.

รายรับ วันที่ ๓ เงินเหตียกมาจากเดือนก่อน
๒.๕๐ บาท.

วันที่ ๕ ขายคอเสื้อไปหนึ่งคอ ๘ บาท.

วันที่ ๓๐ เก็บผักบึ่งไปขายได้เงิน ๒.๓๐ บาท

วันที่ ๓๑ รับจ้างเขาคัดกล้าได้เงิน ๒.๕๐ บาท

วันที่ ๒๐ ได้รับถั่วแบ่งจาก โรงเรียะ

๓.๖๐ บาท.

วันที่ ๒๒ ขายไข่ไก่ไป ๕ ฟองๆละ ๕๐ สตางค์

รายจ่าย วันที่ ๗ ซื้อเนื้อหมูในหนึ่งตัวราคา ๓.๕๐ บาท

วันที่ ๓๕ ซื้อดินถั่วดำ ๓ แท่ง ดินถมวัดเขียน

๑ เด็ม เป็นเงินรวม ๒.๗๕ บาท.

วันที่ ๓๗ ออกเงินทำบุญทอดกฐิน ๒ บาท.

วันที่ ๒๕ ซื้อส้มตบกลง ๑ เด็ม ๒.๕๐ บาท.

๓๕. การดูสุขภาพบ้านที่ถนนจะต้องทำอย่างไร

และมีประโยชน์อย่างไร?

๓๖. จงบอกถึงโทษของการดูสุขภาพบ้านที่ไม่

ดีมาให้ฟัง.

๓๗. ขว้ยะต่อไปน มีหน้าทอย่างไร และเราม
ว้ชบ้องกันอย่างไร ?

หัวใจ ปอด เต้นโดหิตใหญ่ กะเพาะ
อาหารและลำไต้ กะโหลกศีรษะ.

๓๘. ขว้ยะต่อไปน มีหน้าทอย่างไร และเรามว้ช
บ้องกันอย่างไร ?

ผิวหนัง ตา ดัน ฟัน ตับ ไต ม้าม
มันต้มของ ชโครง กะตักและกตามเนอ.

๓๙. ขว้ยะต่อไปน มีหน้าทอย่างไร และเรามว้ช
บ้องกันอย่างไร ?

หู จมูก ฌม เตบ มีอ.

๔๐. เชอโรคเกิดในทเช่นไร และเจริณชนไต
อย่างไร ?

๔๑. เราจะมีว้ชบ้องกันมิให้เชอโรคเกิดและเจริณ
ชนไตอย่างไรบ้าง ?

๒๒. จงกล่าวถึงวิธีเริ่มแรกการหัดว่ายน้ำมาให้ฟัง
โดยละเอียด.
๒๓. การว่ายน้ำมากทำ? อะไรบ้าง?
๒๔. การว่ายน้ำ ว่ายเปลี่ยนมือและเท้า คกระ
เซียง ว่ายกบ ทง & ทำน้ำขึ้นในท่าเช่นไร
และมีประโยชน์อย่างไร?
๒๕. เมื่อเราไปพบคนตกน้ำ เราจะมีวิธีช่วยได้
โดยวิธีใดบ้าง? บอกมาให้ครบทุกวิธีโดย
ละเอียด.
-

บทที่ ๒

การพยาบาล

๑. วิธีทำให้โลหิตหยุดเป็นอย่าง ๆ. โลหิตที่
ออกจากร่างกายนั้นมียาหยุดอย่างด้วยกัน ถ้าหากโลหิต
ออกแล้วไม่ทำให้หยุด จะทำให้ร่างกายเป็นอันตราย
และถ้าออกมากจนเกินไปอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้
เพราะฉะนั้นเมื่อโลหิตออกจากร่างกาย จึงจำต้องรีบ
ทำให้หยุดเสีย จะได้กล่าวเป็นอย่าง ๆ ไปดังต่อไปนี้:-

๑. เลือดกำเดาออก. คือ เลือดจะออกจากจมูก
ซึ่งเกิดจากเส้นโลหิตฝอยในจมูกแตก หรือไม่เกิด
จากแคะจมูกเจ็บไปกระทบเส้นโลหิตฝอยแตก หรือไม่
เช่นนั้นก็เกิดจากโลหิตอุดตันเบอบบนแรง เช่นใน เวลา
ปวดศีรษะ เป็นต้น.

วิธีห้ามให้โลหิตหยุด. ๑. นั่งหงายหน้าไปทางหลัง
มาก ๆ และเหยียดแขนไปทางหลังศีรษะ.

๒. ใช้ด้ายหรือผ้าแรงก่อนเล็กน้อย

จน

๓. เขาน้ำแรงวางที่ท้ายทอยและจน

๔. ถ้าไม่ม่น้ำแรงจะใช้ผ้าขุบน้ำเย็นวางแทนได้.

๒. โลหิตออกจากเส้นโลหิตฝอย. โลหิตที่ออกจะมีสีแดงจัด เหนียวและไหลซึมออกมาที่ละน้อยมักเกิดจากบาดแผลเล็ก ๆ.

วิธีห้ามให้โลหิตหยุด ๑. ใช้นิ้วที่สะอาดกดลงตรงแผลแรง ๆ ให้นานสัก ๕ นาที.

๒. จะใช้ด้ายวางลงตรงแผล แล้วใช้ผ้าพันไว้ก็ได้.

๓. โลหิตออกจากเส้นโลหิตดำ. สีของโลหิตที่ออกมีสีดำ แต่ไม่ไหลพุ่งแรง.

- วิธีห้ามให้โลหิตหยุด. ๑. ใช้ผ้ารัดไว้บนอกแสดงการที่
รัดเช่นนกเพราะเหตุว่าโลหิตชนิดนั้นเป็นโลหิต
ที่ไหลจากร่างกายเข้าสู่หัวใจ คือคอกของ
ไห้แสดงนั้นอยู่ระหว่างแสดงกับหัวใจ.
๒. ถ้าไม่เป็นบาดแผลใหญ่จนเกินไป จะใช้หนวด
มอกัดไว้ดังที่กล่าวมาแล้วก็ได้.



วิธีขันชะเนาะ

๓. จะใช้ผ้าหรือด้ายชุบน้ำเย็น
บีตไว้ที่แผลแล้วเอาผ้าพันไว้ก็ได้.
๔. โลหิตออกจากเส้นโลหิตใหญ่.
ถ้าของโลหิตจะแดงจัดไหลพุ่งแรงๆ
และจะไหลออกทุกๆคราวที่หัวใจเต้น
ชนิดนี้สำคัญและเป็นอันตรายมาก.
วิธีห้ามให้โลหิตหยุด. ๑. พยายาม
กล่าวหาเดินโลหิตให้พบ เมื่อพบแล้ว
จงเข้านวดกดไว้ให้แน่น.

๒. ใช้ผ้ารัดระหว่างแผลกับหัวใจ.

๓. ถ้าไม่หยุดจริงๆ จงใช้วิธีขันชะเนาะ คือ
เอาผ้าขดให้เป็นปม แล้วเอาตรงปมนั้น
วางลงให้ตรงเส้นโลหิต ใช้ไม้สอดเข้าไป
ในผ้า บิดขันม้วนให้ตึงและแน่นจนโลหิต
หยุด แต่อย่าให้นานเกินกว่า ๖ ชั่วโมง.

๔. จงรีบให้คนไป

ตามนายแพทย์ เพราะถ้า
ไม่หยุดจริงๆ อาจเป็น
อันตรายได้ถึงชีวิต.

๕. วิธีห้ามโลหิตที่ออก
จากแผลที่ศีรษะ. ใช้ผ้า
หรือผ้าดี ทำเป็น หมอ
วางลงตรงแผล แล้วใช้
ผ้าพันไว้.



วิธีห้ามโลหิตที่ออกจากแผลที่ศีรษะ

วิธีพนผ้า. จงพับผ้าให้เป็นรูปสามเหลี่ยม ทาบ
กึ่งกลางผาดึงทึงหน้า ทิ้งหางผ้าไปให้คนศีรษะ
ปิดแผลให้หางผ้าทั้งสองไปไขว้กันทท้ายทอย อ้อมมา
ผูกไว้ ทหน้าผาก.

๖. วิธีห้ามโลหิตที่ออกจากแผลที่ตา. จงใช้ด้าย
หรือผ้าทำเป็นหมอนวางลงตรงแผลแล้วเอาผ้าพันไว้.



วิธีห้ามโลหิตที่ออกจากแผลที่ตา

วิธีพนผ้า. จงพับผ้า
ให้เป็นรูปสามเหลี่ยม
แคบ ๆ เอาส่วนกลางของ
ผ้าวางทาบลงตรงหมอนที่
ปิดแผลให้หางผ้าข้างหนึ่ง
ไปเหนือตาอีกข้างหนึ่งไป
ทางใต้ ใบหู ให้หางทั้ง
สองไปส่วนกันทท้ายทอย
แล้วอ้อมมาผูกไว้ ข้างหน้า
ให้แน่น.

๗. วิธีห้ามโลหิตที่ออกจากแผลที่ใหญ่. จงใช้ผ้า
หรือด้ายทำเป็นหมอนวางลงตรงแผลแล้วเอาผ้าพันไว้.



วิธีห้ามโลหิตที่ออกจากแผลที่ใหญ่

วิธีพันผ้า. พันผ้าให้

เป็นรูปสามเหลี่ยม วาง
ทาบลงเป็นขอบที่แขน
ที่ขอบบน ดึงผ้ามาให้คลุม
ใหญ่ หัวผ้าชี้ไปทางขา
กรรไกร แล้วดึงหางผ้า
ทั้งสองไปไขว้กันที่แขน
ด้านใน พันให้รอบแขน
ผูก ขายทั้งสองให้แน่น
ที่แขนด้านนอก.

๘. วิธีห้ามโลหิตที่ออกจากแผลที่อก. จงใช้ผ้าหรือ
ด้ายทำเป็นหมอนวางลงตรงแผลแล้วเอาผ้าพันไว้.

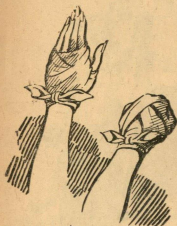
วิธีพันผ้า. พันผ้าให้เป็นรูปสามเหลี่ยม วางทาบ



วิธีห้ามโลหิตที่ออกจากแผลที่อก

ส่วนกลางของผ้าดองที่หน้าอก ให้หัวผ้าทาบไปทางไหล่
ข้างที่เบวมแผล แล้วดึงหางผ้าทั้งสองไปผูกไว้ ที่ศีรษะ
ตามหลังข้างที่เบวมแผล ปลดขอยหางผ้าให้ยาวเหลือไว้
แล้วจึงเอาหางผ้านั้นไปผูกกับหัวผ้าที่ไหล่.

๕. วิธ^๕หาม^๕โล^๕หิต^๕ที่^๕ออ^๕ก^๕จาก^๕แผล^๕ที่^๕ฝ่า^๕มือ^๕. ใ^๕ซ^๕ฝ่า^๕ห^๕ร^๕
ถ้า^๕ดี^๕ทำ^๕เป็น^๕หม^๕อน^๕วาง^๕ด^๕ง^๕ค^๕ร^๕ง^๕แผล^๕เด^๕แล้ว^๕เอา^๕ผ้า^๕พัน^๕ไว้.



วิธี^๕หาม^๕โล^๕หิต^๕ที่^๕ออ^๕ก^๕จาก^๕แผล^๕ที่^๕ฝ่า^๕มือ^๕

วิ^๕ธ^๕พัน^๕ผ้า^๕. พัน^๕ผ้า^๕ใ^๕

เป็น^๕ร^๕ูป^๕ด^๕ำ^๕ม^๕เห^๕ล^๕ย^๕ม^๕ ว^๕าง^๕
ด^๕่วน^๕ก^๕ด^๕ำ^๕ง^๕ ของ^๕ ผ^๕ำ^๕ด^๕ง^๕บ^๕
หม^๕อน^๕ท^๕บ^๕ัด^๕แผล^๕ ด^๕ิง^๕ห^๕ำ^๕
ผ^๕ำ^๕ท^๕ำ^๕ง^๕น^๕ว^๕แม่^๕ม^๕ือ^๕ ผ^๕ำ^๕น^๕
ง^๕ำ^๕ม^๕ือ^๕ไป^๕ท^๕ำ^๕ง^๕ น^๕ว^๕ ก^๕อ^๕ย^๕
แะ^๕ด^๕ิง^๕ห^๕ำ^๕ผ^๕ำ^๕ท^๕ำ^๕ง^๕น^๕ว^๕ก^๕อ^๕ย^๕
ผ^๕ำ^๕น^๕ห^๕ด^๕ง^๕ม^๕ือ^๕ไป^๕ท^๕ำ^๕ง^๕ค^๕อ^๕น^๕
น^๕ว^๕แม่^๕ม^๕ือ^๕ ใ^๕ห^๕ำ^๕ง^๕ผ^๕ำ^๕ท^๕ำ^๕ง^๕

ด^๕อ^๕ง^๕ใ^๕ซ^๕ว^๕ก^๕น^๕ท^๕ห^๕ม^๕ือ^๕ แล^๕ว^๕ไป^๕ผูก^๕ไว้^๕ท^๕ห^๕ด^๕ง^๕ม^๕ือ^๕.

ถ้า^๕ห^๕ำ^๕ก^๕โล^๕หิต^๕ออ^๕ก^๕ม^๕ำ^๕ก^๕ เม^๕ื่อ^๕ว^๕ำ^๕ง^๕หม^๕อน^๕ด^๕ง^๕ค^๕ร^๕ง^๕
แผล^๕เด^๕แล้ว^๕จ^๕ำ^๕ง^๕ก^๕ำ^๕ม^๕ือ^๕ใ^๕ห^๕ำ^๕น^๕แผล^๕จ^๕ำ^๕ง^๕พัน^๕ผ้า^๕ ค^๕ือ^๕พัน^๕ผ้า^๕ใ^๕
แะ^๕บ^๕ ว^๕ำ^๕ง^๕ด^๕่วน^๕ก^๕ด^๕ำ^๕ง^๕ของ^๕ผ^๕ำ^๕ด^๕ง^๕ท^๕ห^๕ด^๕ง^๕ม^๕ือ^๕ ด^๕ิง^๕ห^๕ำ^๕ง^๕ผ^๕ำ^๕ท^๕ำ^๕ง^๕

นวลแม่มอพนนทกนวล แดวอ้อมมาทเค็มแดวดงหาง
 ผาทางนวลกอย ทบโคนนวลแม่มอและหงมออ้อมมา
 ทเค็ม ให้หางผาทางต้องไขว่กนทผ้ามอ แดวอ้อมมา
 ผูกไว้ทางหงมอ.

๓๐. วิธีห้ามโลหิตที่ออกจากแผลที่ตะโพก. ใช้ด้าย
 หรือผ้าทำเป็นหมอนวางลงบนแผลแล้วเอาผ้าพันไว้.



วิธีห้ามโลหิตที่ออกจากแผลที่ตะโพก

วิธี พันผ้า. ชนแรกจึง
 พันผ้าให้เท่ากับเข็มขัดและ
 เหมือนเข็มขัดพันรอบบนเอว
 ผูกชายทั้งสองไว้ให้เหนือ
 ตะโพกทางข้างหน้า ทางตะ
 โพกข้างเป็นแผล แล้วใช้ผ้า
 อีกผืนหนึ่ง พันให้เป็นด้าม
 เหยยม ทาบกกกลางของผ้า
 ลงทศนขาอ่อนดำนอกข้าง
 ทเป็นแผลให้หัวผ้าชนข้าง

บน ตั้งหางผ้าทั้งสองให้ไขว้กันที่โคนขาด้านใน แล้ว
มาผูกไว้ทางหน้า สอดหัวผ้าเข้าไปในผ้าที่ผูกรอบเอว
พับหัวผานทบผ้าที่ผูกรอบเอวลงมา เอาเข็มกลัดช้อน
ปลายกลัดไว้.

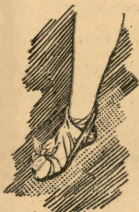
๑๑. วิธีห้ามโลหิตที่ออกจากแผลที่เข้า. ไซ
ผ้าหรือด้ายทำเป็นหมอน วางลงที่ตรงแผลแล้วใช้ผ้า
พันไว้.



วิธีห้ามโลหิตที่ออกจากแผลที่เข้า

วิธีพันผ้า. พับผ้าให้เป็น
รูปสามเหลี่ยม ทาบส่วน
กลางของผาดังใดเขา ตั้ง
หางผ้าทั้งสองไปไขว้กันที่
เขาด้านหลัง แล้วข้อมมาผูก
ไว้เหนือเขาด้านหน้า แล้ว
พับหัวผ้าให้ทบปมที่ผูกลง
มาข้างล่าง แล้วกลัดไว้ด้วย
เข็มกลัดช้อน ปลาย.

๑๒. วิธีห้ามโลหิตที่ออกจากแผลที่เท้า. ใช้
ผ้าหรือด้ายทำเป็นหมอน วางตรงที่ตรงแผล แล้วเอาผ้า
พันไว้.



วิธีห้ามโลหิตที่ออกจาก
แผลที่เท้า

วิธีพบผ้า. คัดผ้าออกให้
เต็มผืน วางเท้าที่เป็นแผลลง
ตรงกลางผ้า หันปลายนิ้วไป
ทางหัวผ้าแล้วพับผ้า คลุมหุ้ม
เท้า ให้หัวผ้าเลยไปทาง
ข้อเท้า คึงหางผ้าให้ไขว่กัน
ที่หลังเท้า และเลยไปไขว่กัน
ที่ข้อเท้าด้านหลัง คลบมาผูกไว้
ที่หน้าข้อเท้า.

๑๓. รุ้จักพยาบาลเมือของติดคอ ถูกไฟ ถูกน้ำร้อน
ลวก ถูกของมีคม ถูกอสัรพิษกัดและต่อย ผง
เข้าตา รุ้จักพยาบาลคนตกน้ำ.

๑. วิชยาบาลเมื่อของติดคอ. ของที่จะติดคอ
ไต่หนมหลายอย่าง เช่น ก้างปลา เม็ดผลไม้ต่างๆ
กระดูกสัตว์ต่างๆ เป็นต้น ฉะนั้น เมื่อจะรับประทานจึง
ต้องควรระวัง แต่บางเหตุเกิดติดคอขึ้นแล้ว จึงทำ
การพยาบาลดังนี้ คือ:—

- ก. จึงอาปากออกดูเห็นและถ้าสามารถเอาออกมา
ได้ จึงให้ห่มข้อต่อเข้าไปดังออกมาหรือ
จะให้ คมคบออกมากได้.
- ข. ถ้าไม่เห็นจึงกลืนน้ำลงไปอาจหลุดออกได้
หรือ จะให้ข้าว กล้วย เป็นก้อน พอกลืนได้
กลืนลงไปทางก้อน ของนั้นก็จะหลุดได้
เหมือนกัน.
- ค. หรือจะกลืนไข่ไก่ปั้นทูปที่ตรงต้นคอลงมา
ก็อาจหลุดเหมือนกัน.
- ง. ถ้าเป็นชนิดก้างปลาเล็กๆ จะใช้น้ำมัน

มันลงไปก็โต เพราะน้ำมะนาวสามารถทำให้
ให้กางปลาอ่อนลง จะทำให้หลุดได้.

๑. ถ้าหากทำตามวิธีที่กล่าวมาแล้วนั้นยังไม่
ออก จึงจัดการตั้งแพทยทันที เพราะถ้า
ชนทั้งไวจะได้รับอันตราย.

๒. วิชยาบาลถูกไฟ และ ถกนาร้อนลวก.
ถูกไฟไหม้หรือ ร้อนลวกนั้น มีวิชยาบาลอย่างเดียว
กนคอ

ก. ถ้าเป็นเพียงเล็กน้อย คอหน้าแดงหรือแสบๆ
ก็จึงใช้ด่าง หรือผ้าที่สะอาดชุบน้ำมันผล
ไม้บดไว้ แล้วเอาผ้าพันเสียอีกทีหนึ่ง นาน
มันผลไม้บดนี้ แก่น้ำมัน มะพร้าว ถั่ว งา
มะกอกและดัดดีเป็นต้น.

ข. ถ้ามากจนถึงกับมีแผลสดตรงแผล จึง
ค่อยๆเอาผ้าที่ดัดดีออกเสียก่อนโดยใช่

กรรไกรค่อยๆ คัดออกทีละน้อยๆ หรือจะ
เอาตรงแผ่นที่ผาติดนั้นแช่ลงในน้ำบอริกอุ่นๆ
แล้วดึงออกก็ได้ แล้วใช้น้ำมันมะพร้าวผสม
กับกรดคาร์บอกซิก ชุบผ้าปิดแล้วเอาผ้าพันไว้

- ค. ถ้าผู้ป่วยมีอาการหน้าชาตดวงเขม ชีพจรอ่อน
ตองหาผ้ามาห่มไว้ ให้นอนให้ศีรษะต่ำ
ซังกาแฟหรือน้ำชาให้แก่ๆ ดม และหาของ
ร้อนๆ ประคบที่มือและเท้า แล้วรีบจัดการ
ตั้ง นายแพทย์ หรือตาม นายแพทย์ โดยด่วน
อย่าปล่อยให้ช้าอาจได้รับอันตราย.

๓. วิธีพยาบาลเมื่อถูกของมีคม. การถูกของ
มีคมนั้น หมายความว่าถึงมีบาด ด่วนต่งๆ ของ ร่างกาย
เป็นแผลและโลหิตออก ให้จัดการพยาบาลดังนี้:—

- ก. ชั้นแรกจงจัดการทำให้ โลหิตหยุดเสียก่อน
โดยวิธีห้ามโลหิตดังที่ได้กล่าวมาแล้ว.

ข. จงล้างแผ่นนั้นให้สะอาดโดยใช้ต่างกับที่ม
ละลายน้ำพอเป็นสบานเย็นอ่อนๆ เอาด้าย
ชุบน้ำล้างแผ่นนั้นให้สะอาด.

ค. จงเช็ดแผ่นนั้นให้แห้ง แล้วได้ยา เช่น ยา
น้ำแดง หรือทิงเจอร์ไอโอดีน แล้วเอาด้าย
บีตแผ่นเอาผ้าพันไว้ ให้เรียบร้อย.

ง. วันต่อๆ ไป จงเปลี่ยนยา และทำความสะอาด
สะอาด แผ่น โดยใช้วิธีเช่น ทุกๆ วัน จนกว่า
แผ่นนั้นจะหายสนิท.

แต่ถ้าเป็นชนิดบาดแผลฉกรรจ์ จงให้นายแพทย์
การพยาบาล.

๔. วิธีพยาบาล เมื่อ ถูกอสรพิษ กัดและ ต่อย.
แก่การพยาบาลคนที่ถูกสัตว์กัด กัดและแมลงท
พิษต่าง ๆ ต่อย ดังจะได้กล่าวถึงวิธีพยาบาลเป็น
อย่างๆ ไปดังต่อไปนี้:—

๑. สุนัขบ้ากัด เมื่อสุนัขกัดจงพิจารณา
เสียให้ตักถือนว่าสุนัขนั้นบ้าหรือไม่ ถ้าเป็นสุนัข
มันอันตรายมาก จงจัดการดังต่อไปนี้:-

- ก. ให้ใช้เชือกหรือผารัด ระหว่าง แผล กับ
ใจ เพื่อกันมิให้พิษเดินเข้าสู่หัวใจ.
- ข. จงล้างแผลนั้นให้สะอาด ด้วยน้ำสบู่
กลั้วมาแฉะ.
- ค. พยายามคัดโลหิตที่แผลออก หรือจะใช้
คาร์บอเนตของโซเดียมเพื่อทำลายพิษ.
- ง. ถ้าอยู่ในกรุงเทพฯ จงจัดการดัง
เสาวภา ถ้าเป็นต่างจังหวัดจงจัดการดัง
ไปยังโรงพยาบาลหรือตำรวจสถานี เพื่อทำ
ฉีดยาแก้พิษเสียโดยเร็วที่สุด.
๒. งูกัด ถ้าหากงูกัดนั้นไม่ใช่งูพิษก็ไม่
อันตราย แต่ถาเป็นงูพิษแล้วอันตรายมา

งพิษนั้นได้แก่ งเห่า งจงอาง งด้ามเหล็ก
งแมวเซา งกระปะ งแดงอาทิตย งชายธง
งแถมรง งผาขาว งค้ออ่อน เหลืองเบน
ดิน ทเราพอจะสังเกตได้ว่าเป็นงพิษกต
หรือไม่นั้น ถ้าเป็นงพิษกตถูกกัดดมจะม
อาการ ง่วงนอน ตาหรี่ หัวใจอ่อน คณ
ได้อาเจียน ตัวแข็ง บวมเจ็บทบาศแผล
ฉนวนเมอมอาการเช่นนกฟงเขียวใจว่า งท
กคณต้องเป็นงพิษ พงจัดการพยาบาลคณ
ก. งงเอาเชือกหรือผ้ารัดไว้ระหว่างแผลกับหัว
ใจ เพื่อมิให้พิษเดินเข้าสู่หัวใจ.

ข. งงเอาพิษ ออกจากแผลโดยบีบโลหิตออกมา
หรือใช้ มด กรด แผลให้กว้างให้ โลหิต ออก
ถ้าปากไม่เป็นแผลจงใช้ปากดูด เอาโลหิต
ออกแฉะจนทงเสีย แต่ถ้าปากเป็นแผลอย่า
ใช้ปากดูดเป็นอันขาด อันตราย.

ค. จง ทำลายพิษ โดยใช้ ไฟ จัก แผลให้เนือง ^๕ ^๕ ^๕
หรือ ใช้ ด่าง ทับทิม ทง เกิดด ๆ ยัด ลง ไปใน
แผล.

ง. ให้ของบำรุงหัวใจรับประทานเช่นบรันดี น้า
ซงกาแพ ซงแก่ ๆ ระวัง อย่าให้ คน ทลึง กัด
นอนหลับเป็นอนาต หรือถ้าไม่หายใจต้อง
ทำการฉายปอดทันที.

จ. ถ้าเป็น ในกรุงเทพ ฯ จงส่งตัวไปยังสถาน
เดาวิชา ถ้าเป็นต่างจังหวัดจงส่งตัวไปยัง
โรงพยาบาลหรือตชคต เพื่อให้แพทย์ ^๕ ^๕ ^๕
ชรั่ม แก พงษ์ เดียทนท อย่าปล่อยไว้เป็น
อนาตจะตายได้ โดยง่าย เพราะถ้าเป็นง
พิษแล้วผู้บ่วยอาจตายได้ภายใน ๓๐ นาที ถึง
๓๐ ชั่วโมง.

๓. แมลงต้อย. ได้แก่จำพวกแมลงต่าง ๆ รวม
ทั้งแมลงป่องและตะขาบด้วย มิวรพยาบาลดังนี้:-

ก. ชนรกรจงเอาเหล็กในชอกเล็กก่อน เพราะ
เวลานันต์อยเหล็กใน ของมัน จะหัก คายัต
มันตอย วิชเอาเหล็กในชอกกคองงไขตัก
กัญแจทมรวางครอบเหล็กในลง แล้วกดตัก
กัญแจแรง ๆ เนอตรงนั้นจะตงเหล็กในจะ
ไผ่ตออกมาแล้วเอามือตงออกเสีย.

ข. เมื่อเหล็กในชอกแล้ว จงใช้เหล้าแหม่มโมเนีย
ชุบดัดท.ทรอยค้อยนนั้น แต่ถ้ามืดเหล้า
แหม่มโมเนีย จะใช้หัวหอมขยทาตงไปตรง
ที่ค้อยก ได้ผลเหมอนกัน.

ข. ใช้ยาฆ่าเชื้อโรคทาตงตรงทรอยค้อยเช่น
ทิงเจอร์ไอโอดีนเป็นต้น.

๕. วิชพยาบาลเมอผงเข้าตา. ผงทเข้าตานน
โดยมากเป็นจำพวกฝุ่นละอองต่าง ๆ หรือไม้กเป็น
จำพวกตัวแมลงต่าง ๆ ฉะนั้นวิชพยาบาลผงเข้าตา
อนุดมาชิกควรปฏิบัติดังนี้ :-

ก. ย้ายขยตาเป็น อนาคต จะทำให้ ตาขาว และตา
อาจเจ็บและพิการได้.

ข. จง ดมตาใน น้ำสะอาด และ เหล็กออกสน และลง
ผงอาจ หลุดออกมาได้ ควรใช้ล้างด้วย ถ้วยแก้ว
สำหรับล้างตา เพราะแก้วชนิดนี้คนพอตพอเหมาะ กับตา.

ค. ถ้าผงเข้าไปอยู่ในหนังตาล่าง จงรังหนังตา
ล่างออกแล้วเอาหนังตาบนยัดเข้าไป แล้วหยดเล็กน้อย
และในทำนองเดียวกันถ้าผงเข้าไปอยู่ในหนังตาบน ก็
จงรังหนังตาบนออกแล้วเอาหนังตาล่าง ยัดได้เข้าไป
ผงอาจติดบนตาออกมาได้.

ง. ถ้าเป็นผงใหญ่ และ มองเห็น จงวาน เขาเอา
ออกโดยแหกตาออก แล้วใช้ผ้าหรือผ้าดีที่สะอาดค่อยๆ
เช็ดออก.

๖. ระวังพยาบาลคนตกน้ำ. ตามธรรมเนียมคน
ตกน้ำ ย่อมมีน้ำและโคลนดิน เข้าไปอยู่ในกะเพาะ

อาหาร ทำให้อย่างใจไม่สะดวก ฉะนั้นวิธีพยาบาลควร
ดำเนินเป็นขั้น ๆ ไปดังต่อไปนี้ :-

ก. จงอย่าให้คนดื่มนม เพราะไม่สะดวกแก่
การทำพยาบาล และทำให้ผู้ป่วยหายใจ
ไม่สะดวก.

ข. จงเอานิ้วออกจากปาก ปิดและหัดอดนม
โดยวิธีเช็ดน้ำมูก ดินโคลนที่อยู่ในจมูกปาก
ให้หมดแล้วจึงถอนออกมาออกปาก ระวัง
อย่าให้หัดกลืนเข้าไปได้ แล้วพลิกผู้ป่วย
นอนคว่ำลง หากไม่หรือหมอนหนุนท้องให้
ศีรษะห้อย แล้วใช้มือทั้งสองกดลงบนหลัง
กดอยู่ประมาณ ๓-๕ วินาที แล้วจับพลิก
ตะแคงเพื่อให้หน้าไหลมารวมกันแล้วไหลออก
แล้วพลิกคนป่วยไปนอนคว่ำยังที่เดิม ทำ
ลำดับกันอยู่อย่างนี้ จนหน้าออกหมด.

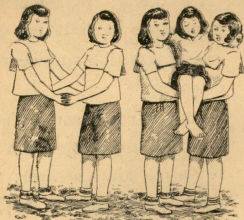
ค. จงทำการฉายปอด เพื่อให้หายใจโดยเร็ว
ดีด วิธฉายปอดนั้น จงกระทำดังนี้ เปิดอง
เดือผ่าและเครื่องวัดวง ของผู้ป่วยออกแล้ว
จับให้นอนคว่ำ พลิกศีรษะไปทางใดทาง
หนึ่ง งอแขนของผู้ป่วยรองศีรษะไว้ แล้ว
เรานั่งคุกเข่าลงข้างๆ ตรงตะโพกของผู้ป่วย
หันหน้าไปทางศีรษะของผู้ป่วย ใช้มือทั้ง
สองกดลงทขายโครงทั้งสอง ดันไปข้างหน้า
โน้มตัวไปด้วย เพื่อให้ลมออกจากปอด
แล้วค่อยๆ ผ่อนกลับมามาที่เดิมเพื่อให้ลมเข้า
ปอด ทำให้เป็นจังหวะๆ ใช้ระยะเวลา ๑๕
ครั้งต่อ ๑ นาที เท่ากับ ระยะหายใจของ คน
ทำเช่นนั้นจนกว่าผู้ป่วยจะหายใจ.
เมื่อหายใจแล้ว จงช่วยทำให้ โลหิตเดิน
งจใช้ของอุ่นๆ เช่น ขวดได้น้ำร้อน อีฐเผา

ไฟวางทม่อและเท้า แล้วใช้ลูกประคบอุ่น ๆ
ถูตามแขนและขาจนไปทางหัวใจ หรือเห็น
ว่าเขามกาดงขนจะให้ตมบรณคละตมกับน้ำ
ตักเล็กนอยก็ได้.

จ. ค่อไปจงให้ม บ้วยไตพกม่อน ค่อเอาไป
นอนไว้ ในท เจยบ ๆ ใช้ ผ้าห่ม ห่มคตุมไว้
แล้วจงคอยเผือดและอยด้วยตลอดเวลา.

ฉ. ถ้าหากมีอาการมากกวาน จงตั้งให้แพทย์
หรือไปตามแพทย์มา ค่อจากนั้นเป็นหนาท
ของแพทย์จัดการเอง.

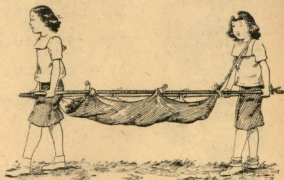
๓. สามารถทำทห้ามคนเจ็บโดยบัจจุบันได้. ผู้ท
เกิดเจ็บบ้วยขน บางทไม่สามารท จะเดินได้ โดย ถ้าพ้ง
ตนเองได้ จำตองใช้แบกหามไป ฉะนนอนตมาชิกควร
จะตองทรวบถ้งวจจัดทำทห้ามคนเจ็บได้ โดยบัจจุบัน
ซึ่งมวชงาย ดังน:—



รูปถ่ายคนเจ็บโดยปิงปอง

๑. ถ้าเป็น ๒ คนช่วยกัน ให้ทำดังนี้ ให้ต่าง
ไข่มอขวาหรือมอซ้าย จับตรงข้อศอกของอีกคนหนึ่ง
จะกลายเป็นแควรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า เขาผู้ช่วยนั่งบนนั้นแล้ว
ให้ผู้ป่วยเขาแขนทั้งสองโอบคอผู้ห้ามไว้ เพื่อมิให้
หล่น แล้วค่อยๆ เดินไปยังที่ๆ ต้องการ (ดูรูป).

๒. ใช้ไม้สองอันวางเข้าให้ชนานกันแล้วเอาผ้าปดงตรงกลางผูกติดกับไม้ ทำเป็นเบ็ดให้ผู้บ้วนน้ำหรือนอนแล้วส่งของคนช่วยกันหามไป (ดูรูป).



ภาพตามฉบับเรื่องโศกปริวรรต

๓. ถ้ามีเชือกเช็ดหนาๆและใหญ่ๆ อย่างเชือกเช็ดให้ใช้ไม้สองอันเข้าไปในแขนเสื้อทั้งสองใต้掖ที่เตี่ยว แล้วเอาชายล่างผูกติดไว้กับไม้ ให้แน่นใช้เป็นเบ็ดไต่ดักที่ส่งให้ผู้บ้วนน้ำหรือนอนไป.

๔. รุกขก หรือหามคนเจ็บโดยลำพัง หรือมีผู้
ช่วย. การรูกขกหรือหามคนเจ็บนั้น มีวิธีการดังนี้:—

๑. โดยใส่ผ้าแบกไป. คือหันหน้าเข้าผู้ป่วย ใช้

แขนทั้งสองโอบรอบทรง
ขา ช้อน ค้ำหลัง ของผู้
ป่วยให้ผู้ป่วยนอนคว่ำลง
บนไหล่เราไหล่ใดไหล่
หนึ่ง ตามแต่เราจะถนัด
แล้วแบกไป (ดูรูป).

๒. โดยวิธีอุ้มไป. คือ
ใช้แขนซ้ายสอดเข้าไปใต้
ขาของผู้ป่วย ใช้มือจับ
ไว้ที่ขาของผู้ป่วย เอาแขน
ขวา โอบ ค้ำข้างหลังผู้



ช่วยโดยวิธีใส่ผ้าแบกไป



ช่วยโดยวิธีอุ้มไป

ป่วย ใช้มือจับไว้ที่
รักแร้ ผู้ป่วยยกแขนขวา
ให้สูงขึ้นเล็กน้อย เพื่อ
ให้ศีรษะสูง ผู้ป่วยจะ
นอนหงายไปบนแขน
ทั้งสองของเรา ให้ผู้
ป่วยเอาแขนซ้าย โอบ
คอเราไว้ด้วย (ดูรูป).
๓. โดยวิธีใส่เปลหาม
ไป. คือให้คนหนึ่งประ
คองศีรษะ อีกคนหนึ่ง
ประคอง ขาของผู้ป่วย

ยกขึ้นได้เปิดตามท่อนักดำมาแล้ว แล้วหามไป เวลา
ถึงที่ค่อย ๆ วางลงกับพื้นแล้วยกลงจากเปลดังเช่นที่
นักดำมาแล้ว.



ช่วยโดยวิธีใส่เปลหามไป

หลักที่ต้องระวัง.

๑. จะยกหรือหามโดยวิธีใดๆ ก็ได้ ขอให้เป็น
การสบายแก่ผู้ บวดย.
๒. ต้องให้สะดวกแก่คนตกบมผู้ พยักหรือหามด้วย

๓. ถ้าหนักหรือยกไม่ไหวต้องหาผู้ช่วย ชนยก
ไปจะไปไม่ได้ไกล และถ้าพลาดพลัดลงจะเป็น
แก๊ส บ่อยด้วย.

๕. รูกักไข่ฝามัดอย่างรูปสามเหลี่ยม.

ประโยชน์ของผ้า. ๑. เพื่อบินให้แผดงกปรก
ยาที่ได้แผดงกไม่หลุด.

๒. ห่อหุ้มร่างกายส่วนที่ใดรับอันตราย.

๓. รัดหรือทำเป็นเบรคแขนส่วนที่เป็นอันตราย

๔. พับทำเป็นหมอนวางกอดเพื่อห้ามโลหิตให้หยุด.

ข. ผ้าพันแผลสามเหลี่ยม. ผ้าพันแผลชนิดนี้มี

ประโยชน์มากและใช้เต็มอ ๆ ฉะนั้นคนส่วนมากควร

ทราบส่วนต่าง ๆ ของผ้าไว้ เพื่อจะได้ใช้ได้อย่างถูกต้อง

ดังนี้.



ทาง ด้าน กว้าง ที่ ดัด เรา เรียก ว่า ฐาน ของ
(ข.ค.) ทางข้างๆ สองข้าง เรียกว่า ด้านข้าง ของ
(กข., กค.) ตรงมุมด้านล่าง ของผ้า ทั้งสอง คือมุม
และ มุม ค. เรา เรียกว่า ทางของผ้า มุมยอด คือมุมที่
เรียกว่า หัวผ้า.

ก. วิธีทำเปิด. การทำเปิดสำหรับแขน แขน
เมื่อเป็นแผล เค็ดต ชน ทิ่มช แขน ใหญ่ เราใช้
สามเหลี่ยมทำเป็นเปิดแขนได้ คือเมื่อพับผ้าเป็น
สามเหลี่ยมแล้ว ใช้หางผ้า ทาง ฐาน ทั้งสอง ข้างผูกให้

แน่นคตต้องคอไว้ (ดูรูปประกอบ) เอาส่วนที่จะแขวน
วางในส่วนของกว้างของผ้า ถ้าต้องการทำเป็นเปิดใหญ่
ก็กดผ้าให้กว้างออก ถ้าต้องการให้เป็นเปิดเล็กก็พับ
ผ้าให้แคบเข้ามา.



วิธีทำปลอกโดยใช้ผ้าคล้องคอ

๖. รัดจีบติดทนสำหรับคนเจ็บ. คนที่เจ็บ

ป่วยร่างกายย่อมปราศจากความดี มีความประสงค์
ที่จะพักผ่อนให้สบาย เพื่อให้ง่ายต่อการพักผ่อน

ความดี จะได้หายจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น ดังนั้น
การจืดท่อน สำหรับคนเจ็บ จึง เป็น ของ สำคัญมาก
ถ้าท่อนไม่สะอาดเรียบร้อยแล้ว คนเจ็บก็จะไม่ได้
รับความดี ใจคอไม่สบาย ทำให้ โรคภัยไข้เจ็บหาย
ช้า ฉะนั้นจึงควรยึดหลักการจืดท่อนสำหรับคนเจ็บ
ดังนี้ :-

๑. ท่อนต้องสะอาดอ่อนนุ่ม อย่าให้มี
เรือดอาศัยอยู่.
๒. ผ้าปูท่อนต้องขาวสะอาด หมั่นผัดเปลี่ยน
อย่าให้คนใด เห็นว่าสกปรกของรับจัดการซักทนต์.
๓. หมอนท่อนต้องอ่อน อย่าให้แข็งเกิน
หมอนฝั่งแตกและเอาปดออกออกซักให้สะอาดอยู่เสมอ.
๔. ต้อง ล้างมุ้งกันยุง และ หมั่น เอา ออกฝั่ง
หรือต้องได้ทำการซักบ้าง อย่าปล่อยให้จนเหม็นดำ

๕. ผ้าห่มต้องสะอาด ห่มच्छก หรือไม่กึ่งแต่
อยู่เดิมอ ๆ.

๖. เครื่องใช้ในการนอนทุกอย่างนั้น ต้องห่ม
ฉึ่งแต่อยู่เดิมอย่าให้ชนใด คนเจ็บจะขาดความ
นอนไม่สบาย.

๗. ห้องนอนต้องห่ม ทำความสะอาด อยู่เดิม
อย่าให้รกรุงรัง หรือมีฝุ่นละออง ต้องหมั่นกวาด
และเปิดประตูหน้าต่างให้มอากาศโปร่งอยู่เดิม และ
ให้แสงแดดส่องเข้ามาในห้องใดบ้าง ห้องจะได้ไม่อับ
และชื้น.

๘. การเปลี่ยนผ้าปูที่นอน การป้องกันความ
ฉินทเกิดจากที่นอน.

การเปลี่ยนผ้าปูที่นอน. หมายความว่า ถึง การ
เปลี่ยนผ้าปูที่นอนคนเจ็บ เรามิควรเปลี่ยนใดเป็น ๒
อย่าง คือ:-

๑. ถ้าผู้ บัวยสามารถถูกรื้อออกมาได้ ก็จงให้
ถูกรื้อออกมาออกเสียให้พ้นจากท่อนก่อน แล้วจึงผ่า
ปท่อนนั้นผ่าออก บัดท่อนเสียให้ระชาดก่อน แล้ว
จึงคิดผ่าสนใหม่ออกบให้เต็มท่อน ดังให้ดังแล้ว
เห็นบรมผ่าปท่อนไว้เสียใด ท่อน.

๒. ถ้าผู้ บัวยมีอาการหนัก ไม่สามารถจะถูกรื้อ
หรือออกมาออกให้พ้นจากท่อนได้ ก็จงพลิกผู้ บัวยไปไว้
เสียทางหนึ่งก่อน แล้วม้วนผ่าปท่อนนั้นผ่าไปไว้ ให้
ติดกับตัวคนบัวย บัดท่อนส่วนที่เล็กผ่าไปให้ระชาด
แล้วใช้ผ่าปท่อนนั้นใหม่ปแทน ส่วนที่เหลือจึงม้วน
ไปไว้ ให้ติดกับตัวคนบัวยกับผ่าสนเก่า แล้วพลิกตัว
คนบัวยมายังที่เดิม คอบนผ่าทปใหม่ คอไปให้ดังผ่า
ปท่อนนั้นผ่าทม้วนไว้ออกจากท่อนทั้งสน คิดผ่าสน
ใหม่ที่เหลือม้วนไว้ ออกบให้เต็มท่อน ดังให้ดังแล้ว
เห็นบรมผ่าทปท่อนไว้เสียใด ท่อน.

การป้องกันความคืบหน้าที่เกิดจากท่อน. ตามธรรมดา
เมื่อผู้ บัวยรู ติ๊กคนกมก จะเป็นเพราะเครื่องนอนต่าง ๆ
ไม่สะอาดตักปรก ฉะนั้นจำต้องรักษาเครื่องนอนของ
ผู้ บัวยทุกชั้นให้สะอาด อยู่เสมอตามที่ได้กล่าว มาแล้ว
ข้างต้น นอกจากได้ ทำความสะอาดในเรื่องเครื่อง
นอนแล้ว ควรใช้แอลกอฮอล์ดีบริดท์ ทำตามหลังและ
ผิวผู้ บัวยเวดานอนด้วย กับใช้ผงทาลกัมโรยตาม
นอนของผู้ บัวย หรือจะใช้หมอนยางที่อัดลมหนุนตรง
ที่เห็นว่าจะคนได้ ก็ยิ่งดี.

๔. รู้จักใช้ปรอท วัด ความร้อน เย็น ของ ห้อย
และในตัวคนเจ็บ. ปรอทที่ใช้วัดความร้อนหนาว
ในเมืองไทยเรานั้น เขา นิยม ใช้ชนิด เซนติเกรด กับ
ฟาเรนไฮต์ คือทำเป็นเครื่องมอดำหรับวัดที่เราเรียก
ว่า “เทอร์มอมิเตอร์.”

วิธีวัดความร้อนเย็นของห้อย. จงใช้เทอร์มอมิเตอร์

แขนงไว้ในห้องที่ตอของการจรด ทั้งไวต์ก ๑๕ นาที
ถ้าปรอทในเทอร์มอมิเตอร์นั้นขึ้น ๓๗ ดีกรี เซนต์เกรด
หรือ ๙๘.๒ ดีกรีฟาเรนไฮต์ ก็แสดงว่าความร้อนหนาว
ของห้องนั้นเป็นปกติ พอเหมาะแก่ความต้องการของ
ร่างกาย แต่ถ้าหากปรอทขึ้นมากหรือน้อยกว่าที่กล่าวมา
ย่อมแสดงว่าอากาศเปลี่ยนแปลง ร่างกายก็จะไม่ได้
รับความดีขดั้มตงของการ.

วิธีวัดความร้อนเย็นในตัวคนเจ็บ. เครื่องมือที่ใช้วัด
ก็คือ ปรอทตงที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง แต่เป็นชนิดเล็ก
การวัดจำนวนดีกรีของปรอทที่ขึ้นที่ท่อนองเดียวคน ถ้า
ปรอทขึ้นสูงก็แสดงว่าความร้อนในตัวคนป่วยสูง ถ้า
ปรอทลดลงต่ำ ผิดปกติ ก็แสดงว่าร่างกายผู้ป่วยเย็น
ผิดปกติมาก ความร้อนในตัวผู้ป่วยมากเกินไปก็
หรือเย็นผิดปกติมากเกินไปก็ ย่อมอันตราย ต้องคอย
ระวัง ที่ที่ไข้วัด คือ:-



ปรอท

๑. ทริกเว คอไซ ปรอทได้เข้าไปใน
 ริกเวของคนเจ็บ แล้วให้อนุเจบไซแซนหนบ
 ไค ทง ไค ปรมาณ ๓๕ นาที เบน อย่าง นอย
 แล้วเอาออกมาดู จำนวนตกรของ ปรอท ทชน
 และลงว่า เบนอย่างไร กจะทราบความรอน
 หนาวของร่างกายผู้ป่วยนั้น.

๒. ททวารหนัก คอไซ ปรอท ค่อยๆ
 ได้ไป ในทวารหนักแล้วให้อยู่หนึ่ง ๕ ปรมาณ
 ๓๕ นาที แล้วเอาออกมาดู เช่นทกถาวแล้ว
 กจะทราบ.

๓. ไค ดิน คอไซให้ผู้ป่วยอาปากออก เอาปรอท
 ได้เข้าไปไค ดิน แล้วให้อมนึ่งอยู่ ปรมาณ ๓๕ นาที
 แล้วเอาออกมาดู เช่นทกถาวแล้วกจะทราบได้.

๔. รุ๊กตรวจซพจรและการหายใจ.

ก. รุ๊กตรวจซพจร. การตรวจซพจรนั้น หมายถึง.

ความว่า ตรวจการเดินของเส้นโลหิตแดงที่หัวใจฉีด
โลหิตเข้าไปในหลอดเลือดตามธรรมชาติของคนถ้า
หากมีร่างกายปรกติชีพจรจะเต้นประมาณ ๗๒ ครั้ง
ต่อ ๑ นาที ถ้าหากเดินเร็วไปกว่านั้น หรือช้าไปกว่านั้น
ก็ย่อมแสดงให้เห็นว่าผิดปกติ ร่างกายอาจจะมีโรค
ภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น.

ตำแหน่งที่จะตรวจชีพจร. ตำแหน่งที่จะตรวจชีพจร
ใต้วงแขน คือ:-

๑. ทขมบข้าง ๆ ห.
๒. ทขอมอ คอตรงริมกระดูกปลายแขน.
๓. ทขอเทา ข้าง ๆ กับตาตุ่มด้านใน.

วิธีตรวจนั้นให้ใช้มือคลำตัก่อน เมื่อพบแล้ว
จึงใช้นิ้วกดตักจะรู้สึกการเต้นได้ แล้วคอยสังเกตตาม
ข้างบนนั้นเป็นเครื่องหมายของความแปรปรกติหรือไม่ปรกติของ
ร่างกาย.

๖. รุจิตรวการหายใจ. ตามธรรมดาคนท
มร่างกายปรกติ จะหายใจเข้าออกประมาณ ๑๘ ครั้ง
ต่อ ๑ นาที ถ้าเรวดวามหรือห้าวาน ย่อมแสดงว่า
ร่างกายผิดปกติ อาจจะมโรคภัยไข้เจ็บ มาเบียดเบียนพ
ได้ พึงต้องระวัง วิถีตรวจนั้นอาจจะถึงเกิดได้จาก
การหายใจ คือให้นับจำนวนครั้งของการหายใจ ดู
ว่าผิดปกติหรือไม่ จึงรักษาทางบองกันรักษาต่อไป.
ประโยชน์ของการตรวจชีพจรและการหายใจ. การ
ตรวจชีพจรและการหายใจนั้นย่อมมีประโยชน์ คือจะได้
ทราบว่าร่างกายเป็นอย่างไร เป็นปกติหรือผิดปกติ
อย่างไร จะได้จัดการแก้ไขและบองกัน ทั้งนี้เพื่อจะ
ได้ไม่ทำให้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น เป็นทางนำมาแห่ง
ความดีชกาย ดีบายใจ หากมีอาการผิดปกติอย่างมาก
จึงรีบจัดการปรึกษานายแพทย์ทันที จึงถือสุภาษิตท
ว่า “กันไว้ดีกว่าแก้” ไว้เต็มอ.

๑๐. รุจิกรวไชยาตามคำสั่งของแพทย์และการ

แก้ภายนอก รุจิกรวิฆาณด้วยของร้อนของเย็น
มีทั้งการพอกและการกระทำให้ร้อนด้วยไอน้ำ.

ก. วิธียาตามคำสั่งของนายแพทย์. การ
ใช้ยาต่างๆ บำบัดโรคนั้น ยาทุกอย่างทุกชนิดจะต้อง
ได้ก่อนนายแพทย์ได้ก่อนให้เขาใจแจ่มแจ้ง ถึงวิธี
ขนาดรับประทาน เวลารับประทาน และควรแยกยานั้น
ไว้เป็นพวกๆ ว่าไหนรับประทานได้ ไม่ได้ อย่าเอาไว
ปนกัน ยาใดที่เป็นอันตรายต้องเก็บไว้ มิดชิดหรือใน
ตู้สูงๆ ยานานใดก็ตาม ถ้าถึงดื้อยาได้ใช้ ต้องรอ
เอาไว้ก่อนนายแพทย์ได้ก่อน เมื่อนายแพทย์ได้ชี้แจง
แล้วต้องจดจำไว้ การใช้ยามีดังนี้ย่อมได้รบโทษ
อย่างแรงถึงเสียชีวิตได้ ฉะนั้นจึงจำต้องระวัง
อย่างมาก.

ข. การแก้ภายนอก. อันตรายที่เกิดขึ้นภายนอก
แก่เนื้อมัดแผล ชันเค็ด หรือฟกช้ำตาเขียว เนื้อม
รวมวิฆาณด้วยของร้อน ของเย็น มีทั้งกา

ฟอกและการกระทำให้อนด้วยไอน้ำ ดังจะได้แยก
อธิบายให้เห็นเป็นข้อๆ ไปคือ:-

๑. บาดแผล. ต้องห้ามให้ ไตหดหดยกเดี๋ยวก่อน อาทิ
เช่นเอารองเยนๆ เช่นน้ำแข็งวางที่แผลเป็นต้น เมื่อ
ไตหดหดยกแล้ว จึงเอาน้ำร้อนทาทิ้งไว้ อันๆ ข้างระต่าง
บาดแผลให้ระอาตเดี๋ยวก่อนจึงได้ยาเป็นต้น.

๒. ชนหรือเคล็ด. ชนแรกคองดงให้เขาตเดี๋ยวก่อน
แล้วใช้น้ำร้อนประคบและนวด แล้วจึงใช้น้ำมันดี ไตก
น้ำมันเขียว หรือน้ำมันระกำ ทาถูให้ร้อนจัดๆ แล้ว
เอาผ้าพันไว้ เป็นต้น.

๓. ฟกซ้ำคำเขียว. จึงใช้วิธี ประคบ ตรงรอยบาด
เจ็บหนักก่อน วิธง่ายๆ ก็คือใช้ผ้าผืนหนาเขาให้เป็นก้อน
กลมแข็ง แล้วเบ้าให้ร้อนเขาไปขยี้แรงๆ ตรงรอยฟก
ชานนเพื่อให้ ไตหดกระเจาย หรือจะใช้น้ำร้อนทที่ไม่
ร้อนจนเกินไป ประคบและนวดขยี้ไต่แล้วจึงใช้น้ำ
มันดี ไตก น้ำมันเขียว หรือน้ำมันระกำ ทาจนร้อน
แล้วเอาผ้าพันไว้ เป็นต้น.

สรุปข้อควรจำท้ายบทที่ ๒

๑. รักษากวทำให้โลหิตหยุดเป็นอย่าง ๆ.

ที่โลหิตออก	วิธีทำให้หยุด
เลือดกำเดาออก	นั่งหงายหน้าไปทางหลัง เหยียดแขนไปทางหลัง ใช้สาลี่หรือน้ำแข็งก้อนเล็กๆ อดในจมูก เอนน้ำแข็งหรือผ้าชุบน้ำวางที่ท้ายทอย
ออกจากเส้นโลหิตฝอย	ใช้นิ้วที่สะอาดกดไว้ที่แผล ใช้สาลี่วางตรงแผล แล้วเอาผ้าพันไว้
ออกจากเส้นโลหิตดำ	ใช้ผ้ารัดนอกแผล ใช้ผ้าหรือสาลี่ที่สะอาดชุบน้ำปิดไว้ที่แผลแล้วเอาผ้าพันไว้ ถ้าเป็นแผลเล็กน้อยใช้นิ้วกดไว้ก็ได้
ออกจากเส้นโลหิตใหญ่	คล้องเส้นโลหิตที่พบจงกดไว้ ใช้ผ้ารัดไว้ระหว่างแผลกับหัวใจ ใช้วิธีขึ้นชะนะนะ ถ้าไม่หยุดต้องส่งแพทย์
ออกจากแผลที่ศีรษะ	ใช้สาลี่ หรือผ้าที่ เป็น หมอน วางลง บนแผล แล้วเอาผ้าพันไว้
ออกจากแผลที่ตา	
ออกจากแผลที่ไหล่	
ออกจากแผลที่อก	
ออกจากแผลที่ขามือ	
ออกจากแผลที่ตะโพก	
ออกจากแผลที่เข่า	
ออกจากแผลที่เท้า	

พยาบาลของติดคอ. ถ้าปากออก ถ้าเห็น จึงใช้ นิ้ว
หรือคีมคีบออกมา กดหน้าลงไป บนขาอุดักให้เป็น
ก่อนกดลงไป กดลงเขากำบนทาบที่คอ ถ้าเป็นทาง
เล็ก ๆ ใช้มะนาวบดลงไปจะทำให้ทางอ่อนหลุดได้.

พยาบาลถูกไฟถูกน้ำร้อนลวก. ถ้าเพียงเล็กน้อยใช้
ด่างซบ นานจนผลไม่บิต ถ้ามากให้ค่อย ๆ เอาผ้าทัด
ผลออกก่อน ถ้ามีอาการหนาวชดชพจรอ่อน ให้ใช้
ผ้าคลุมไว้ ใช้ของร้อน ๆ ประคบ ให้ตม้นาซากาแพ
ทงแก่ ๆ.

พยาบาลเมื่อถูกของมีคม. ทำให้ โลหิต หยุด ก่อน
ล้างแผลสะอาด เช็ดแผลให้แห้งแล้วได้ยา เช่นยาแดง
งูเงี้ยว โอ โอติน แล้วหมั่นทำความสะอาดทุก ๆ วัน.
พยาบาลเมื่อถูกของสกริปกัต. ใช้ผ้ารัดระหว่างแผลกับ
หัวใจ ล้างแผลให้สะอาด คัดโลหิตออก ส่งตัวไปสถาน
ตำรวจ, โรงพยาบาลตั้งศาลาเพอณดยาแก่ พช.

พยาบาลเมื่อถูกแมลงต้อย. เขาเหตักใน ออก เลี้ย
ก่อน ไซ้ให้ตำแอมโมเนียรูปตำด้า ไซ้ยาฆ่าเชื้อโรค
ทา เช่นทิงเจอร์ไอโอดีน.

พยาบาลเมื่อผงเข้าตา. ขยี้ตา ดมตาในน้ำสะอาด
ถ้าผงใหญ่จึงดมตาแล้ววางเขาเซยออก หรือรังเปิดอก
หนึ่งตาออก เขาเปิดอก หนึ่ง ตาอีก ข้างหนึ่ง ยกเขาไป
ผงอาจติดออกมาได้.

พยาบาลคนตกน้ำ. ขยี้ให้คนมุง เขานำออกจาก
ปอด และหลอดลม ผายปอดเพื่อให้หายใจทำให้ โดหิด
เดิน ให้คนบ้วนไค้พักผ่อน ถ้ามีอาการมากกว่านี้ของ
ถึงนายแพทย์.

ทำที่ห้ามคนเจ็บโดยปัจจุบัน. ถ้าเป็น ๒ คนให้ต่าง
จับข้อมอกเขาที่บนเครดต์เหลยม ไซ้ผ ผูกไม้ทำเป็น
เปิด ถ้าเป็นเดี่ยวเซตให้เขาไม่ส้องอันได้เช่นเดี่ยวทำ
เป็นเปิด.

ขกหรือหามคนเจ็บ. ได้บ่าแบกไป อุ่มไป ได้เบ็ด
หามไป.

ใช้ผ้ามัดอย่างรูปสามเหลี่ยม. พันเพอมีให้แผด
ดกปรก พันเพอมีให้ยาหด พบทำเป็นหมอนวางท
แผดเพื่อให้อุณหภูมิหยุด ทำเป็นเปลใหญ่และเล็กสำหรับ
แขวนแขน.

จัดนอนสำหรับคนเจ็บ. ต้องสะอาดอ่อนนุ่ม หมั่น
ผลัดเปลี่ยนผ้าปูที่นอน หมอนที่หนุนอย่าให้แข็ง ต้อง
กางมุ้ง ผาห่มของสะอาด เครื่องใช้ในการนอน
ต้องหมั่นผัด แห้งนอนต้องสะอาดเปิดประตูหน้าต่าง
ให้ได้รับแสงแดด.

การเปลี่ยนผ้าปูที่นอน. ๑. ถ้าผู้ป่วยลุก หรืออุม
ได้ ก็เอาออกให้พนักนอนก่อนแล้วเอาผ้าผืนเก่าออก
ปูที่นอนให้สะอาดแล้วปูผ้าผืนใหม่ลงไป ตั้งให้ตึง.

๒. ถ้าผู้ป่วยหรืออุมไม่ได้ ก็ให้พลิกไปเตียงทางหนึ่ง

ก่อน แล้วมวนฝ ฝนเก่าไปไว้ชดตัวฝ บ่อย ฝนใหม่
ลงไป แล้วพลิกกลับ เขาฝนเก่าออกทิ้งฝนใหม่
ไปแทนจนเต็ม ตั้งให้ตง.

๓. บ้องกันความคั่น จงรักษาท่อนให้สะอาด
ใช้แอลกอฮอล์ ทาตามตัว หรือใช้หมอน ยาง ชัดดม หนู
ตรงทเห็นว่าจะคั่น.

ใช้ปรอทวัดความร้อนเป็นห้องและตัวคนเจ็บ.
วัดความร้อนเป็นห้อง ใช้เทอร์มอมิเตอร์วัด ถ้า
ปรอทขึ้น ๓๗ องศาเซลเซียส หรือ ๙๘.๖ องศาฟาเรนไฮต์
แสดงว่าความร้อนของห้องนั้นปกติ ถ้าปรอทผิด
กว่านั้นไปไม่ปกติ.

วัดความร้อนในตัวคนเจ็บ. เราใช้ปรอทวัดที่
รักแร้, ทวารหนัก, ไต ๓ น แล้วตรวจดูปรอทตาม
ที่กล่าวแล้ว ถ้าปรอทสูงหรือต่ำกว่านั้นแสดงว่าร่างกาย
ไม่ปกติต้องจัดการบ้องกัน.

ตรวจชำระและการหายใจ ตรวจชำระ ตรวจทบทวน
ข้อมือ, ข้อเท้า โดยใช้นิ้วกดกระดูกสันหลัง ถ้าร่างกาย
ปกติจะเดิน ๗๒ ครั้งต่อ ๑ นาที.

ตรวจการหายใจ. คนที่ร่างกายปกติจะหายใจประมาณ
๑๘ ครั้งต่อ ๑ นาที เวลาลดทหนักอก ถ้าไม่ปกติตาม
นี้แสดงว่าร่างกายเราน่าผิดปกติของทางปอด.

ใช้ยาตามคำสั่งของแพทย์. ยาทุกอย่างต้องได้ถาม
นายแพทย์ก่อนที่จะใช้ ถ้าสั่งตัวยานานโดยยาใช้เป็น
ชนิดใด ต้องจดจำไว้ เป็นพวกๆ ยานานใดถ้าหมอ
บอกวิธีใช้และขนาดรับประทานแล้วต้องปฏิบัติตามและ
จดจำไว้ให้ดี.

การแก่ภายนอก. บาดแผล ต้องห้ามโดนแดดให้หยุด
เสียก่อน เช่นเอาของเย็นๆ วางทแผล เอาผ้าอุ่นๆ
ห่อแผลให้สะอาด.

ขนหรือเกล็ด ต้องให้เขาทและให้อยู่นิ่งๆ ใช้

นำรอนประคบและนวด ใช้ นามนส์โตก, นามนเขยว,
นามนระก่า ให้นำรอนแล้วเอาผ้าพันไว้.

ฟกข้าวดำเจียว ประคบตรงนั้น ก่อน ด้วยของ
รอนเช่นมะม่วงผ่าให้กลม แล้วเป่าให้ รอนขยตรงนั้น
แรงๆ หรือจะใช้ นำรอนประคบก็ได้ แล้วใช้ นามน
สโตก, นามนเขยว, นามนระก่าให้นำรอน แล้วเอาผ้า
พันไว้.

คำถามทวนท้ายบทที่ ๒

๑. ถ้าเลือดกำเดาออกจะมีวิธีทำให้หยุดได้อย่างไร
ไบบ้าง? บอกมาโดยละเอียด.
๒. จงบอกถึงวิธีทำให้ โดहितท ออกต่อไปให้หยุด.
ออกจากเส้นโดहितฝอย, ออกจากเส้นโดहित
ดำ, ออกจากเส้นโดहितใหญ่.
๓. จงบอกถึงวิธีทำให้ โดहितท ออกต่อไปให้
หยุด.

ออกจากแผ่นดินวิษณุ, ออกจากแผ่นดิน
ออกจากแผ่นดิน, ออกจากแผ่นดิน.

๔. จงบอกถึงวิธีทำให้ โดหิตออกต่อไปนัย,
ออกจากแผ่นดิน, ออกจากแผ่นดิน,
ออกจากแผ่นดิน, ออกจากแผ่นดิน.

๕. จงบอกถึงวิธี พยาบาล เมื่อของคืดคอดมาให้
ฟัง.

๖. จงบอกถึงวิธี พยาบาล เมื่อถูกไฟหรือถูกน้ำ
ร้อนจนวกมาให้ ฟังโดยละเอียด.

๗. จงบอกถึงวิธี พยาบาล เมื่อถูกของหมกหมน
บาดแผลมาให้ ฟังโดยละเอียด.

๘. จงบอกถึงวิธี พยาบาล คนถูกงูพิษกัด มาให้
ฟังโดยละเอียด.

๙. จงบอกถึงวิธี พยาบาล คนถูกสุนัขกัดมาให้
ฟังโดยละเอียด.

๑๐. จงบอกถึงวิธี พยายาม คนที่ถูกแมลงคอยมา
ให้ฟังโดยละเอียด.
๑๑. จงบอกถึงวิธี พยายาม ผงเซ็ด มาให้ฟังโดย
ละเอียด.
๑๒. จงบอกถึงวิธี พยายาม คนตกน้ำ มาให้ฟังโดย
ละเอียด.
๑๓. เมื่อกคนเจ็บป่วยจนเราจะสามารถ ทำทรมาน
คนเจ็บ โดยปัจจุบันได้ อย่างไรบ้าง? บอก
ให้ครบ.
๑๔. การยก หรือ ห้ามคนเจ็บโดยลำพัง มักวิธี
อะไรบ้าง? บอกมาโดยชัดเจน.
๑๕. ผ้าพันแผล และ ผ้าสามเหลี่ยม มีประโยชน์
อย่างไรบ้าง? บอกมาโดยแจ่มแจ้ง.
๑๖. จงบอกถึงวิธี ทำเบ็ดเล็ก และ เบ็ดใหญ่
ให้ฟังโดยชัดเจน.

๑๗. จงบอกถึงวิธีจดทบทวนสำหรับคนเจ็บมาให้
ฟังโดยละเอียด.

๑๘. จงบอกถึงวิธีเปลี่ยนผ้าปูทบทวนคนป่วยให้ฟัง
โดยแจ่มแจ้ง.

๑๙. เรามิควรป้องกันความคับท้อเกิดจากทบทวนได้
อย่างไรบ้าง?

๒๐. เราต้องการจะทราบความรื้อนเย็นของห้อง
เราจะมีวิธีทำอย่างไร?

๒๑. เราต้องการจะทราบความรื้อนเย็นในตัวคน
เจ็บเราจะทำอย่างไร และเราจะวัดได้
ที่ไหน?

๒๒. การตรวจชีพจร เราจะตรวจได้ที่ไหน และ
มีกฎเกณฑ์อย่างไรบ้าง?

๒๓. การตรวจการหายใจ เราจะตรวจได้ที่ไหน
และมีกฎเกณฑ์อย่างไร?

๒๔. การตรวจพบจุกกีด การตรวจการหายใจ
กีด มีประโยชน์อย่างไร?
๒๕. การใช้ยาตามคำสั่งของแพทย์ มีหลักเกณฑ์
อย่างไรบ้าง?
๒๖. จงบอกถึงวิธพยาบาลบาดแผล ด้วยของร้อน
หรือของเย็นมาให้ ฟัง.
๒๗. จงบอกถึงวิธพยาบาล ชัน หรือ เค็ด ด้วย
ของร้อนหรือของเย็นมาให้ ฟัง.
๒๘. จงบอกถึงวิธพยาบาลฟกช้ำดำเขียว ด้วย
ของร้อนหรือของเย็นมาให้ ฟัง.
-

การเรือน

๑. ทำการบดกวาดขัดเรือนและสิ่งต่าง ๆ ได้
เช่น รักษาห้องเรือนให้สะอาด รักษาพื้นให้เป็นมัน
รักษาเครื่องเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เครื่องเงิน
เครื่องกระชก เครื่องแก้ว และเครื่องมือต่าง ๆ ให้
สะอาดหมดจดและเป็นเงา รักษาครัวให้สะอาด ทำ
ร่องเท้าให้สะอาด บดกวาดพรม เบาะ หมอน ให้
สะอาด รีดกางเกง เก็บแต่งของเป็นทางมาตา.

๑. บดกวาดขัดเรือน และ รักษาพื้นให้เป็นมัน.
บ้านเรือนที่เราอาศัยอยู่นั้นต้องพยายามรักษาให้สะอาด
อยู่เสมอ อย่าให้รกรุงรังจะดื้อไม่งามตา และเป็นท
อาศัย และ บ่อเกิดของเชื้อโรคต่าง ๆ ดังนั้นเราจึงจำ
ต้องคอยหมั่นบดกวาด และขัดถูพื้นเรือนอยู่เสมอๆ โดย
ถือหลักดังนี้.



การถูเรือน

ก. ต้องกวาด

ฝุ่นตะของและหยักไย
อย่าให้มียู่ตามพน
และฝาเรือน เวลาจะ
กวาดหยักไย ควร
หาอะไรคลุมตั้งของ
ต่างๆเสียก่อน เพื่อ
จะได้ไม่เปื้อนเรือน

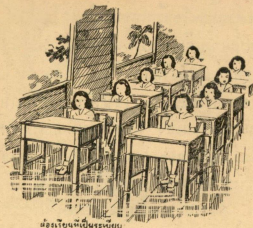
ข. เมื่อกวาดเรียบร้อยแล้ว ควรถูเตียงอกทหนึ่ง
โดยใช้ผืนหรือขนบดสะอาด แล้วบิดให้พอหมาดๆ
ถูให้ทั่ว ถ้าเห็นผ้าดำดกปรกหรือหน้าทชกผานดกปรก
จงซักและเปลี่ยนผ้าเสียใหม่.

ค. ถ้าต้องการจะขัดพื้นเรือนให้เป็นมัน จงใช้

เทียนจะเป็นเทียนไขหรือเทียนเหลาของกใดเคยคบนามน
กาฉินเป็นเนอเคยกนถพนให้ทว พนจะเป็นมณค
ด้วยงามค และทำให้ดีตัวต่าง ๆ ไม่กล้าอาศัยอยู่ตาม
วังหรือชอกกระดานด้วย เช่น ตัวเรือด แต่เมื่อได้ชด
ด้วยนามนกับเทียนแล้ว อย่าให้น้ำเปียกจะทำให้กระดาน
เป็นรอยค่างน้ำเกลียด การชดพนนี้ไม่ควรชดทุกวัน
นาน ๆ จะชดสักครั้งหนึ่งก็ได้.

ง. สำหรับบริเวณบ้านเช่นตามโคถนอย่าให้มี
ขยะมูลฝอยทิ้งเกลื่อนกลาดอยู่ จงกวาดเสียให้เรียบ
รอยหรือเผาเสีย ถ้าบริเวณบ้านมีหลุมบ่อน้ำขงอยู่ ก็
จงถมเสียเพื่อจะได้ ไม่เกิดขง.

๒. รักษาห้องเรียนให้สะอาด. ห้องเรียนถ้าดีก็ปรก
กรงรังไปด้วยหยักไย่แล้ว ก็จะทำให้หนังเรียนไม่ดับคาย
ใจคอไม่ผองใส ทำให้การศึกษาเล่าเรียนไม่ปลอดโปร่ง
ฉะฉานจึงต้องช่วยกันรักษาหรือจัดเวรกันรักษาความ
สะอาดของห้องเรียนกล่าวคือ,



ก. อย่าให้มหยกโย้จับตามฝา เพดาน และ
ตามโต๊ะ จงไข่มกวดกานมะพร้าวผูกปลายมยาวๆ
กวาดเตี้ย อย่างน้อยดีปดาหัดะ ๑ ครั้ง.

ข. พนห้อมอย่าให้มฝุ่นตะออง หรือเศษกระดาษ
เตะเตะเตะ จงกวาดทุกๆวัน ในตอนเย็นเวลาเด็ก
เรียนแล้ว และจงให้สะอาดอย่างน้อยทุกวันหนึ่งวัน
วันหนึ่ง สดกับกันเช่นนเรื่อยไป.

ค. โตเรียนตองตั้งให้เบ้นระเบียบอยู่เดิมให้
เป็นแถวเบ้นแนว อย่าให้โยเย เกะกะ และตองหมั่น
ดู อย่าให้ลักปรกไปด้วยผู้เฒ่าของและผองชอตุค.

ง. ตองเปิดประตูหน้าต่างทุก ๆ บาน เพื่อให้
ลมเดิน และถ่ายเทอากาศ กับทงให้ได้รับแสงสว่าง
และแสงแดดทุก ๆ วัน.

๓. วัชรกษาเครื่องเหล็ก. อย่าให้ลูกของเค็ม ๆ หรือ
เปียก จะเป็นขี้ดิม ถ้าเป็นขี้ดิมขึ้น จงแช่หมักไว้
ในของเปรี้ยว ๆ เช่น ดมมะขามเปียก เปิดออกดับ-
ประด ถ้าหากยังไม่ตองการจะไชจะเก็บไว้ ควรใช้
น้ำมันวาสลินทาไว้ให้ทั่ว.

๔. วัชรกษาเครื่องทองเหลือง. อย่าให้เปียกจนเก็บ
ไว้ ในที่แห้ง อย่าให้ถูกไอน้ำหรือของเค็ม ๆ ถ้าตอง
การให้สะอาดและดกด้วยงาม จงใช้ดมมะขามเปียก
กับขเทาชด หรือจะไชยาสด เช่น บรดีโซซดกโต แล้ว
เช็ดด้วยผ้าให้สะอาดและแห้ง.

หนึ่ง แลวไซผ ที่สะอาดเช็ดให้แห้ง คว่ำผึงแดดไว้
อย่าให้ถูกไอน้ำหรือชน ถ้าเป็นขวดเวลาด้าง ควรใช้
ผ้าพันปลายไม้หยั่งลงไปข้างในด้วย.

๙. วิธีรักษาเครื่องไม้ต่างๆ. เครื่องไม้ต่างๆ ได้แก่
โต๊ะ หีบ ตู้ ชั่ว ต้องหมั่นขัดกวาดฝุ่นละอองอย่า
ให้จับ ถ้าสกปรกจงใช้ ไซดาไฟขัด แลวใช้น้ำสะอาด
ล้างออกทันท่วงที ผึงแดดหรือเช็ดให้แห้ง แลวจึงใช้น้ำ
มันชะนิคทาไม้ทาให้ทั่วทั้งผิวให้แห้ง จะเป็นมันและ
สวยงามดี.

๑๐. รักษาครัวให้สะอาด. ห้องครัวเป็นสถานที่
หรับประกอบอาหาร รับประทาน จงระวังรักษาให้
สะอาด ถ้าครัวสกปรกแล้วจะทำให้เป็นบ่อเกิดของ
เชื้อโรค เป็นอันตรายแห่งเชื้อโรคทั้งเขตต์ และ
พึงปฏิบัติดังนี้.

ก. จงเก็บเครื่องครัวให้เป็นระเบียบเรียบร้อย.

ล้างทำให้สะอาดและเช็ดจนแห้งให้สนิท เช่นหม้อ กระทะ อย่าหมกหรือให้อาหารคาอยู่ ถ้วย ชาม จาน กัง ล้างให้สะอาดและคว่ำให้แห้ง.

ข. เมื่อประกอบอาหารเสร็จแล้ว ต้องกวาดให้สะอาดเรียบร้อย แล้วถูพื้นครัวให้สะอาด เศษอาหาร ต้องมกได้ให้แห้งแล้วนำไปเทยังหลุมใหญ่ หาดะไร กดบหลุมหรือเผาเสีย.

ค. อย่าให้หมักโย้ หรือเขม่าไฟจับตามฝา และเพดาน จงหมั่นกวาดเสมอ ๆ.

ง. ไตถุนครัวอย่าให้ม่นาขง เป็นน้ำครำเนา เหม็นจงถมเสีย และกวาดไตถุนครัวให้สะอาดแล้วเอาไฟเผาเสีย.

๑๑. ทำรองเท้าให้สะอาด. รองเท้าที่สวมถาดักปรก นอกจากสวมได้ไม่สบายและไม่งามตาแล้ว ยังเป็น

ครองดีให้รู้ ถึงนิสัยของผู้คนด้วยว่าเป็นคนดกปรก
ไม่เอาใจใส่ต่อเครื่องแต่งกาย ฉะนั้นพึงระวังตน.

ก. เมื่อสวมแว่นกลับมาจึงเช็ดถูให้สะอาดก่อน
อย่าให้ฝุ่นละอองจับอยู่ แล้วจึงแต่ให้แห้งจึงจะเก็บ

ข. ถ้าเป็น รองเท้าหนัง เวลาเปรรอระ เบือนโคลน
ใจใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดออกให้หมดก่อน ถ้าเป็นรองเท้าผ้า
จกฟอกให้สะอาด แล้วจึงแต่ไว้ให้แห้ง ระวัง
รองเท้าหนัง เบี่ยงนา อย่า ผึ่ง แดด ทิ้ง เบี่ยง โศก ๆ
หนังจะแข็งได้ไม่สบายและเกิดเท้าตวย.

ค. รองเท้าหนังควรใช้ยาขัดขัดดีปาดหะ ๓ ครั้ง
ๆ ใช้ยาขัดทาอย่าให้หนาเกินไปให้ทั่ว แล้วจึงแต่
ขีพอร้อนอื่น ๆ แล้วใช้แปรง สำหรับ แปรงรองเท้าขัด
เบเบนน เวลารขควรเอาเชือกผูกออกเดี่ยวก่อน.

ง. ถ้าเป็นรองเท้าผ้าใบ ก่อนทาฝุ่นควรซักให้

สะอาดเสียก่อน แล้วใช้ฝุ่นละอองน้ำยาให้เหลวเกินไป
ไป เขาแปรงเล็ก ๆ จุ่มทาให้ทั่วแล้วผึ่งแดดให้แห้ง.

จ. จงทำท่อน หรือวางรองเท้าไว้ ให้เป็น
เมื่อเสร็จจากการ หรือ ทำความสะอาดแล้วจงเขามา
เก็บไว้ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย.

๑๒. บัดกวาด เบาะ พรม หมอนให้สะอาด. เบาะ
พรม และ หมอนเป็นส่วนของประกอบในเรื่องการนอน
จำเป็นจะต้องทำให้สะอาดจะได้นอนสบาย สำหรับเบาะ
ถ้าซักปรกแล้วจะทำให้เด็กเล็ก ๆ นอนไม่สบาย
และนอนได้ไม่นาน ฉะนั้นจะต้องรักษาดังนี้.

ก. จงใช้ผ้าทสะอาดฟาดแรง ๆ ฝุ่นละอองที่
อยู่จะได้หลุด.

ข. ถ้ามฝุ่นละอองจับมากจะใช้ด้ามขัด ฟาด
ไม้ตักได้ ฝุ่นละอองจะหลุดออกหมด.

ค. สำหรับเบาะและหมอน ถ้าซักปรกมากจง

ด้วย วิชชกจึงเหานุ่นออกเดี่ยก่อน แล้วเหานุ่นไปฝั่ง
 แดวไว้ เมื่อเอาผ้าเบาะและหมอนชกจนสะอาดและแห้ง
 แล้วจึงเหานุ่นยัดและเย็บเดี่ยดังเดิม สำหรับเบาะจะ
 ชกโดยไม่ต้องเหานุ่นออกกใด คอกนเหานุ่นไปไว้เดี่ย
 ทางหนึ่ง แล้วชกทางไม้นนเมื่อสะอาดแล้วจึงกนุน
 มาไว้ทางที่ชกแล้ว แล้วชกทางที่ยังไม่ได้ชก ทำอย่าง
 นั้นจะไม่เบียด แล้วฝั่งแดดไว้จนแห้งสนิท.

ง. สำหรับพรมถ้ามฝุ่นละของจับมาก เขาใช้
 ภาวไกบชาทชงแล้วโรยบนพรมให้ทั่ว ทั้งไว้สักครู่หนึ่ง
 ภาวไกบชาจะดูดฝุ่นละของติดออกมา แล้วกวาดภาวไกบ
 ชาออกทิ้งเสีย สะบัดพรมเดี่ยออกทหนึ่ง แล้วเอาไปฝั่ง
 แดวไว้จนแห้งมิให้ชน.

๑๓. รุจกวางเก็บแต่งของเป็นทั้งามตา. เขาของ
 ทั่ว ๆ ภายในบ้านของเราต้องจัดวางให้เป็นระเบียบ
 ชกเรียบร้อยอย่าให้เกะกะไปทั่วบ้าน จึงวางให้เป็นหมวด

หมื่น ไตรระเบียบบวาชของชนิดใดควรอยู่ที่ตรงไหน
เช่นไรควรเก็บเช่นไร ต้องจัดให้เป็นทั้งงามตาแก่คน
ด้วย บ้านใดทรกรูปร่างเกะกะไปด้วยของใช้ วางใจ
ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ย่อมแสดงถึงอุปนิสัยจิตใจ
ด้วย ทรงบอกให้เห็นชัดว่าเป็นผู้มีนิสัยเฉื่อยชาดีร่ำ
ร่ำรวย ดั่งนั้นอนุตฺตมาชกทุกคนพึงยึดหลักที่ว่า “จงจัด
ของให้เป็นระเบียบ จะหายกริ้วจะตุ้งามตา” ไว้เป็น
ประจำใจ.

๒. รักษาก่อนนำมันหรือหยดเทียนที่หยดตาม
ผ้าผ่อนได้. ถ้าเมื่อผ้าเครื่องนุ่งห่มต่าง ๆ เบือนนำมัน
หรือเทียน วิชาจะถนอมให้ออกและให้สะอาดนั้นจึงทำ
ดังนี้.

ก. จงใช้ กระจกชุบวางลง ตรงรอยเบือนนั้น
แล้วใช้เตารีดรีดบนกระจกชุบ ความร้อนจะทำให้หน้า

หรือหยดเทียน นนทะลาย และชมออกมาเข้าใน กระ
ชับจนหมด.

ข. หรือจะเอาผ้าตรงรอยเบือนน น้ในน้ำน
ไว้อีกครึ่งหนึ่ง แล้วเอาชมนมาชกอาจออกได้.

ค. เมื่อได้ทำตามข้อ ก. หรือข้อ ข. แล้ว จึงนำ
ฝานนไปต้มด้วยน้ำดื่บออกทหนึ่งจะออกหมดดี แต่
วงศาเป็นผาดี เวลาต้มต้องได้เกลือลงไปด้วย มี
นนดีจะตก.

ง. เมื่อต้มเรียบร้อยแล้วจึงเอาไปชก ชยในน้ำ
ออกทหนึ่ง แล้วจึงเอาไปผึ่งแดดให้แห้ง.

๓. การจัดดอกไม้ด้วยพานหรือแจกัน.

วิธีจัดดอกไม้ด้วยพาน. ดอกไม้ ที่ใช้จัดด้วยพาน
โดยมากเขาใช้ดอกบานไม่รู้โรย ดาวเรือง มะ
รียง ดอกเข็ม หรือดอกไม้อื่นใดที่เห็นว่าจะ
ให้ มกานคิตอยู่ด้วยยาวพอปักลงไปให้ตั้ง



การจัดดอกไม้ด้วยพานหรือแจกัน

๑
เราจะรักได้ เพราะการจัดดอกไม้พาน เขา
๒
ขเดอย ทราย หยวกกล้วย หรือดินเหนียว อย่าง
๓
อย่างหนึ่งได้ลงในพานสำหรับปักดอกไม้ แล้วจึง
๔
ดอกไม้ปักลงไปจัดตามรูปที่ต้องการ เช่นจัดตั้ง
๕
จัดเป็นดวงหนึ่งดี จัดเป็นรูปประจักษ์ธรรมนุญ ดีแต่

ต้องการอย่างไรก็จัดอย่างนั้น บางทีเขาต้องการจะ
ให้เป็นรูปอย่างไร เขาก็ใช้ดินเหนียวปั้นให้เป็นรูป
อย่างนั้นก่อนแล้วจึงเอาดอกไม้ปักประดับลงไป ตาม
รูปที่ปั้นนั้น เช่นรูปเดิมาธรรมจักร รูปสัตว์ป่าเกิด รูป
รัฐธรรมนุญ เป็นต้น.

ข. วิชาจัดดอกไม้ด้วยแจกัน. ชั้นแรกให้เขานำไต้ตั้ง
ในแจกัน ก่อน ตักครึ่งแจกัน ทิ้งนเพื่อมิให้แจกันเต็ม
และดอกไม้จะได้ ไม่เหี่ยว อดอยู่ได้นานๆ ถ้าเขานำ
คางทรายไต้ลงไปให้น้ำนั้นตักเล็กน้อยจะยิ่งทำให้ดอกไม้
นั้นอดอยู่ได้นานกว่าธรรมดา แล้วจึงเอาดอกไม้
ประดับ ดอกไม้ที่เขานิยมใช้ประดับแจกันนั้นคือดอก
บัวซ้อนกลีบ ดอกหน้าวัว ดอกเยเบอว่า ๆ ฯลฯ ให้มี
ก้านยาวๆ สูงพ้นปากแจกัน จัดให้สูงเป็นดกหลั่นระดับ
กันดูให้เหมาะและสวยงามเป็นพุ่ม นอกจากนั้นเขายังใช้

ใบเฟิน ต้น ช้อต่าย เต็มครก เตาร้าง จัดตั้งกับ
ดอกไม้นั้นด้วยเพื่อให้สวยงามชนอก.

๔. รุกจัดโต๊ะและเบ้นปูรณนิบัติคนรับประ
ทานได้ด้วย. อนึ่งมาชิกจะต้องทราบถึงวิธีจัดโต๊ะ
อาหาร และปูรณนิบัติรับประทานอาหารดังนี้

ก. วิธีจัดโต๊ะอาหาร.

๑. ใช้ผ้าสำหรับปูโต๊ะ ปูให้ตลอดโต๊ะ ถ้า
เกรงว่าผ้านั้นจะปลิวกจึงหาเป็กกตติดไว้กับโต๊ะ.

๒. จัดเก้าอี้วางให้พอกับจำนวนผู้ รับประทาน
เว้นระยะห่างกันพอสมควรอย่าให้เบียดกันได้.

๓. เอาจานข้าววางให้ตรงกับเก้าอี้ และให้พอก
กับจำนวน ผ้าเช็ดมือหรือกระดาษเช็ดมือพับให้เรียบร้อย
ได้ไว้ในจานข้าว.

๔. ช้อนข้าววางทางขวา ช้อนคาววางทางซ้าย
ของจานข้าว ส่วนช้อนช้อนหวานและนม (ถ้ามี) ก็

ให้วางไว้หน้าจานข้าวเป็นรูปสามเหลี่ยม นมคอยู่ในระ
หว่างค้ำชันและช้อนหวาน ค้ำชันนมคอยู่ทางขวามือ.

๕. แก้วน้ำเย็นแก้วเดียว ขวดน้ำ ตั้งอยู่ทางขวา
มือ กับข้าววางตรงกลางโต๊ะให้ผู้รับประทานหยิบได้
ทั่วถึงกัน พานผลไม้ หรือแจกันดอกไม้ และไม้จิ้ม
ฟันวางไว้กลางโต๊ะจัดให้เรียบร้อย.

๖. วิธีปรมนบัติผู้รับประทานอาหาร. การปรมนบัติ
ให้ ยดหดถน.

๑. จงแต่งตัวให้ สะอาด เรียบร้อย อย่าให้เหม็น
ฉาว หรือรุงรังจนเกินไป.

๒. จงใช้ กิริยาวาจา ตลอดจนมารยาทให้เรียบ
ร้อย อย่าเย่อหยิ่งจองหอง และรับใช้อยู่ตลอดเวลา.

๓. เวล่านำของเข้าไปถึงให้ผู้รับประทาน ต้อง
ตำรวนกิริยา ให้เรียบร้อย อย่าโอ้อวดหรือหุ่ยใจผู้
รับประทาน.

๔. ถ้าเป็นเครื่องคั้นคองนำเข้าทางขวา ส่วน
อาหารอื่น ๆ ต้องนำเข้าทางซ้ายมือของผู้รับประทาน
ถ้าอาหารบางอย่างต้องให้ผู้รับประทานแบ่งได้จนไว
จงรอจนผู้รับประทานแบ่งไว้ให้พอก่อนจึงถอนออก
ไปส่งให้ผู้อื่น.

๕. เมื่อรับประทานอาหารคาวเสร็จแล้วของผู้รับ
ถอนออกโดยเร็ว เหลือไว้แต่ช้อนช้อนหวานและเครื่อง
คั้นต่าง ๆ แล้วรับนำอาหารหวานเข้าวางแทนที่กลาง
โต๊ะให้หยิบได้ทั่วถึงกันโดยเร็ว.

๖. ผู้ปรนนิบัติต้องคอยรับใช้ อยู่ตลอดเวลา
และเดินคืบให้ทั่วถึงกัน คอยดูว่าอะไรขาดอะไรหมด
ต้องรีบนำมาเพิ่มเติมทันที อย่าให้ผู้รับประทานต้อง
คอยเสียเวลาและเสียมรรยาท.

๗. เมื่อผู้รับประทานรับประทานเสร็จเรียบร้อยแล้ว
และลุกจากโต๊ะไปแล้ว จังจะเก็บสิ่งของและ

เครื่องใช้ได้ อย่าด่วนเก็บ ก่อนผู้รับประทานดู เพราะบางทีผู้รับประทานอาจจะต้องใช้อีกได้.

๘. ควรบอกให้ผู้รับประทานทราบถึงสิ่งของนั้น หากจำเป็นจะต้องการใช้.

๕. ซักเสื้อเป็นรูดผ้าได้.



การซักเสื้อผ้าและรีดเรียบไว้ใช้

ก. การซักเสื้อผ้า. ในการซักเสื้อผ้า จงยึดหลักดังนี้

๑. แยกผ้าที่จะซักออกเป็นพวกๆก่อน คือชนิด

ชาว และชนิดผ้าดี ขยับปนกันดีจะตกทำให้ผ้าขาวๆ
เสีย.

๒. จงเอาผ้าแช่ลงในน้ำสะอาดให้ชุ่มโชก แล้ว
หยิบขึ้นมาฟอกทีละชั้น ๆ.

๓. วิชาฟอกจึงวางผ้านลงในที่เรียบ คัดออก แล้ว
เอาตะบู่ให้ทั่ว เวลาถูตะบู่อย่ากดให้แรงจนเกินไปจะ
เปิดของตะบู่ จงถูให้เต็มอ ๆ.

๔. เมื่อถูตะบู่เรียบร้อยแล้ว จงขยให้ทั่ว ยิ่ง
ตรงที่ใดเบื่อนมากต้องขยให้มาก ๆ แล้วหมักทิ้งไว้
ถ้าเป็นผ้าหนา ๆ จะใช้แปรงถู หรือใช้ฟาด ทบกดได้.

๕. เมื่อเสร็จจากการฟอก ขย และหมักเสร็จ
แล้วจึงจะนำไปซัก.

๖. ในการฟอกนี้ เราจะใช้ วิชาต้มแทนก็ได้
ก็หั่นตะบู่ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่น้ำแล้วเอาผ้า ใส่น้ำไป
กดผ้าให้เปียกนำไปทั่วแล้วตั้งไฟ คอยหมั่นกดผ้าอยู่

เต็มๆให้ทั่ว มีเช่นนั้นผาจะไหม้ คัมข่อยพอประมาณ
จึงยกกลงทั้งไว้ ให้เย็น จึงชยเดื่อนำไปซัก.

๗. เวลาซักคัมขยให้หมดสระบู่จริง ๆ จึงจะ
สะอาด แล้วบิดให้แห้ง อย่าให้แรงจนเกินไปผาจะขาด
แล้วคัด ออกสระบู่ให้เรียบร้อย นำไปตากไว้กับราว
ตากผ้า ถ้าราวสกปรกจงใช้ผ้าชุบน้ำถูเสียก่อน
มีเช่นนั้นจะคัดผาซักปรกอก ถ้ากลดผาจะหล่นปลิว
ตกจากราว กจงใช้ไม้ คบผาคบผาติดไว้กับราวเสีย.

๘. เมื่อเห็นว่าแห้งคดแล้วจงเก็บพับให้เรียบร้อย
แบ่งไว้เป็นพอก ๆ ได้ตะกร้าเตรียมไว้สำหรับจะใส่
รัดต่อไป ระวังผาอย่าไม่ให้แห้ง อย่าเก็บพับเข้ามาไว้
จะทำให้ผานนรา.

๙. การรัดเส้นผา. การรัดผามีความมุ่งหมายอยู่ว่า
ต้องการจะฆ่าเชื้อโรคตกตอยตามผาอย่างหนึ่ง และ
ต้องการให้เส้นผาเรียบ เวลาสวมได้จะได้ดูเรียบร้อย

ด้วยงามด้อย่างหนึ่ง ฉะนั้นอนุตฺตมาชิกควรปฏิบัติใน
การรัตเตอฝาดงน.

๑. ต้องพรมนาหรือพณนาฝาท จะรดให้ชุ่มทั่ว
เสียก่อน.

๒. เตรียมทรายรดให้ดและเรียบ โดยมากใช้
ฝาทมนอนปโหหนาแถวไซ ฝาชวดสะอาดปข้างบนอีกท
หนึ่ง ตั้งให้ดงเรียบรอย ถ้าทรายรดไม่ดแถวเดือฝาท
รดจะไม่เรียบดวย.

๓. ทำเตารีดให้สะอาดดีเสียก่อน แดวจึงคิดไฟ
คืบถ่านใต้ในเตารีดให้เต็ม หาอะไรรองเตาไว้จะได้
ไม่ไหมพน.

๔. ก่อนจะตงมอรัตฝาท ควรเอาเตารีดรดกับใบ
ตองดีดเสียก่อน เพื่อให้เตาสะอาดและไม่ร้อนจัดจน
เกินไป เดือฝาทจะไหม.

๕. เวลารดวางฝาทและคดฝาทออกให้เรียบบนท

รื่องรัด ใช้ มอช่ายตงผาทรัดให้ตง มอชวาทอเตารัด
รัด ระวังอย่ารัดอยุ่ที่เคยวนานจนเกินไปผิวจะไหม้ ได้

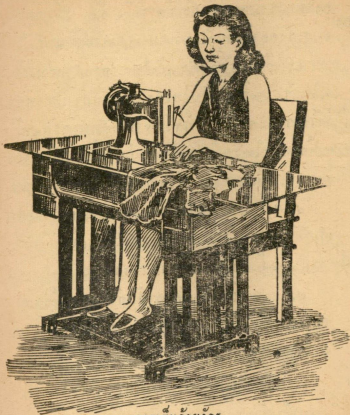
๖. ถ้าเตาร้อนจัดจนเกินไป ก็จงลดความร้อน
ลงเสียบ้าง โดยรัดบนใบตองตึง หรือบนผ้า เบี่ยงก่อน
แต่ถ้าเตาเย็นจนเกินไปก็จงพัดให้ ไฟลงเตาร้อนเสีย
ก่อนจึงรัด ในเรือนนคองคองระวัง เพราะถ้าเตาไม่
ร้อนผากจะไม่เรียบ และถ้าเตาร้อนเกินไปผากจะไหม้.

๗. เมื่อรัดเสร็จเรียบร้อยแล้ว จงเท่านอก
จากเตาให้หมด ใช้เทียนไขทาเตาให้ทั่วเพื่อบำรุงให้เตา
เป็นสนิม แล้วทิ้งไว้จนเย็นก่อนจึงจะเก็บ.

๘. ในการรัดผาต้องอาศัยทำบ่อย ๆ จึงจะชำ
นาญ และทำได้คล่องแคล่วว่องไวและเรียบร้อย และ
รัดผ้าได้ทุก ๆ ชนิด.

๖. เย็บจักรและเย็บมือเป็น.

ก. การเย็บด้วยจักร. ความจริงในเรื่องการเย็บด้วย



การเย็บด้วยจักร

จักรนั้นจะต้องผูกติดเย็บด้วยมือให้เกิดความชำนาญเสีย
ก่อนจึงค่อยเย็บด้วยจักร มิฉะนั้นจะไม่ชำนาญ ตะ
เข็บจะไม่ตรงคดเคี้ยวไปมา หักถ้าค้มในการเย็บ
ด้วยจักรนั้นมันดง.

๑. ต้องนงบนเกาะ หรือฝาครอบจักรให้ มือทั้ง
สองเต็มอุ้งกับจักรพอดี.

๒. ต้องค่อยๆ ทำ ใช้เท้าทั้งสองถีบจักรให้
เดินถ้าแรงเกินไปจะทำให้เข็มหักได้ง่าย.

๓. เวลาเย็บให้เอาผ้าตรงรอยที่จะเย็บได้เข้าไป
ในจักรกดให้แน่นสนิท ใช้เท้าทั้งสองถีบให้จักรเดิน
มือซ้ายคอยดันตั้งผ้าให้เข้าไปในจักรตรงๆ มือขวา
ข้อมจักรไปรงผ้าออก.

๔. เมื่อเย็บเสร็จแล้วจะต้องทำความสะอาดจักร
เสียก่อน แล้วเอาฝาครอบจักรครอบให้สนิท แล้วใช้
ผ้าคลุมออกทหึ่งเพื่อมิให้ฝุ่นละอองจับ.

๕. ถ้าจักรไม่เดินหรือผิด จงใช้น้ำมันหยอดให้
กลิ้งอยู่เดิมขอด้วย.

เครื่องมือในการเย็บจักร. ในการเย็บด้วยจักร
ของมเครื่องมือต่อไปนี้.

๑. เข็มจักรและสายทุกชนิดที่ต้องการจะใช้.

๒. กรรไกรและมดดำหรือบดผ้าและตัดด้วย.

๓. กระดาษทรายสำหรับขัดด้นเข็มและตัวจักร.

๔. น้ำมันหยอดเครื่อง สำหรับจะได้เอาไว
หยอดเมื่อเวลาจักรผิด.

๕. ตัวจักรสำหรับใช้เย็บผ้า.

๖. เย็บด้วยมือ. อนาคตมากมักจะได้อะไรบ้าง เพราะ
เป็นของธรรมดาที่ตามบ้านเรือนทุกแห่งจะต้องเย็บผ้า
และเย็บด้วยมือ เพราะไม่มีเงินลงทุนซื้อจักรมาเย็บ
ฉะนั้นต้องเตรียมเครื่องใช้ เครื่องใช้ที่เย็บด้วยมือ
มีดังนี้.

๑. เชื่อมปลายแหลมมรุตกัน และตายทุกชนิดตามทิศต้องการจะไข.

๒. กัดช่องเชื่อมและตาย สำหรับเก็บ เวลายับไขจะได้สะดวก.

๓. ขึงแรงสำหรับปักเข็ม และทาเข็มให้ตื้น.

๔. กระดาษทรายสำหรับขัด ถูเข็มเมื่อเป็นอันดี.

๕. กรรไกรและมีด สำหรับตัดผ่าและตัดตายมือเวลาต้องการ.

๖. ปลอกใส่ปลายนิ้วเพื่อให้ นิ้วแข็งแรงไม่เจ็บและคันเข็มได้สะดวก.

ชนิดของการเย็บจักร. นหลายอย่างด้วยกัน เท่าที่อนุญาตมาชักชวนควรทราบคอตันและด้อย.

๑. คัต. การเย็บคัตแบ่งออกได้เป็น ๒ อย่างคือ.

ก. คัตธรรมดา. คือ ไขเข็มแทงขึ้นและลงบนผ้าตามต้องการ ให้ระยะเสมอกันตรงไปยังที่หมายเท่าสัก ๕-๕ นิ้ว แล้วจึงดึงตายให้ ตึงสักครึ่งก็ได.

ข. ต้นถอยหลัง. คือใช้เข็มแทงลงไปบนผ้า แล้วเอาเข็มแทงขึ้นมาทางซ้าย ห่างกันตามต้องการ แล้วยอนแทงลงไปทางขวาตามทวนไฉ่ แล้วเอาปลายเข็มแทงขึ้นมาทางซ้ายอีก.

๒. สอย. การเย็บชนิดสอยแบ่งออกได้เป็น ๔ อย่าง คือ.

ก. สอยตะเข็บผกแค. คือทำให้เส้นอพบริมลงมา แล้วแทงเข็มสอดเข้าไปในผ้าบนทวนไฉ่ให้เฉียงไปทางซ้าย คือไปแทงเข็มจากผืนด้านชอนผ้า เข็มแทงทะลุผ้าชนบนไหระยะห่างตามความต้องการ.

ข. สอยหลบหลังคา. เขาต้องชนพบเขาหากัน ผาต้องชนกัน ชนหน่งๆ ต้องพบริมไว้ข้างนอก แล้วเอามาประกบกัน เอาเข็มแทงตรงรอยพบไหระยะเท่ากันตามต้องการจากขวามือไปซ้ายมือ.

ค. สอยริมผ้า. พบริมผ้าเข้าหากัน ๒ หน

เขาเข้มแทงจากข้างล่างขึ้นมาติดกับรอยพับ ให้ระยะเท่า ๆ เสมอกันไป.

ง. สอยตะเข็บกลม. เขาผ้าต้องชนซ้อนกันพับริมเข้าหาตัว แล้วเย็บคืนถอยหลังเดียวกัน เขากรรไกรตัดริมผ้าที่ไม่ต้องการ ออกให้ ชิดตะเข็บ แล้วม้วนผ้าตรงตะเข็บให้กลม เขาเข้มแทงจากผ้าด้านข้างแต่้น้อยทะลุข้างบน ล่อยให้ระยะเสมอกันตลอดไป.

นอกจากตามทักกล่าวมาแล้วนี้ อนุธมาชิกควรฝึกหัดวิชาต่อไปนี้เพิ่มเติมเพื่อประดับความรู้ อีกด้วยคือ

๑. การถักต่าง ๆ เช่นถักกรองตม.
๒. การทำริมผ้า เช่นการทำริมผ้าเซ็ดหน้า.
๓. การช้อนผ้า การติดด้าย ปะ และตามแบบตน.

๔. การชุน คือชุนผ้าทาบให้ติดกัน หรือชุนผ้าชั้นตบาคเป็นรอยกลม.

๕. การตัดเสื้อและกางเกงเด็กเล็ก ๆ ได้ เช่น
กางเกงนักเรียนชายเล็ก ๆ และเสื้อ ของอนุธมาชิกเอง.

๖. หุงข้าว ทำกับข้าว และขนมได้. อนุธมาชิก
ชั้นหจะตองหงขาว ทำกับข้าว และทำขนม ตามที่จะ
กล่าวต่อไปได้ ไม่ต่ำกว่า ๑๕ อย่างคอ.

๗. หุงข้าว. เครื่องใช้. ข้าวสาร หม้อหุงข้าว เต่า
ไฟ ที่เขตนาวา.

วิธีหุง. ก่อไฟให้ติดแล้ว เอาข้าวสารใส่หม้อ
ขาวให้ข้าวระอาตเดียก่อน แล้วได้นำให้ตั้งจากข้าว
ประมาณ ๕ นิ้ว ยกตั้งบนเตาไฟ พอจวนเค็ตจกคน
พอเค็ตจกแล้วหมั่นคน มีเช่นนั้นข้าวจะติดกันหม้อใหม่
แต่อย่าคนให้บ่อยมากจนเกินไปจะเบะยก เมื่อเห็นเม็ด
ขาวได้ยกลงเซตให้หงนาแล้วยกขึ้นตง หมั่นหมั่นหม้อ
ให้ไครบควมร้อนให้ทั่ว ๆ กัน อย่าให้ไค รบควม
ร้อนอยู่แห่งเดียวจนเกินไปจะไหม เมื่อเห็นระอุตจกแล้วยก

ง หดกตำคณมอยั่ว การหุงข้าวทนนตองตุ๊ก ด้วย
ไม่เบียดและไหม้.

๒. ต้มข้าว. เครื่องใช้. ข้าวสาร หม้อหุงข้าว เตาไฟ
วิธีต้ม. ก่อไฟให้ติดเตี้ยก่อน เอาข้าวสารใส่
หม้อ ข้าวให้ข้าวระอาตเตี้ยก่อน แล้วให้น้ำให้สูงกว่า
ข้าวมาก ๆ ยกขึ้นตั้งบนเตาไฟ หมั่นคนอย่าให้ข้าวติด
ก้นหม้อจะไหม้ เมื่อเห็นว่าเม็ดข้าวตุ๊กและบานแล้วยกลง
การต้มข้าวทนนตองตุ๊ก เม็ดข้าวบาน ไม่แห้ง ต้อง
ม่นาและเนอพอเหมาะกัน.

๓. หุงข้าวมัน. เครื่องใช้. ข้าวสาร หม้อหุงข้าว
มะพร้าว เตาไฟ เกตอ นาคาด.

วิธีหุง. ขุดมะพร้าวคั้นกะทิ หัวและหางปนกันได้
สามไว้ ได้เกตอและนาคาด เอาข้าวสารใส่หม้อข้าว
ให้ระอาต เทน้ำออกให้แห้ง เอาน้ำกะทิใส่ให้สูงกว่าข้าว
ประมาณ ๑ นิ้ว คัดไฟใต้เตาด้วยยกหม้อข้าวขึ้นตั้ง



การทำครัว

หมั่นคนไม้ตองเซตนาทงไวจนแห้งเอาใบตองตัดบีตบน
ข้าวเอาผ้าบีต จงหมุนหม้อให้ได้รับความร้อนให้ทั่ว
เมื่อเห็นว่าระอุคแล้วยกตองได้.

๔. ปังและย่างปลา. เครื่องใช้. ปลา เตาไฟทอดไฟ
เหล็กมั้งปลา.

วิธีทำ. คัดไฟได้เตาจะใช้ไฟถ่าน หรือ กาบมะ
พร้าวก็ได้ แต่อย่าให้ไฟแรงจนเกินไป เขาเหล็กปิ้ง
ปลาวางบนเตา เอาปลาที่จะปิ้งหรืออย่างวางบนเหล็ก
ต้องคอยหมั่นกลับมิเช่นนั้นจะไหม้ เมื่อเห็นวาระจะ
สุกดีแล้วยกลงได้จาน.

๕. นึ่งปลา. เครื่องใช้. ปลา นึ่งถึง กะทะ เตา
ไฟแดง.

วิธีทำ. คัดไฟได้เตา เอากะทะตั้งได้น้ำพอเหมาะ
อย่าให้ท่วมนึ่งถึงจะท่วมปลา เวลาน้ำเดือด ปลาจะ
กระเด็น เอาปลาได้นึ่งถึงยกขึ้นตวงบนกะทะ ปิดนึ่งถึง
หัดนึ่งอย่าให้ไอร้อนได้ เมื่อขึ้นเดือดไอร้อนจะพลุ่งขึ้น
ในนึ่งถึงยกปลาจะสุก เปิดดูเห็นว่าปลาสุกแล้วจึง
กลง อย่าทิ้งไว้นานปลาจะเหว่นไม่น่ารับประทาน.

ทอดปลาและเนื้อ. เครื่องใช้. เนื้อหรือปลา กะ
ทะหัด น้ำมันหมู เตาไฟ.

วิธีทำ. คัดไฟได้เตาอย่าให้แรงเกินไป เอากระทะ
ตั้งไฟพอร้อน เอาน้ำมันหมกเตาได้กระทะพอท่วมชั้นเนื้อ
และปลา เอาชั้นเนื้อหรือปลาได้ลงไป ใช้ตะหลิวพลิก
กลับไปมาเพื่อให้สุก ระวังอย่าให้ไหม้ เมื่อสุกแล้ว
เอามาจากน้ำมันของไฟข้างกระทะเพื่อให้แห้งน้ำมัน แล้ว
จึงตักได้จาน เอาชั้นอื่นทอดต่อไป.

๗. ทำน้ำพริกจม. เครื่องใช้. กระทะเตียม กระทะ มะนาว
พริก น้ำปลา และน้ำตาล. กได้ครก รก

วิธีทำ. ปอกเปลือกอกกระทะเตียมออกได้ครก แล้วใส่
กระทะลงไปให้พอเหมาะกับกระทะเตียม มีเช่นนั้นจะเหิน
กระทะ โขลกให้ละเอียด เด็ดพริกเอาก้านออกเสียได้
ลงไปโขลกพอเม็ดพริกแตก ผ่านมะนาวเอาเม็ดออกบม
ลงไป ได้น้ำปลาและน้ำตาล เติมน้ำให้เข้ากันแล้วชิมด
ให้เหมาะกับความต้องการ ถ้าจะให้รสอร่อยขยงชน
กถกเมงตาได้ลงไป หรือบางคนหันเปลือกมะนาวเป็น

ฝอยเล็ก ๆ ได้ลงไปด้วย แล้วตกได้ด้วยรับประทานได้.
๘. หลนปลาร้า. เครื่องใช้. ปลาร้า พริกอ่อน มะ
พริ้ว หัวหอม.

วิธีทำ. คัดไฟเอากระทะขึ้นตั้ง เอาปลาร้าได้
เอาน้ำใส่พอเหมาะ เมื่อเดือดแล้วคนให้เนื้อปลาร้าออก
จากก้างให้หมด แล้วกรองได้ด้วยผ้า ค่อยไปชดมะพริ้ว
ขึ้นเอากระทะได้กระทะเคียวจนแตกมันตแล้ว เอาน้ำปลา
ที่ใส่ด้วยไว้นั้นเทลงไปได้พริกอ่อน หัวหอมหั่นให้เป็น
ฝอยเล็ก ๆ ได้ลงไป เมื่อเดือดตด้วยกลดงดกรับประ
ทานได้.

๘. หลนปลาเจ้า. เครื่องใช้. ปลาเจ้า มะพริ้ว
พริกอ่อน น้ำตาล เกล็ด.

วิธีทำ. ชดมะพริ้ว ขึ้นกระทะได้กระทะพอประมาณ
อย่าให้มากเกินไป เคียวกระทะจนแตกมัน เอาปลาเจ้า
ได้ลงไปเคียวจนละเอียดๆ เอาพริกอ่อนได้ ได้น้ำตาล

และถ่อชนิดหน้อยขิมดูให้พอเหมาะตามต้องการ ยก
ลงตกรับประทานได้.

๑๐. หลนเตาเจียว. เครื่องใช้. เตาเจียว มะพร้าว
พริกอ่อน หัวหอม น้ำตาล หมูหรือกึ่งดีด.

วิธีทำ. เอาเตาเจียวได้ครก โขลกจนละเอียด
ขูดมะพร้าวคั้นกะทิได้กะทะตั้งไฟ เคียวจนแตกมัน เอา
เตาเจียวได้ละลายให้ทั่ว เอาหมูหรือกึ่งดีดดับได้ หั่น
หัวหอมให้เป็นฝอยเล็กๆ ได้ พริกอ่อนได้ ได้น้ำตาล
ชนิดหน้อย ขิมดูตามต้องการแล้วยกลงตักได้ถวยรับ.
ประทานได้.

๑๑. แกงส้ม. เครื่องใช้. ปลาหาง (ปลาร้าอ่อน) ผัก
บุ้ง พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า กระบี่ น้ำตาล น้ำ
ปลา ดมมะขามและถ่อ.

วิธีทำ. เอาพริกแห้งประมาณ ๖-๗ เม็ด แขน
ล้างให้สะอาดแล้วเอาได้ครก ปอกหอม กระเทียม และ

หันเข้าได้นิดหน่อย ไขดอกให้ละเอียด ค่อยไปเอาปลาหาง
ชอดเกล็ดให้หมด หั่นท่อนกลางตัวไว้ใหญ่ ๆ ๑ ท่อน
นอกนั้นหั่นเป็นท่อนเล็ก ๆ ดังให้สะอาด เอาหม้อได้นำ
ตั้งบนเตาไฟให้เดือด เอาปลาท่อนใหญ่ได้ลงไปต้มให้
สุก แล้วเอามาไขดอกปนกับน้ำพริกทำนาแกง เมื่อระ
เอียดคดแล้ว จึงละลายน้ำพริกลงในน้ำต้มปลานั้นพอ
เดือด เอาปลาชิ้นอื่น ๆ ได้ลงไป ได้นำปลาและน้ำต้ม
มะขามซึมดื่ให้พอเหมาะ แล้วเอาผักบุ้งทึบหั่นเตรียมไว้
ได้ลงไป ได้นำคาตนิคหน่อยกันปรี่า พอเดือดคนทั่วดู
ด้วยกลตกรับประทานได้.

๑๒. แกงเลียงใบตำลึง. เครื่องใช้. ปลาย่างหรือ
กุ้งแห้ง หอม กระชาย กระบี่ น้ำปลา ใบตำลึง.

วิธีทำ. เอาปลาย่างหรือกุ้งแห้งได้ครก ชุดเปิดอก
กระชายออก ปอกเปิดอกหอมออก ตั้งให้สะอาดได้
ครก ได้กระบี่แล้วตำให้ละเอียดเข้ากันคดแล้ว ละลายน้ำ

ใส่หม้อตั้งไฟจนเดือด เคี้ยวใบตำลึงล้างเสียให้สะอาด
ใส่ลงไป ใส่ปลาซิมดูให้เหมาะกับความต้องการ
คนพอเดือดยกลงตกรับประทานได้.

๑๓. ต้มยำ. เครื่องใช้. ปลาหาง (ปลาดู๋) ตะ
ไคร้ ใบมะกรูด น้ำปลา มะนาว พริกมุดหนู.

วิธีทำ. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด เอาปลา
หางขอดเกล็ด หั่นเป็นชิ้น ๆ พอเหมาะล้างให้สะอาดได้
เอาตะไคร้ ใบมะกรูดใส่ เอาน้ำปลาใส่ซิมดูให้พอ
เหมาะ เติบเห็นว้างกุดด้วยกลอง เอาพริกมุดหนูบ
พอแตกใส่ข่าม ตักต้มยำได้ขามเอามะนาวบีบได้ซิมดู
เห็นว่าพอเหมาะตักแล้วรับประทานได้.

๑๔. ใบพริกทอด. เครื่องใช้. ใบพริก แป้งข้าวเจ้า
หัวกะทิ ปูนแดง น้ำมันหมู กระทะ.

วิธีทำ. ชูตมะพร้าวคนกะทิเอาแต่หัว ตระลายกับ
แป้งข้าวเจ้า ได้ปูนแดงนิคหน้อย ระวังให้ชน ๆ เอา

กระทะตั้งไฟ เอน้ำมันหมูได้กระทะ เคียวปริกตำให้
ละเอียด ชุบแป้งที่เตรียมไว้ดังทอด กลับไปกลับมาจน
เหลือง แล้วเขย่าขึ้นข้างกระทะไว้ให้น้ำมันแห้ง เขาได้
จานทอดขึ้นอีกต่อไป.

๑๕. ตำส้มตำมะละกอ. เครื่องใช้. มะละกอ กุ้ง
แห้ง หัวกะเทียม พริกไทย มะนาว ตำมะขาม น้ำ
ตาล พริกมุดหนู น้ำปลา.

วิธีทำ. ปอกเปลือกมะละกอ ตำมะละกอแล้ว
ผ่านมะละกอออกเป็นชิ้นบาง ๆ และละเอียด ตำนำให้
ละเอียด ตำจนได้จานให้แห้ง ตำกุ้งแห้ง กะเทียม
พริกไทย และพริกมุดหนูให้ละเอียด เกล้ากับมะละกอ
ได้น้ำปลา น้ำตาล น้ำตำมะขาม ชิมดูให้พอเหมาะ
ด้วยฝานมะนาวเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงไปด้วย ตักใส่จาน
หรือรับประทานกับใบมะยมหรือใบมันดำประด้าง.

๑๖. ไข่เจียว. เครื่องใช้. ไข่ หัวหอม น้ำปลา น้ำมัน.

วิธีทำ. เอาไข่ทุบได้สามได้น้ำมันน้อย ได้น้ำปลาและหัวหอมให้เป็นฝอยเล็กๆได้ ใช้ช้อนตักไข่เอากระทะตั้งไฟให้ร้อน เอาน้ำมันมาใส่ แล้วเทไข่ที่ปรุงไว้นั้นลงไป กดออกไข่ให้บางๆ พลิกกลับให้เหลืองทั้งสองข้างตักได้จานรับประทาน.

๑๗. ต้มเนื้อสะตอ. เครื่องใช้. เนื้อวัว มันเทศ หอมหัวใหญ่ มะเขือกระป๋อง พริกไทย เกล็ด น้ำมัน.

วิธีทำ. หั่นเนื้อวัวเป็นชิ้นบางๆ แล้วล้างให้สะอาด ทอดน้ำมันจนสุกเหลือง เมื่อทอดเนื้อหอมแล้วเอาเนื้อนั้นได้หมด เอาน้ำได้ หั่นมันเทศเป็นชิ้นเล็กๆได้ หัวหอมหัวใหญ่ได้ เอามะเขือกระป๋ององค้ำพริกไทยกับเกล็ดได้ ชิมให้พอเหมาะด้วยยกขึ้นคนไฟเคี่ยวจนเนื้อเบื่อยจึงตักรับประทาน.

๑๘. ต้มผัก. เครื่องใช้. ภาชนะที่ใช้ต้ม ผักที่ใช้ต้ม
น้ำตาลทรายขาว.

วิธีทำ. เอาผักที่จะต้มได้หมด เอาน้ำได้จนท่วม
ผัก ยกขึ้นตั้งไฟต้มจนเดือด เอาน้ำตาลได้ลงไปนิด
หน่อย จะทำให้ผักนั้นเบื่อยและมันดีเชียวดีจนรับประทาน

๑๙. ขนบกกล้วย. เครื่องใช้. กัดขยขนาดยาวอย่างงอม
แบ่งขาวขาว มะพร้าว น้ำตาล เกือบเป็น ใบคอง.

วิธีทำ. ขูดมะพร้าวแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ส่วน
หนึ่งคดกกกับเกือบเป็นพอเค็มเอาไว้อ้าหรับโรยหน้า อีก
๒ ส่วนคั้นเอาแต่หัวกะทิมาผัดกับแบ่งและกล้วย แล้ว
ได้น้ำตาลและกากมะพร้าวลงผสมให้เข้ากัน ตักได้ใบ
คอง เอามะพร้าวที่เตรียมไว้ โรยหน้าห่อให้เรียบร้อย
ใส่หนึ่งถึงหนึ่งให้สักใช้รับประทานได้.

๒๐. บวชช. เครื่องใช้. กัดขยขนาดยาว มะพร้าว
เกือบ น้ำตาล.

วิธีทำ. ขุดมะพร้าวคนกะทิเอ หวักกะทิไวคางหา
เอาหางกะทิได้หม้อ ปอกกล้วยหั่นเป็นชิ้นพอเหมาะ
ในหม้อ ได้เกลือ และ น้ำตาลนิดหน่อย ยกขึ้นคอง
พอเดือดและตั้งก จงชิมตให้พอเหมาะ เห็นว่าพอเหมาะ
ตแล้ว เอาหวักที่หั่นไว้ใส่หม้อ ยกลงคองรับประทาน
๒๑. เชื่อมกล้วย. เครื่องใช้. กล้วยน้ำว้า
ตาลบับ น้ำปูนใส กระทะทอง.

วิธีทำ. ปอกกล้วยฝานแช่น้ำปูนใส เอากระทะ
ทองได้น้ำตาลได้น้ำพอเหมาะตั้งบนเตาไฟ พอเดือด
กล้วยที่แช่น้ำได้ เคี่ยวจนสุกให้เหนียวดีใช้รับประทาน
ได้.

ก
ถ. เป็นกล้วยหักมุก เอาชิ้นน้ำตาลทรายขาว
น้ำตาลบับ จังจะอร่อยชวนรับประทาน.
๒๒. เปียกซากุ. เครื่องใช้. ถั่วเม็ดเล็ก น้ำตาล
มะพร้าว เกลือ กระทะทอง.

วิธีทำ. เอาน้ำได้กะทะของตังบนเตาให้เดือด
เอาผักได้คนอยู่จนสุก รว้งอย่าให้ไหม้กัน เอา
ตาลได้ พอสุกก็ยกลง.

ขุดมะพร้าวคนกะทิเอาแต่หัว ได้เกิดนิคหน้อย
คกด้าคูทเบยก็สุกแล้วได้ด้วยรว เอาหัวกะทินั้นหยอดรับ
ประทานได้.

๒๓. ชงน้ำชาและกาแฟ. เครื่องใช้. ผงชาหรือ
กาแฟ น้ำตาลทรายขาว นมกระป๋อง ถังสำหรับชง
น้ำร้อน.

วิธีทำ. เอาน้ำตาลและนมได้ด้วยแก้วให้พอเหมาะ
เอาผงกาแฟหรือชาได้ถง เทนร้อนลงไปในชง เท
กลับไปกลบมาจนเห็นว่า ชาหรือกาแฟออกดีแล้ว จึง
เอามาเทได้ในถ้วยแก้วที่ได้นม ใช้ช้อนคนรับประทาน
ได้ ถัดต้องการ อย่างชนิดเย็น ก็ทบทนาแข็งเป็นก้อน
เล็กๆ ได้ด้วยแก้ว แล้วเอาผงชาหรือกาแฟชงแล้วนั้น
เทได้ลงไป ราคนมสด,

สำหรับกาแฟดำนัน ก็ทำดงกล้วยแฉวนทุกอย่ง
หากแต่ไม่ได้นมเท่านั้นทั้งรอนทั้งเย็น.

๒๔. ชงโคโก้. เครื่องใช้. ผงโคโก้ น้ตาลทราย
ขาว น้กะบั้ง น้ารอน.

วิธีทำ. เอาผงโคโก้ได้แก้ว ได้นม และน้ำตาล
นิตหน้อย ถาค้องการหว่าน ใช้ช้อนต้ผงโคโก้แฉนม
เชกนตแฉวได้น้ รอนคนให้ทั่วใช้รบประทานได้ ถาค
ค้องการให้เป็นชชนิดเย็น ก็เทลงไปใน แก้วน้ำแข็ง ทบ
แฉวราคนมต้ด.

ในเรื่องหุงข้าว ทำกับข้าว และทำขนม น้
ธมาชิกจะต้องผกหคทำไห้ได้อย่างน้อย ๑๕ อย่ง และ
ไม่จำเป็นจะต้องทำไ้ตามนทุกอย่ง จะทำอะไรก็ได้ถา
คถายคตงกับทโคกล้วยมานกใช้ ได้ ขอไห้ธมาชิก
ผงจำไ้ว่าผ้ ทจะหุงข้าว ทำกับข้าว และขนมได้ค
นนั้นจะต้อง เกิดจาก ทำบ้อย ๆ จึงจะ เกิด ความ ชำนาญ

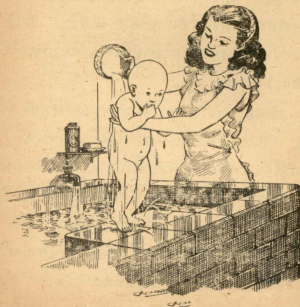
ฉะนั้น ขอจงอย่าได้ ทำตน เป็นคน เห็นห่าง จากครัว เป็น
ชนชาติ.

๘. อาบน้ำ แต่งตัว เด็กอายุ ๑-๒ ขวบ ได้
ตลอดจน เตรียม ขวดดูดของ เด็กได้ และ รักษา
ความสะอาด ให้ อาหารเด็ก และ คนเจ็บได้.

๑. การอาบน้ำ แต่งตัว เด็กอายุ ๑-๒ ขวบ. เครื่องท
ใช้สำหรับ ประกอบ การอาบนาน นมตงน ดื่มนม หอม ผู่
กระบือ ผาเช็ดตัว หวี.

วิธีอาบ. จงใช้ มอชาย โอบตรง หน้าอกของเด็ก
เอามอชาย ล้อดเขาไป ไตรกแรเด็ก ให้เด็กนอนอยู่ แล้วใช้
มอขวี่าตกลนารดตงแต่บ่าลงไปถึงปลาย เท้า ร่วงอย่ารด
ศีรษะเด็กจะดำดกน้า ถ้วนหน้าและศีรษะเด็ก จงใช้ มอ
ขวี่าตกลนาล้างและเช็ดผมนเขา แล้วล้างให้ทั่วเช่นได้คอ
และรักแร แล้ว จงใช้ดื่มนมฟอกให้ทั่ว แล้วเขานารด
ล้างดื่มนมออกให้หมด เช็ดตัวให้แห้ง ใช้ผู่กระบือ

โรยทาให้ทั่วตัว แล้วผัดหน้าผมหอมให้เรียบรอย แต่
ถ้าเป็นเด็กเล็กกว่านี้ ควรให้เต็กนอหงายลงบนขา
ของผู้อาบน้ำโดยผู้อาบน้ำนั่งแล้วเหยียดขาขนานกันไป ค่อยๆ
เด็กอยู่ทางปลายเท้าของผู้อาบน้ำแล้วปฏิบัติดังกล่าวแล้ว



ใด สำหรับผู้ปกครองนั้น ถ้าไม่จะใช้ขนมผงหรือ
ถั่วพองทาแทนก็ใดเหมือนกัน.

การเตรียมขวดคุดของเด็ก. ขวดคุดของเด็กใน
หมายความว่าขวดนมที่ใช้ ได้นมวัวให้แตกคุดกัน
ทนนมมารดา ถ้าหากไม่รักษาให้สะอาดด้วยนมเป็น
ตัวร้ายแก่เด็กมาก ฉะนั้นพึงยดหยดดังนี้.

๑. เมื่อเด็กรับประทานเสร็จแล้ว ต้องล้างด้วย
ถั่วพองทั้งขวดและหัวนม เช้าให้สะอาดแล้วคว่ำไว้.

๒. ก่อนที่จะใช้ ในคราวต่อไป ต้องใช้น้ำร้อน
ลวกเสียก่อนทั้งขวดและหัวนม แล้วจึงเอานมใส่ให้
รับประทาน.

๓. วิธีขงนมให้เด็กรับประทานนั้น ให้เด็กนมได้
ด้วยแก้ว แล้วใช้น้ำร้อนทเคือดึ่งแล้วรอนจืด ๆ เท
คนให้ทั่วเพื่อให้นมจืด แล้วกรอกได้ขวดเอา
ได้ทั้งไว้พออุ่น ๆ จึงให้เด็กคุด.

๕. เมื่อเด็กดัดเสร็จแล้ว ให้นำมาทำความสะอาด
ด้วยสบู่ซักผ้าให้สะอาด แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
เพื่อจะได้อายุยืนยาวต่อไป

๓. รุจิรักษาความสะอาดให้แก่เด็ก. เด็กเล็ก ๆ
ตามธรรมชาติย่อมรักปรกอยู่เดิมช เช่นเประอะเบอชไป
ด้วยนามก นาดาย อจจระ บัดลวระ เบ็นตน ถิเรา
ไม่ทำให้สะอาดแล้วเด็กจะขาดความดีช ไม่มีความดีบาย
ฉะนพนพงปฏิบัตตงน.

๓. คอ^๒ง^๑หมั^๕น อ^๕า^๑บ^๒น^๑า^๑ค^๑เ^๑ก^๑ อ^๒ย^๑าง^๑น^๑อย^๑ว^๑น^๑ด^๑ะ ๓ ค^๒ร^๑ง^๑
ค^๑อ^๑เ^๑า^๑ ก^๑ด^๑าง^๑ว^๑น เ^๑น.

๒. เมฆดำ^๑ของ^๒จว^๓ระ มี^๔สี^๕ด^๖าว^๗แ^๘ด^๙ ก^{๑๐}ง^{๑๑}ด^{๑๒}าง^{๑๓}ให้^{๑๔}
 ติ^{๑๕}ช^{๑๖}า^{๑๗}ด^{๑๘}ด^{๑๙}ว^{๒๐}ย^{๒๑}ท^{๒๒}ุ^{๒๓}ก^{๒๔}ร^{๒๕}ว^{๒๖}.

๓. อย่าให้เด็กหมกหมมอยู่กับสิ่งใดโครกต่าง ๆ

๔. ^{๑๒๕}อย่าให้เตกดังเกิดออกกตงกมกน ^{๕๖๓}ผู้ชนะของ

หรือพนทที่ไม่สะอาดพอ จะทำให้เต็กเกิดเป็นโรคผิวหนังขึ้น.

๕. ผอ้อม เบาะ ต้องรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ หมั่นเปลี่ยนและหมั่นซักฟอก.

๖ เครื่องแต่งตัวเต็กของหมั่นเปลี่ยนอย่างน้อยที่สุดจะต้องใช้วันละ ๑ ชุด อย่าใช้ชุดเดียวหลาย ๆ วัน หรืออย่าใช้ชุดที่สวมในเวลากลางวันสวมได้ให้เต็กในเวลานอน.

๔. การให้อาหารเต็ก. ตามธรรมเนียมเต็ก ๆ ย่อมมีไฟธาตุอ่อนกว่าผู้ใหญ่ ฉะนั้นการให้อาหารเต็กพึงควรระวังดังนี้.

๑. ต้องเป็นอาหารชนิดที่ง่าย ๆ.

๒. อย่าให้อาหารที่ย่อยยาก เต็กจะต้องผูกเป็นช่องทางนำมาแห่งความเจ็บไข้.

๓. ต้องให้อาหารชนิดที่เกดกำลัง รุ่งกาย
เจริญเติบโต และให้ถูกส่วนกันด้วย.

๔. ต้องให้อาหารให้เป็นเวลา อย่าพร่ำเพรช
ควรกำหนดเวลาไว้ด้วยว่าเวลาไหนให้อาหารอะไร และ
พอถึงเวลาต้องจัดการให้รับประทานทันที.

๕. อย่าให้รับประทานมากเกินไป เพราะ
ไม่ได้ประโยชน์ กลับจะให้โทษ.

๕. การให้อาหารคนเจ็บ. คนเจ็บกคล้ายๆ กับเด็กๆ
ไฟธาตุย่อมอ่อนกว่าคนธรรมดา ฉะนั้นการให้อาหารก็
ควรจะต้องระวังเช่นกัน.

๑. จงให้อาหารที่ย่อยง่าย อย่าให้อาหารที่ย่อย
ยาก.

๒. จงให้อาหารชนิดที่บำรุงกำลัง. จะได้มาก
ถึงข้อดีกับความเจ็บไข้.

๓. จงให้คำหา^รให้เป็นเวลา และอย่าให้รับประ^ททานมากเกินไป.

๔. อาหารชนิดใดที่^๑แสดงต่อ^๒โรคนั้นอย่าควรให้^๓รับประ^ททาน เช่นอาหารจำพวกเผ็ด มัน นั้นแสดงต่อ^๔ไข้อย่างมาก อย่าให้คนเป็นไข^๕รับประ^ททานเข้าไป.

๕. ถัด^๑ถึงด้วยว่าอาหารนั้น คนเจ็บรับประ^ททานใด^๒หรือไม่ต้องใด^๓ปรึกษานายแพทย์เสีย^๔ก่อนทุกครั้ง ถ้า^๕ชน^๖ให้รับประ^ททานเข้าไปจะ^๗ช^๘เป็นโทษมากกว่าคุณ.

๖. อาหารทุกชนิดต้อง^๑สุก ร้อน และสะอาดจึง^๒จะปลอดภัย ถ้า^๓เป็นจำพวก ผักสด กุ้ง ดอง เสียให้^๔สะอาดก่อน^๕ด้วยน้ำสะอาด.

๗. ระวังการกำหนดอาหาร ตลอดจนการประ^๑หยัด^๒ฟัน น้ำ และไฟในบ้านเรือนได้. ในเรื่องกา^๓หนดอาหารก^๔ด การประ^๕หยัด^๖ฟัน น้ำ และ ไฟในบ้าน^๗เรือนก^๘ด เป็นหน้าที่ของพ่อ^๙บ้านแม่เรือน เพราะถ้า

ปล่อยให้ใช้กันอย่างสุ่ร่ยสุ่ร่ยไม่มีการควบคุมแต่ ก
จะทำให้เกิดความลำบากชนทหลัง จึงพยายามให้จ่าย
ให้พอเหมาะพอสมกับรายได้ หรืออย่าให้ถึงหรือเท่า
กับรายได้ จะได้มีเงินเหลือไว้ใช้ ในคราวจำเป็นเช่น
ป่วยไข้ใดทุกข์ เป็นต้น ฉะนั้นจึงควรระมัดระวัง
ที่จะได้แนะไว้ต่อไป.

๑. การกำหนดอาหารในบ้านเรือน. ควรยึดหลักดังนี้

ก. อะไร ควรจ่ายไม่ควรจ่าย ถ้าหากมีแล้ว
หรือใช้ของอื่นแทนได้ ก็ไม่ควรจ่ายมาอีก.

ข. จำพวก ผักต่าง ๆ ที่พอสามารถ จะเก็บ หาได้
เองก็ไม่จำเป็นต้องซื้อเขา.

ค. อาหารใดที่เหลือพอจะเก็บไว้ มอดต่อไปได้ ก็
จึงไม่ควรทำไว้ให้เสีย จะได้ไม่ต้องจ่ายออก.

ง. อาหารใดที่มาก เห็นว่าจะรับประทานไม่หมด

ในมือเดียวเวลาเดียวก็จงแบ่งรับประทาน เมื่อไม่พอ
จงค่อยตักใหม่.

๑. อย่ารับประทานกับมากจนเกินไป จงดูให้พอ
เหมาะพอดีกับชาว ในเรื่องนตามเตก ๆ ต้องระวังให้
มากที่สุด. การป

๒. การประหยัดฟันในบ้านเรือน. ควรยึดหลักดังนี้.

ก. ถ้าสามารถพอจะหาฟันใช้ได้เอง ก็จงหา
เอง อย่าต้องขอเขาใช้.

ข. ถ้าหนักเหมือนกัน ถ้าสามารถเผาได้เอง ก็จง
กระทำ จะได้ไม่เปลือง.

ค. ในการใช้ครั้งหนึ่ง ๆ อย่าใส่ให้มากจนเกินไป
จงใช้แต่พอเหมาะก็ที่เราจะปรุงอาหาร หรือหุงข้าว.

ง. เมื่อเสร็จธุระแล้วอย่าเหลอต้องรีบเก็บไว ผง

แตกเอาไว้ ใช้ ในคราวต่อไปได้อีก และจึงใช้เสียก่อน
อย่าเพิ่งเอาของใหม่มาใช้

๓. การประหยัดน้ำในบ้านเรือน. ควรยึดหลักดังนี้.

ก. ถ้าสามารถตักเองได้ ก็จงตักเองไม่จำเป็นต้อง
จ้างเขาคัก.

ข. ควรแบ่งน้ำกิน น้ำใช้ น้ำล้าง ภาชนะต่าง
กัน และใช้แต่พอควร ยิ่งถ้าใช้น้ำประปาด้วยแล้วต้อง
ระวังให้มาก เพราะถ้าเราใช้น้ำมากก็ต้องเสียเงินมาก.

ค. อย่าเปิดน้ำทิ้งไว้ น้ำจะฉ่ำเสียหายไปเปล่าๆ
เวลาเปิดต้องเผื่ออยู่ด้วย เมื่อเต็มแล้วจงปิดเสีย.

ง. ในการอาบอาบน้ำ การซักเสื้อผ้า กัด ต้อง
ให้พอควร อย่าใช้น้ำให้มากเกินไป.

จ. เวลาฝนตกจงช่วยกันรองใส่ตุ่มไว้ใช้

ควรตั้งฉนวนไว้ เป็นฉนวนดี เพราะเป็นฉนวนที่จะขาดบริสุทธิ
อย่าเอามาอาบหรือใช้ล้างและซักด้วย.

๔. การประหยัดไฟในบ้านเรือน. ควรยึดหลักดังนี้.

ก. ถ้า เป็นไฟตะเกียงทรงแฉา มันทัด เมื่อเสร็จ
แล้ว หรือไม่ต้องการแสงสว่างจงดับเสีย.

ข. ถ้า เป็นไฟฟ้า เมื่อไม่ต้องการใช้ ก็จงดับ
อย่าเปิดขึ้นเสียจน.

ค. ไม่จำเป็นต้องจุด หรือเปิดคราวหนึ่งหลาย ๆ
ดวง เกินกว่าความจำเป็นก็อย่าเปิด เพราะเป็นการสิ้น
เปลืองเงินเปล่า ๆ.

ง. บ้านใดใช้ ไฟฟ้า และมีเด็กของระวาง เด็ก
มักจะถือโอกาสเปิดเดินเล่นมอ ๆ เห็นเป็นของสนุก.

จ. เวลาเข้านอนไม่ควรจุด หรือเปิดไฟไว้ ควร
ดับเสีย เพราะไม่มีความจำเป็นอะไรเลย.

บ้านใดถ้าได้ ยึดหลักตั้งถ้าวมาแล้ว ก็จะเป็น
การช่วยให้การจับจ่ายภายในบ้านนั้นลดน้อยลง และได้
ข้อว่าเป็นบ้านที่ประหยัดไม่ลุ่มลุ่มราย ขอให้อุปนิสัย
ตั้งถ้าวมาแล้วจงทุกบ้านจะได้ มีความสุข.

๑๐. ตารางรถไฟเป็น อ่านข่าวคราวในหนังสือพิมพ์ให้คนแก่หรือคนเจ็บฟัง.

๑. ตารางรถไฟเป็น. ตารางรถไฟนั้นมียุ่ตามสถานี
รถไฟทุกสถานี บางแห่งก็ติดไว้ บางแห่งก็ได้กรอ
ไว้ และบางแห่งก็เขียนได้แผ่นกระดานดำไว้ ในตาราง
รถไฟนั้นจะบอกชัดเจนถึง.

ก. วันไหนรถสายไหนเดินไม่เดิน.

ข. รถไฟจะบวนไหน ออกจากถนน ถึงสถานไหน
เวลาเท่านั้น.

ค. บอกอัตราค่าโดยสารไว้อย่างชัดเจนว่า ชน
๑-๒-๓, คนละเท่าไร.

อนุตมาชิกทุกคนจะต้องเอาใจใส่ได้ไว้ให้ร ถ้าไม่เข้า
ใจสงสัยอย่างไร ก็จงถามเจ้าหน้าที่รถไฟที่สถานนั้น
ดู ทงนั้นหากจะต้องไปไหนมาไหนจะได้ ไม่ลำบากใน
เรื่องเวลาารถและค่าโดยสาร หรือถ้าหากใครมาถาม
เราจะได้บอกเขาถูกไม่เสียเวลา ถ้าไม่รู้จะไปบอกเขา
ผิดๆ พลาดๆ แล้ว จะทำความเสียหายให้แก่ผู้อื่นเป็น
อย่างมากด้วย ฉะนั้นจึงควรจะต้องเรียนรู้ไว้ให้ดี.

๒. อ่านข่าวคราวในหนังสือพิมพ์ ให้คนแก่หรือคน
เจ็บฟัง. คนแก่หรือคนเจ็บใจคอย่อมไม่ปกติมักจะ
หงุดหงิด ถ้าได้สิ่งที่จะโถมใจให้เกิดความเบื่อบาน
เห็ดเห็ดนั้นจะทำให้มีความสุขขึ้น ฉะนั้นเราปฏิบัติ
จงควรหาสิ่งที่ทำให้เกิดความเห็ดเห็ดขึ้นมาให้ เช่น
หาหนังสือพิมพ์มาอ่านข่าวต่าง ๆ ให้ฟัง จะทำ
ให้ผู้นั้นบังเกิดความเห็ดเห็ด ใจคอที่หงุดหงิดหาย
ไป บังเกิดความสุขขึ้นไบบ้าง. คอดหงุดหงิด

สรุปข้อควรจำท้ายบทที่ ๓

การบังคับวาดเรือน. ต้องบังคับวาดผนังของตามพน
และ กวาด หัก โย่ ตามฝา และ คุ้ โดยใช้ ไม้กวาด ทาง
มะพร้าวผูกไม้เข้าให้ยาวกวาด แต่หาอะไรคลุมเข้าของ
เดียวก่อนจะได้ ไม้ดักปรก.

วิธีพน. เอาผ้าขาวขบนาทสี่อาดแล้วมัดพอหมาด ๆ
ถูให้ทั่ว ถ้าเห็นผาดาดักปรกหรือนาทชกผ่านดักปรก
จงชกและเปลี่ยนผ้าใหม่ เวลาถูให้ถูตามยาวของ
แผ่นกระดาน อย่าถูตามขวางของกระดาน.

วิธีขุดพนให้เป็นมัน. ใช้เทียนเคียวกับน้ำมันกำใส่ให้
เขากันให้ทั่ว ใช้ผ้าขบถูตามพนให้ทั่ว พนจะเป็นมัน
ดี ระวงอย่าให้เบี่ยงนาจะต่าง.

การรักษาห้องเรือนให้สะอาด. อย่าให้หยักโย่จับตาม
ฝา กวาดผนังของเศษกระดาษตามพน จดโต๊ะให้เป็น
ระเบียบ เปิดประตูหน้าต่างไม่ให้ดินถ่ายเทอากาศและ
รับแสงสว่างและแสงแดด.

เครื่องมือ	วิธีรักษา
เครื่องเหล็ก	อย่าให้เหล็กของเค็ม และ เปียกน้ำ จะเป็นสนิม ถ้าเป็นสนิมจงแชไว้ในของเปรี้ยว ถ้ายังไม่ใช้ควรใช้น้ำมันวาสลินทาไว้.
เครื่องทองเหลือง	อย่าให้เปียก จงเก็บไว้ในที่แห้งอย่าให้ถูกไอน้ำหรือของเค็ม ใช้ลมมะขามเปียกกับขี้เถ้าขัด หรือใช้ขี้เถ้าขัด.
เครื่องทองแดง	อย่าให้ เปียกหรือถูกของเค็ม ถ้าเป็นสนิมจงใช้ ดินสมชิตแล้วเช็ดให้แห้ง ถ้ายังไม่ใช้ ให้เอาดินสอพองเผาไฟทาพอกไว้.
เครื่องเงิน	ใช้ดิน ส้ม หรือ ส้มมะขาม เปียกขัด แล้วพอกสบู่ ถ้ายังไม่ใช้ ให้เอาดินสอพองทาไว้.
เครื่องกะจก	เช็ดผ่นละอองให้สะอาด อย่าให้เปียก ถ้ากะจกเป็นผางไขนากล่อกลาง แล้วล้างด้วยน้ำจืดเช็ดให้แห้ง.
เครื่องแก้ว	จงล้างด้วยน้ำกล่อ หรือน้ำสบู่จนสะอาดเสียก่อน แล้วล้างด้วยน้ำจืด ใช้ผไทสะอาดเช็ดให้แห้ง.
เครื่องมือต่าง ๆ	หมั่นเช็ดผ่นละอองให้สะอาด ถ้าสกปรกใช้โซดาไฟขัดแล้วล้างให้สะอาดเช็ดให้แห้ง แล้วใช้น้ำมันทาไม้ทาเพื่อให้ง่ายงาม.

รักษาไว้ให้สะอาด. เก็บเครื่องครัวให้เป็นระเบียบ
ประกอบอาหารเสร็จแล้วต้องกวาดถูพื้นให้สะอาด เช็ด
อาหารต้องมิดชิด แล้วเอาไปทิ้งหลุม กัดบหรือเผ่า
เสีย อย่าให้หยักไยหรือเขม่าไฟจับตามฝาเพดาน ใต้
ถาดครัวต้องสะอาดอย่าให้มีน้ำขัง.

ทำรองเท้าให้สะอาด. เมื่อสวมแล้วต้องเช็ดให้สะอาด
แล้วผึ่งแดดก่อนเก็บ ถ้าเป็นรองเท้าหนังใช้ผ้าชุบน้ำเช็ด
ให้สะอาด ถ้าเป็นรองเท้าผ้าใบต้องหมั่นซักและตาก
แดดกวาดเบาๆพอสมควร. ใช้ไม้ฟัด ทุบ และตี
ฝุ่นรองเท้า เบาะหมอนต้องหมั่นซัก โดยเอาฝุ่นออก
เสียก่อน พรหมถ้ามีฝุ่นจับจงใช้กากชาที่ชงแล้วเทให้
ทั่วทั้งใบสักพัก กากชาจะจับฝุ่นรองเท้าออกมาแล้ว
กวาดเสีย.

ถือน้ำมันหรือหยดเทียนที่หยดตามผ้า. ใช้กระดาษ
ชุบน้ำวางตรงรอยเปื้อน แล้วเอาเตารีดคบนกระดาษชุบ

หรือเอาแซ่ในนามนกาคัดก็ควรแล้วขยี้ แลวชักหรือตม
ออกทหนง.

วิธีจัดดอกไม้พาน. ดอกไม้ที่ไซ้จัดคือ ดอกบานไม่
โรย ดาวเรือง ผกากรอง ดอกเข็ม ของที่ไซ้รอง
กันพาน ขเดอย ทราย หยวกกถวย ดินเหนียว เวลา
จัดดอกไม้ตอมกานสำหรับปัก หรือเดียบ แลวจัดตาม
ต้องการเช่น ตัดบด เป็นรูปสัตว์.

วิธีจัดดอกไม้ด้วยแจกัน. เอาน้ำได้แจกัน เพื่อกันแจกัน
ทม และดอกไม้จะได้ไม่เหี่ยว ดอกไม้ที่ไซ้จัดตอม
กานยาว ๆ เช่น ดอกบัว ช่อนกดิน ดอกหน่วว ดอก
เยเบอร่า เวลาจัดต้องให้ตั้งลดหลั่นกันจะได้ดูงาม
นอกจากนี้เขายังใช้ใบเฟิน ต้น อ้อลาย เดิมครุฑ
เตาร่าง จดตัดดอกไม้เพื่อให้ดูงามขึ้นอก.

วิธีจัดโต๊ะรับประทานอาหาร. ใช้ผ้าปูให้ตลอดโต๊ะ
จกเกาอี้ให้พอกบจำนวนคนรับประทานอาหาร เอาจานข้าว

วางให้ตรงเกา^{๒๕} ๖ เช็ด^๕มือวางในจาน ช้อน^๕คาว^๕วาง
ทางขวา ช้อน^๕คาว^๕วางทางซ้าย ตุ่ม^๕ช้อน^๕ช้อน^๕หวน
แตะ^๕มด วาง^๕ตรงหน้า^๕จาน^๕ข้าว^๕เป็น^๕รูป^๕สาม^๕เหลี่ยม แก้ว^๕
น้ำ^๕เย็น^๕วาง^๕ทาง^๕ขวา^๕มือ^๕ กับ^๕ข้าว^๕วาง^๕ตรง^๕กลาง^๕โต๊ะ^๕ พาน^๕
ผลไม้ แจกัน^๕ดอกไม้^๕ ไม่^๕จุ่ม^๕พื้น^๕ ตั้ง^๕ให้^๕โต๊ะ^๕ระยะ^๕กลาง^๕
โต๊ะ^๕พองาม.

วิธี^๕ป^๕ร^๕น^๕น^๕ิบ^๕ด^๕ฝ^๕ร^๕บ^๕ป^๕ระ^๕ท^๕าน^๕อา^๕ห^๕าร^๕. ต้อง^๕ต^๕ง^๕ต^๕ง^๕ค^๕ว^๕ให้^๕ร^๕ย^๕บ^๕
ร^๕อย^๕ ใช้^๕ก^๕ิ^๕ร^๕ิ^๕ย^๕า^๕ม^๕ร^๕ร^๕ย^๕า^๕ท^๕ให้^๕ร^๕ย^๕บ^๕ร^๕อย^๕ อ^๕ย^๕า^๕ไ^๕ จ^๕า^๕ม^๕
ห^๕าย^๕ใจ^๕ ร^๕ด^๕ฝ^๕ร^๕บ^๕ป^๕ระ^๕ท^๕าน^๕ เ^๕ร^๕ของ^๕ ค^๕ม^๕น^๕ำ^๕เ^๕า^๕ท^๕าง^๕ข^๕ว^๕
อา^๕ห^๕าร^๕อ^๕น^๕ๆ^๕ เ^๕า^๕ท^๕าง^๕ซ^๕าย^๕ เ^๕เ^๕ร^๕บ^๕ป^๕ระ^๕ท^๕าน^๕อา^๕ห^๕าร^๕ค^๕าว^๕
เ^๕ร^๕จ^๕ง^๕ร^๕บ^๕ถ^๕อน^๕อ^๕อก^๕ แ^๕ด^๕ว^๕น^๕ำ^๕ข^๕อง^๕ห^๕ว^๕าน^๕เ^๕า^๕ท^๕น^๕ท^๕ ค^๕อ^๕ง^๕
ค^๕อ^๕ย^๕ร^๕บ^๕ไ^๕ช^๕อ^๕ย^๕ค^๕ด^๕อ^๕ด^๕เว^๕ล^๕า^๕ ค^๕อ^๕ง^๕ให้^๕ฝ^๕ร^๕บ^๕ป^๕ระ^๕ท^๕าน^๕ด^๕ก^๕จ^๕าก^๕
โ^๕ะ^๕โ^๕ห^๕ม^๕ด^๕เ^๕ย^๕ก^๕อน^๕จ^๕เ^๕บ^๕ต^๕ัง^๕ต^๕าง^๕ๆ.

การ^๕ซ^๕ัก^๕เส^๕ื่อ^๕ผ้า^๕. แ^๕ก^๕ผ้า^๕อ^๕อก^๕เ^๕น^๕พ^๕ว^๕ก^๕ๆ^๕ ช^๕ร^๕น^๕ิ^๕ค^๕ข^๕าว^๕แ^๕ะ^๕
ด^๕ แ^๕ห^๕น^๕ำ^๕ให้^๕เ^๕ม^๕ย^๕ก^๕ไ^๕ช^๕ก^๕ก^๕อน^๕แ^๕ด^๕ว^๕จ^๕ง^๕ฟ^๕อ^๕ก^๕ท^๕ด^๕ะ^๕ชน^๕ วิ^๕ช^๕ฟ^๕อ^๕ก^๕

คิดผ้อออกวางในท่เรียบไซ้ตะบักให้ทั่ว แล้วยหมักไว้
ตั้งครึ่งชก ต้องซักให้หมดน้ำสะอาดจริงๆ แล้วยัดให้
แห้งนำไปตากไว้งราว ไซ้ไม้คืบผ้อคืบไวจะได้ไม้
ปลิวตกเบือน.

การรัดผ้า. ต้องพรมน้ำผ้อจะรัดให้ชุ่ม เตรียมทวัด
ให้เรียบ ทำเตารัดให้สะอาดจึงติดไฟ คืบถ่านใส่ใน
เตารัดให้เต็ม ก่อนลงมอวัดเอาเตารัดรัดกับใบตองสด
เสียก่อน เพื่อเตาจะไต้สะอาดและไม่ร้อนจัดเกินไปผ้อจะ
ไหม้ เวลารัดคิดผ้อออกให้เรียบ มอชายดงผ้ามอชวา
ถอเตารัด เอาคองร่อนพอเหมาะ มีเข็ญนหนาเยนผ้อจะ
ไม่เรียบ หรือร้อนเกินไปผ้อจะไหม้ เมอรัดเสร็จแล้วเท
ถ่านออกให้หมดเตา เอาเทียนไขทาเตาเสียจะได้ไม่
เบ็นขี้ดหม.

การเย็บด้วยจักร. ต้องนั่งบนเก้าอี้ เทาทางต้องถบ
จักรค่อยๆ อย่าให้แรงเข้มจะหัก เวลาเย็บให้เอาผ้อ

ตรงรอยขาดได้เข้าไปตรง ๆ กดให้แน่นสนิท มือซ้าย
คอยดันตั้งผืนเข้าไปในจักร มือขวาอ้อมจักรไปรงผ้า
เมื่อเสร็จแล้วต้องทำความสะอาดจักร ครอบจักรเสีย
ให้เรียบร้อยแล้วใช้ผ้าคลุมอีกทีหนึ่ง ถ้าจักรไม่เดินหรือ
ผิดปกติต้องหยุดดูหมั่น.

การเย็บด้วยมือ. มี ๒ อย่าง คือ ด้น และ ถ้อย.

ด้น. มี ๒ อย่าง คือ ด้นธรรมดา กับ ด้นถ้อยหลัง

ถ้อย. มี ๔ อย่าง คือ ถ้อยตะเข็บผูกแค, ถ้อย

หลบหลังคา, ถ้อยริมผ้า, ถ้อยตะเข็บกลม.

หูกข้าว. ต้องหูกข้าว ต้มข้าว หูกข้าวมันได้.

ทำกับข้าว. ต้องบั้งและย่างปลา, นึ่งปลา, ทอดปลา

และเน้อ, ทำนาพรกจุม, หดนต่าง ๆ, แกงต้ม, แกง

เตียง, ต้มยำ, ทอดผัก, ตำต้มตำ, ไข่เจียว, ต้มเน้อ

ตะกั่ว, ต้มผัก ได้.

ของหวาน. ต้องทำขนมกล้วย, บวชช, เชื่อมกล้วย,
เบ๊ยกสาบ, ชงนาซา, กาแฟ และ โคโก้ไต.

อาบนํ้าเด็ก. วิชาอบ ใช้ มอช้ายโอบตรงหน้าอกเด็ก
เอามอช้ายสอดเข้าไปไครกแรเด็ก ให้เด็กย่นใช้ มอ
ชวาทกนารต ขยารตคั้ระยะเด็กจะต่ำลงกนา ส่วนหน้า
และคั้ระยะเด็กจงใช้ มอชวาทกนาลางและเสี้ยนมม แล้ว
พอกสระบ้ให้ทั่ว แล้วล้างให้สะอาด เช็ดตัวให้แห้ง เอา
แป้งฝุ่นโรย หวีผมให้เรียบร้อย.

การเตรียมขวดคคคของเด็ก. เมื่อเด็กรับประทานเสร็จ
แล้ว ต้องล้างขวดนํ้าเกลือให้สะอาดทั้งขวดและหัวนม
ก่อนที่ จะใช้ ในคราวต่อไปใช้นํ้าร้อน ล้างขวดก แลยก่อน
เวลาขงนมให้เอานมได้แก้วใช้นํ้าร้อนๆ ใส่ลงไปคนให้ทั่ว
เพื่อให้นมตก แล้วเทใส่ขวดทั้งไว้พออุ่นๆ จึ่งให้รับ
ประทาน เมื่อเด็กรับประทานเสร็จแล้วจงล้างเสียให้
สะอาดแล้วคว่ำไว้.

รักษาความสะอาดให้แกเด็ก. ต้องหมั่นอาบน้ำอย่าง
น้อยวันละ ๓ ครั้ง เมื่อยาอุจจาระบีได้ตัวแล้วต้องล้าง
ให้สะอาด อย่าให้เด็กหมกหมมเกลือกกตังกับฝุ่นละออง
ละอองดิน ผ้าอ้อม เพราะต้องรักษาความสะอาด อยู่เต็มอ
กรของแตงตัวเด็กต้องหมั่นเปลี่ยน.

ให้อาหารเด็กและคนเจ็บ. ต้องเป็นอาหารที่ย่อยง่าย
อาหารชนิดที่ทำให้เกิดก้าง ต้องให้อาหารให้เป็นเวลา
อย่าให้รับประทานมากเกินไป อาหารชนิดใดที่แสดง
ต่อโรคอย่าให้รับประทาน อาหารนั้นต้องสุก และร้อน
อาหารใดที่สงสัยต้องปรึกษานายแพทย์ก่อน.

กำหนดอาหารประหยัคไฟน้ำและไฟ. อาหารต่างๆ
ต้องกำหนดว่าอะไรควรจ่ายไม่ควรจ่าย อาหารที่ควร
เก็บไว้ ได้ กจึงเก็บไว้ พืชน้ำและไฟต้องประหยัค จับ
จ่ายแต่พอเหมาะพอควร อย่าให้ดูรุ่มร่ามฟุ่มเฟือยจน
เกินไปและไม่จำเป็น.

ดูตารางรถไฟเป็น. อนุสัญญาจะต้องผูกมัดดูตารางรถไฟให้เป็นทุกคน เช่นให้รู้ว่^๒วันไหนรถขบวนไหนสายไหนเดิน อัตราค่าโดยสารชั้นไหนเท่าไร เวลาไหนรถถึงสถานีอะไรเหล่านี้ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ตนเอง และมีใครมาโต้ถามจะได้บอกถูก.

อ่านข่าวคราวในหนังสือพิมพ์ให้คนแก่และคนเจ็บฟัง ในยามว่าง จงใช้เวลาว่างนั้นให้เป็นประโยชน์ เช่นอ่าน ข่าวคราวในหนังสือพิมพ์ให้คนแก่ และ คนเจ็บ ฟัง เพื่อให้เกิดความ เบิกบาน ใจคอไม่หงุดหงิด เป็นเครื่องชะโลม^๑นา^๒ใจ

คำถามทวนท้ายบทที่ ๓

๑. จง กล่าว ถึง วิธี บัด^๑กวาด และ ถู^๒พื้น เรือน ให้ สะอาด มา ให้ ฟัง.

๒. จงกล่าวถึงกรทำให้ พนเปนนมาให้ พง.

๓. เราจะรักษาห้องเรียนให้สะอาดได้อย่างไร?

จงบอกมาโดยละเอียด.

๔. จงบอกถึงวิธีการรักษาเครื่องใช้ต่อไปนี้
เครื่องเหล็ก เครื่องทองเหลือง เครื่องทองแดง เครื่อง
เงิน.

๕. จงบอกถึงวิธีการรักษาเครื่องใช้ต่อไปนี้
เครื่องกระจก เครื่องแก้ว เครื่องไม้ต่าง ๆ.

๖. จงบอกถึงวิธีการรักษาครัวให้สะอาดมาให้ฟัง.

๗. จงบอกถึงวิธีการรักษาความสะอาด รองเท้าหนัง
และรองเท้าผ้าใบมาให้ฟังโดยแจ่มแจ้ง.

๘. จงบอกถึงวิธีการรักษาความสะอาด เบาะ หมอน
และพรม มาให้ฟังโดยละเอียด.

๙. หากมีหยดเทียน หรือ นามนเบอนเล็ดฉาเรา
เราจะมิวิตถอนอย่างไร? อธิบาย.

๓๐. การจัดดอกไม้ด้วยพาน เขาใช้ดอกอะไรบ้าง? และใช้อะไรรองกันพาน?

๓๑. การจัดดอกไม้ด้วยแจกัน เขาใช้ดอกอะไรบ้าง? จงกล่าวถึงวิธีจัดมาพอเข้าใจ.

๓๒. การจัดโต๊ะอาหาร เรามีหลักเกณฑ์วิธีจัดอย่างไรบ้าง? บอกมาให้ครบ.

๓๓. จงบอกถึงหลักปฏิบัติในการ ประทับตัวผู้รับประธานมาให้ฟัง โดยแจ่มแจ้ง.

๓๔. จงบอกถึงหลักเกณฑ์ การชักผ้ามาให้ฟัง โดยละเอียด.

๓๕. จงบอกถึงหลักเกณฑ์ การรื้อผ้ามาให้ฟัง โดยละเอียด.

๓๖. เครื่องมอที่ใช้ ในการเย็บจักรมีอะไรบ้าง? บอกมาให้ครบ.

๑๗. จงกล่าวถึงวิธีเย็บผ้าด้วยจักรมาโดยละเอียด.

๑๘. เครื่องมือที่ใช้ในการเย็บผ้าด้วยมือมีอะไรบ้าง? บอกมาให้ครบ.

๑๙. การเย็บผ้าด้วยมือมีกี่ชนิด อะไรบ้าง?

๒๐. การเย็บต้นหมักชนิด อะไรบ้าง? บอกวิธีเย็บสั้น ๆ ด้วย.

๒๑. การเย็บดอชมักชนิด อะไรบ้าง? บอกวิธีเย็บสั้น ๆ ด้วย.

๒๒. จงบอกถึงวิธี หักข้าว ต้มข้าว และหุงข้าวมัน มาให้ฟังพอเข้าใจ.

๒๓. จงบอกถึงวิธีทำกับข้าวต่อไปนี้
ทอดปลา ทำนาพรกจุ่ม แกงส้ม ตำส้มตำ ต้มเนื้อสัตว์

๒๔. จงบอกถึงวิธีทำขนมต่อไปนี้
ขนมกล้วย บวชช เชื่อมกล้วย เปียกกล้วย.

๒๕. จงบอกถึงวิธี ชงน้ำชา กาแฟ โคโก้ มาให้ฟัง.

๒๖. จงบอกถึงวิธีชาน้ำ และแต่งตัวเด็กอายุ ๑-๒ ขวบมาให้ฟัง.

๒๗. จงบอกถึงวิธี เตรียมขวดนม ของเด็กมาให้ฟัง.

๒๘. จงบอกถึงวิธีรักษาความสะอาด ของเด็กมาให้ฟัง.

๒๙. จงบอกถึงหลักเกณฑ์การให้อาหารคนเจ็บ และเด็กมาให้ฟัง.

๓๐. ภายในครอบครัวของเรา เราจะ มีหลักเกณฑ์กำหนดอาหารอย่างไรบ้าง ?

๓๑. จงบอก ถึงหลัก เกณฑ์ การ ประหยัด ฟื้นฟู ภายในครอบครัวมาให้ฟัง.

๓๒. จงบอกถึง หลักเกณฑ์ การ ประหยัดน้ำใช้
ภายในครอบครัวมาให้ฟัง.

๓๓. จงบอกถึง หลัก เกณฑ์ การ ประหยัดไฟใช้
ภายในครอบครัวมาให้ฟัง.

๓๔. การดูตาราง รถไฟเป็น มีประโยชน์อย่างไร
บ้าง ?

๓๕. การอ่านข่าวคราวในหนังสือพิมพ์ให้คนแก่
และคนเจ็บฟัง มีประโยชน์อย่างไร? อธิบายโดย
ละเอียด.

๔
บทที่ ๔

การช่วยเหลือ

ในเรื่องการช่วยเหลือ - มีความมุ่งหวังจะให้
คนดีมาชักได้ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และช่วยเหลือ
บุคคลอื่น โดยไม่คำนึงว่าเป็นบุคคลชนิดใด ๆ ให้สม
กับข้อความที่กล่าวไว้ว่า “ข้าจะบำเพ็ญตนให้เป็น
ประโยชน์แก่ผู้อื่น” สำหรับคนดีมาชักในชนนจะต้อง
ทำการช่วยเหลือได้ อย่างน้อยเดือนละ ๒๐ ครั้ง ตาม
หัวข้อที่จะกล่าวต่อไป.

๑. มีความรู้ ในท้องที่รอบ ๆ ที่ตั้งหมู่บ้านทางใดเป็น
ผู้เดินข่าวได้. คนดีมาชักจะต้องมีความรู้ ในท้องที่
หรือตำบลทั้งหมดของตน ตั้งอยู่ว่า ที่ไหน ติดต่อกับอะไร
สามารถขهنทางให้กับผู้ที่มาได้ถามได้ และเดินข่าว
ต่าง ๆ ได้ เช่นมีผู้มาขอความช่วยเหลือให้นำไปยัง

ที่ใดหนึ่งในบริเวณนั้นก็สามารถนำไปใช้ได้ หรือ
อย่างน้อยที่สุดก็ทางให้ไปได้ถูกต้อง ไปถึงที่ใด สม
ประสงค์ หรือจะมีใครวานให้นำจดหมายไปให้แก่ใคร
เพื่อนำข่าวคราวไป เราก็สามารถนำไปได้ โดยถูกต้อง
ไม่เสียผลหรือเสียเวลา.

๒. จัดหารางวัล เป็น เครื่อง ล่อ แก่ เพื่อน นักเรียน
ด้วยกัน. เช่นนักเรียนที่เกียจคร้านไม่ขยันเข้าเรียนก็
จงปลุกปลอบใจให้มีความขยันหมั่นเพียรจน กับทั้งจด
หาสิ่งของมาให้ เป็นรางวัล แต่ไม่ควรจะให้ เป็นของ
ถมค่างเกินไป ควรให้ เป็นสิ่งของที่ใช่ ในการศึกษา
เข้าเรียน เช่น สมุด ดินสอ เป็นต้น หรือจะใช้ คำพูด
ยกย่องชมเชยก็ได้ เช่น บอกว่าถ้าใครขยันมาโรง
เรียนทุก ๆ วัน ตลอดเดือน จะได้ รับ รางวัลสมุด ๑ เล่ม
กับดินสอ ๑ แท่ง เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้ นักเรียนขยัน
แข่งขันกันมา โรงเรียน โดยไม่ขาดเป็นต้น.

๓. ช่วยกันในการป้องกัน แผลง และยิง ปราบหน
กำจัดสิ่งโสโครก. เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของ
เชื้อโรค และเป็นทางนำพาแห่งโรคภัยไข้เจ็บทั้งนั้น
ฉะนั้นของช่วยกันกำจัดและทำลาย เพื่อมิให้บังเกิดม
ขึ้น เป็นการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นด้วยจะได้ ไม่เกิด
โรค หรือถ้ามีจำนวนมาก ไม่สามารถจะทำคนเดียว
ไหว ก็จงแนะนำชักจูงกำจัดทำลายให้ผู้อื่นช่วยกันกำจัด
ทำลายด้วย เช่น.

ก. อาหารต่างๆ ต้องมีฝาปิด เพื่อมิให้แมลงวัน
ตอม.

ข. บ่อน้ำขังต่างๆ จงถมดินเสีย หรือทำลายตัว
ลูกน้ำเสียมิให้เกิดยุง.

ค. กำจัดหนอย้ายให้มเกิดขึ้น เช่น เถียงด้วง ไร
จับ ใช้เครื่องดักดัก ไล่ยาเบื่อ และอย่าให้บ้านรกรุง
รังเป็นทอ คับของหนู.

ง. สิ่งใดใครกต่าง ๆ ต้องฝังดิน หรือเผาเสีย
เป็นคน.

๔. หาเครื่องนุ่งห่มให้คนตกทุกข์ได้ยาก. คือคนที่ตก
ทุกข์โดยยาก ขาดแคลนเครื่องนุ่งห่ม เราจักจัดหาช่วย
เหลือให้เท่าที่เราสามารถจะช่วยเหลือให้ได้ เช่นผ้า
ห่ม เสื้อ ผ้าถุง เป็นต้น แต่ทงนเพียงแต่ให้เหมาะกับ
ที่ตนจะช่วยได้เท่านั้น ไม่หมายความว่าถึงกับจะต้องไป
เที่ยวหอบหิ้วใครเขามาให้ เราสามารถช่วยได้เท่าไรก็
ช่วยแต่เพียงเท่านั้น.

๕. ประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ที่เป็นประโยชน์. หรือทำความ
สวยงามให้แก่โรงเรียน. เช่นหาไม้ ไม้มาเหลาและขัด
ให้เป็นมัน ใช้เป็นภาชนะสำหรับตักน้ำดื่มให้แก่โรงเรียน
หาไม้มาทำเป็นท่แขวนหมวก แขนงเหลือให้แก่โรงเรียน
กวาดและตัดหญ้าสนามโรงเรียน ตัดต้นไม้ให้เป็น
พุ่มสวยงาม หาไม้ดอกมาปลูกในบริเวณ จัดให้เป็น

หมวดหมู่ เป็นระเบียบเรียบร้อยสวยงามเหล่าน เป็นคน
หรืออะไรที่ทรงรงกเขาออกเดี่ยว บางครั้งก็ช่วยชด
พนโรงเรียนให้สะอาด.

๖. หาเครื่องใช้ในการเรียนที่ยังบกพร่องให้บริบูรณ์.
นักเรียนคนใดที่ยากจนมีเครื่องใช้ในการเรียนไม่ครบยัง
บกพร่องอยู่ก็ช่วยจัดหาให้เท่าที่สามารถจะจัดหาให้ ได้
เช่น สมุด ดินสอ และหนังสือเรียน เป็นต้น หรือถ้าของ
เราหมดใช้ ก็ให้ขอยืมไปใช้ ก่อน เครื่องแต่งตัวที่
สำหรับใช้แต่งไปโรงเรียนถ้าขาดตกบกพร่องไม่มี เรา
สามารถจัดหาช่วยเหลือได้ ก็ช่วยหาให้ จะได้มีแต่งไป
โรงเรียน.

๗. ช่วยเขียนภาพแสดงประโยชน์อนามย์. เขียน
ภาพประโยชน์ของ อนามย์ไปติดไว้ ในที่ เบื้องหน้า เพื่อให้
คนดู และจะได้ปฏิบัติตามหรือช่วยแนะนำออกแบบให้คน
อื่นเขียน หรือเป็นดั่งกล่อช่วยเหลือให้ กับผู้ ที่ เขเขียน อยู่

เช่น เขียนภาพแสดงการออกกำลังกายกลางแจ้ง ภาพ
แสดง เวลานอน เปิด หน้าต่างให้ อากาศถ่ายเท เข้า ออก
พร้อมทั้งมีคำอธิบายประโยชน์ของภาพนั้นๆ ให้ผู้ปฏิบัติ
ตามภาพนั้นๆ เห็นคุณประโยชน์จริง ๆ ด้วย.

๘. ช่วยในการประสานามัยพิทักษ์. เช่นช่วยประกาศ
ให้ประชาชน ทราบถึงผล ของการ ปฏิบัติตน ถูกต้องตาม
หลักประสานามัยพิทักษ์ หรือช่วยเป็นลูกมือของนาย
แพทย์ และ นางพยาบาล หรือเข้าในชมวนแห่งประสานามัย
พิทักษ์ถ้าหากจะมีการเห็น หรือช่วยเหลือให้ความ
สะดวกในการเห็น ๆ เป็นต้น.

๙. ช่วยหิวหรือชนของให้คนแก่. ถ้าหากเราไปพบ
บุคคลใด ๆ ก็ตามที่มีของเหลืออยู่ ไม่สามารถจะเอา
ไปดวยตนเองหมดกต หรือผู้ที่มีกำลังน้อยไม่สามารถ
จะยกหิวถึงของนั้นไปไหนกต หรือคนแก่หิวของไม่ไหว
กต เราคงจะช่วยเหลือทันที คือช่วยขนไปส่งยังบ้าน

หรือสั่งให้ ขนยานพาหนะใด ๆ ไป การกระทำนี้ไม่ต้อง
ให้เขาคงออกปากถาม เมื่อเห็นแถวของเขารวยทนท.

๑๐. ทำประโยชน์ให้แก่หมู่คณะ และแก่ชาติตลอด
จนมนุษย์ทั่วไป อย่างใดอย่างหนึ่ง. ในเรื่องนี้จะทำ
อย่างใด ๆ ก็ได้ แต่ขอให้การกระทำนั้น ๆ จงเป็นไปใน
ทางที่ชอบสมควร เช่น.

ก. ปลดความลำบากลำบากใน หมู่คณะให้ มั่น
และคงอยู่ หรือส่งเสริมในทางที่ดีมาสู่คณะ พยายามทำ
ให้หมู่คณะเจริญรุ่งเรืองไม่เสื่อมโทรม.

ข. ยอมเป็นพระยานให้แก่โรงศาล เพื่อให้คดีเป็น
ไปด้วยความสะอาดเรียบร้อยและยุติธรรม รับใช้ชาติ
ทุกวิถีทางเมื่อถึงคราวจำเป็นหรือชาติต้องการ บริจาค
ทรัพย์เมื่อชาติประสงค์ หรือเสียภาษีอากรต่าง ๆ ให้
ชาติ โดยไม่บิดพลิ้วหักเสียดัง.

ค. ช่วยเก็บเกี่ยวข้าวให้แก่ชาวนา ช่วยวิวัฒนา

เขานา ช่วยทำทํานบกหน้า ช่วยเก็บผักตบชวา ช่วย
ขุดดิน ช่วยล้างหญ้าให้แก่นุชยกวไป หรือช่วยนำ
บดโรกยไธเจบให้แกเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเป็นตน.

ในการช่วยเหลือน อนุธมาธิกจะต้องบันทึกไว้ใน
สมุดทำการช่วยเหลือน เพื่อจะได้ตรวจในเวลาต่อไปได้
สมุดทไธบันทึกหน้าไม่มขายโดยฉะเพาะ ก็ให้อนุธมาธิก
ไธสมุดปลอ้อนขนาดเลกอย่างธรรมเนียมจัดทำตนเอง คง
จะทำไว้ ให้เป็นตัวอย่างต่อไป.

ตัวอย่างการทำสมุดบันทึกการทำประโยชน์ หน้าปก

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

หน่วยอนุสภาคภาษาชาติของโรงเรียน.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

ภายในสมุด

บันทึกการทำประโยชน์ประจำวัน พุทธศักราช พ.ศ. ๒๔๕๐

ของ.....

๕ กรกฎาคม	วัน เดือน ปี บันทึก	รายการช่วยเหลือ	นามและตำแหน่ง รับรอง การกระทำ
๑	๑ พฤศจิกายน ๒๔๕๐	พานาขบบุญธรรม กสิกิจ ไป ส่ง ยิง ที่ ทำ การ ไปรษณีย์	น.ส. นงลักษณ์ บริษัท หัวหน้าหน่วย
๒	๔ พฤศจิกายน ๒๔๕๐	ให้ สมคพ เป็นรางวัล แก่ผู้ที่ สอบ ช้อม ได้ เป็น ที่ ๑ สำหรับ ชั้น มัธยมปีที่ ๓ หนึ่งเล่ม	น.ส. ผ่องศรี อุดมศิลป์ ครูประจำชั้น
๓	๗ พฤศจิกายน ๒๔๕๐	ช่วย เก็บ เศษ กระดาษ และมูลฝอยต่าง ๆ ใน บริเวณ โรงเรียนไปเผา ไฟ	นายสมบูรณ์ คงวิชา ครูใหญ่
๔	๘ พฤศจิกายน ๒๔๕๐	ให้ เสือแก่ คนชื้อทาน ๑ ตัว	น.ส. นงลักษณ์ บริษัท หัวหน้าหน่วย
๕	๘ พฤศจิกายน ๒๔๕๐	ช่วย ตัด ต้นเข็ม ภายใน บริเวณ โรงเรียนให้เป็น พุ่มสวยงาม	นายสมบูรณ์ คงวิชา ครูใหญ่

๕. ๔ ครั้งที่	วัน เดือน ปี บันทึก	รายการช่วยเหลือ	นามและตำแหน่ง รับรอง การกระทำ
๖	๑๐ พุทธศักราช ๒๔๕๐	ให้ คัมภีร์ หนังสือ พระ อภัยมณี แก่ เด็ก ชาย สมมาตร เรื่องวิทย์ นัก เรียน ชั้น มัธยมปีที่ ๓ หนังสือเล่ม	น.ส. ผ่องศรี อุดมศิลป์ ป ครูประจำชั้น
๗	๑๑ พุทธศักราช ๒๔๕๐	เขียนภาพ แสดง ประ โยชน์อนามัย ใน เรื่อง การ ออก กำลั ง ภาย ๑ แผ่น	น.ส. นงลักษณ์ บริสุทธิ์ หัวหน้าหน่วย
๘	๑๒ พุทธศักราช ๒๔๕๐	เข้า ขะบวน แห่ง ประชา นามับสงเคราะห์	นายสมบุรณ คงวิชา ครูใหญ่
๙	๑๔ พุทธศักราช ๒๔๕๐	ช่วย นางสิน มีบุรี ขน กล้ายจากในสวนมาไว้ บ้าน	น.ส. นงลักษณ์ บริสุทธิ์ หัวหน้าหน่วย
๑๐	๑๕ พุทธศักราช ๒๔๐๐	ช่วย ชาวบ้าน ตำบลบ้าน แค เก็บผักตบชวาจาก ในคลองชันแห่ง	นายเจริญ กาญจนสมบัติ กำนัน

ทำไว้ น. เพียงแค่เป็นตัวอย่างให้เป็นแนวทางเท่านั้น
อนึ่ง มาชิกจะต้องกระทำการช่วยเหลือให้ได้อย่าง
น้อยเดือนละ ๒๐ ครั้ง จึงจะนับว่าสอบได้ได้ในหมวด
ทำการช่วยเหลือ.

หลักวินิจัยในการสอบไล่

ก. หมวดความรู้.

๑. ให้รู้จักวิชาการคลังออมสินและมีเงินฝากคลัง
ออมสินอย่างน้อย ๕ บาท หลักวินิจัยจะต้องเป็นผล
วิชาการคลังออมสินอย่างดี ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ
๖๐ และมีเงินหาได้ด้วยนาฬิกา แรงหรือเก็บแลกสะสม
น้อยไว้นำไปฝากคลังออมสินไว้อย่างน้อย ๕ บาท จึงจะ
นับว่าสอบได้ได้.

๒. รู้จักอาการของหิด หิด ขี้กลาก ไร โรคไ
คางทูม ไข้หวัดใหญ่ และวัณโรคเบื้องต้น หลักวินิจ

นัย ต้องมีความรู้วิชาการของโรคเหตนั้นเป็นอย่างดี ตอบ
คำถามได้ถูกต้อง ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับ
ว่าสอบได้ได้.

๓. เขียนจดหมายเกี่ยวแก่ธุระอย่างง่ายและเกี่ยว
แก่การเล่าเรื่อง ตำนาน หรือ เพื่อให้คนเจ็บ เบิกบานได้
หลักวิชานัย ให้เขียนจดหมายเกี่ยวแก่เรื่องนั้นเรื่องใด
เรื่องหนึ่ง วิชาจนจบถึงรูปจดหมาย คำพูด คำนวนโวหาร
โวยากรณ์ และ เนื้อเรื่อง ถ้าทำได้ดี และได้คะแนนไม่ต่ำ
กว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๔. ทำบัญชีรายไตรายจ่ายส่วนตัวได้ หลักวิช
นัยให้ทำบัญชี ระบายส่วนตัวให้ดู วิชาจนจบรูปบัญชี
รายการถูกต้องหรือไม่ ยอดเงินถูกต้องหรือไม่ เห็นว่า
ทำได้ สะอาดถูกต้อง เรียบร้อยดี และได้ คะแนนไม่ต่ำกว่า
ร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๕. รู้จักการสู่ขากิจาตของบ้านว่าอย่างไรดีที่สุด
และโทษของการสู่ขากิจาตที่ไม่ดี หัตถกวจินฉนย จะต้อง
มีความรู้ ในการสู่ขากิจาตของบ้านที่ดี และไม่คิดว่าควรจะ
ต้องปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นผู้ มีสุภาพดี ได้คะแนนไม่
ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๖. รู้จักอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญในร่างกาย หัตถก
วจินฉนย รู้จักอวัยวะที่สำคัญ ๆ ในร่างกาย สามารถ
ตอบคำถามได้ถูกต้องและได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐
จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๗. มีความรู้เรื่องเชื้อโรค คือเจริญได้อย่างไร
และป้องกันได้อย่างไร หัตถกวจินฉนย มีความรู้ ในเรื่อง
เชื้อโรคว่าเจริญได้อย่างไร และรู้วิธีป้องกันเชื้อโรค
ได้ดี ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้
ได้.

๘. ว่ายหน้าเป็นพอช่วยตนเองให้รอดจากการจมน้ำได้ ยิ่งสามารถช่วยผู้อื่นได้ด้วยยิ่งดี หลีกเลี่ยงต้องทำการว่ายหน้าให้จริงจัง ๆ และลองให้ทำการช่วยชีวิตผู้อื่นได้ ถ้าทำได้ก็ต้องแค้นและถูกต้อง ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

ข. หมวดการพยาบาล.

๖. รู้จักวิธีทำให้ โดहितหยุดเป็นอย่าง ๆ หลีกเลี่ยง มีความรู้ในเรื่องทำให้ โดहितหยุดดี และให้ทดลองทำให้จริงจัง ๆ ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๒. รู้จักพยาบาลเมื่อของติดคอ ถูกไฟ ถูกน้ำ ร้อนฉก ถูกของมีคม ถูกข้อศอกพิษกัด และ ค่อย ผงเข้าตา รู้จักพยาบาลคนตกน้ำ หลีกเลี่ยง มีความรู้สามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง ทุก ๆ อย่างโดยถูกต้อง แค้น ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๓. สามารถท้าทายคนเจ็บโดยปัจจุบันได้ หัก
วินิจฉัย ให้ทำให้ได้จริง ๆ เห็นว่าทำได้ถูกต้องแล้ว
ต้องร้องไวจนเป็นทพอใจของกรรมการ ได้คะแนนไม่
ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้.

๔. รู้จักหรือห้ามคนเจ็บโดยคำพังหรอมผู้ช่วย
หักวินิจฉัย ให้ยกหรือห้ามให้จริง ๆ วิชาใดวิชาหนึ่ง
เห็นว่าจะทำได้ถูกต้องแล้วต้องร้องไวจนเป็นทพอใจ
และได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้.

๕. รู้จักใช้ผ้าผืนอย่างรูปสามเหลี่ยม หักวินิจฉัย
มีความรู้ถึงประโยชน์ของผ้าสามเหลี่ยมและใช้ผ้า
นั้นมัดได้ถูกต้อง กับทั้งให้ทำให้ได้จริง ๆ จนเป็นทพอใจ
ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้.

๖. รู้จักจุดท่อนด้ายหรับคนเจ็บ หักวินิจฉัย
จะต้องมีความรู้ในเรื่องจุดท่อนด้ายหรับคนเจ็บ และ

สามารถทำการจัดท่อนให้ดูได้ถูกต้อง ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๗. การเปลี่ยนสภาพท่อน การบ่งบอกความผิดปกติเกิดจากท่อน หลอดวินิจฉัย ให้ทำการเปลี่ยนสภาพท่อนให้ดูจริง ๆ และมีความรู้ในเรื่องการใช้อุปกรณ์ความดันเกิดจากท่อนได้ โดยถูกต้อง และได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๘. รู้จักใช้ปรอทวัดความดันบนช่องท้องและในคอคนเจ็บ หลอดวินิจฉัย รู้จักวิธีใช้ปรอทได้ดี และสามารถทำการทดลองวัดให้ได้จนเป็นที่พอใจ ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๙. รู้จักตรวจชีพจร และการหายใจ หลอดวินิจฉัย รู้จักตำแหน่งของชีพจรที่จะตรวจและทำการตรวจได้ดี กับทงมีความรู้ในเรื่องการหายใจว่าปกติไม่

ปรกติอย่างไร ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๓๐. รุ้จักใช้ยาตามคำสั่งของนายแพทย์ หัดก
วินิจฉัย รุ้จักรับคำแนะนำ และคำสั่งถึงวิธีใช้ยาจาก
นายแพทย์ และปฏิบัติได้ โดยละเอียด กับทงมความรู้
ในเรื่องใช้ของรอนเยนทจะรักษาเหตุทเกิดชนภายนอก
ได้ ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบ
ได้ได้,

ก. หมวดการเรือน.

๑. ทำการ บัดกบาดถเรือน ชัดเรือน และสิ่งต่างๆ
ได้ หัดกวินิจฉัย ต้องทำให้ได้จริง ๆ เช่น ชัดรองเท้า
ให้ดู ถูพื้นเรือนให้ดู หรือชัดเครื่องใช้ ททำด้วยเงิน
ทองแดง ฯลฯ ให้ดูอย่างใดอย่างหนึ่ง เห็นว่าทำได้ถูก
ต้องสะอาดเรียบร้อยจนเป็นที่พอใจ ได้คะแนนไม่ต่ำ
กว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๒. รุจกถอนนามน หรือ หยต เทยน ทหยต ตามฉา
ณอนโต หตถกวนจณย ให้ทำให้ดูจริง ๆ คือเขาฉาท
เบือนนามน หรือหยตเทยนมาถนให้ดู เห็นว่าเขาออก
โตเรียบร้อยหมดจตจนเป็นทพอใจ โตคะแนนไม่ต่ำ
กว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๓. รุจกจตตอกไมควยพานหรือแจกัน หตถกวนจ
ณย ให้จตพานตอกไม หรือแจกันให้ดูจริง ๆ กับทั้ง
ไรเครื่องประกอบโตถกคองจนเป็นทพอใจ โตคะแนน
ไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๔. รุจกจตโตระ และเป็นผปวนหิตคนรับประทาน
โตควย หตถกวนจณยให้จตโตระอาหาร และปฏิบัตคน
รับประทานให้ดูจริง ๆ เห็นว่าทำได้ถูกต้องเรียบร้อย
จนเป็นทพอใจ โตคะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับ
ว่าสอบได้ได้.

๕. ชกเคือผ้าเป็น รัดผ้าได้ หลกวนจนย ใ
ทำให้ดูจริง ๆ คอชกเคือผ้าได้ และรัดผ้าได้ เห็น
ว่าทำได้ถูกต้องเรียบร้อย สะอาดดีจนเป็นทพอใจ ได้
คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๖. เย็บจักรและเย็บมือเป็น หลกวนจนย ใ
มอทำให้ดูจริง ๆ ทั้งการเย็บด้วยมือและจักร เห็นว่า
ทำได้ ต่เรียบร้อยจนเป็นทพอใจ ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้ได้.

๗. หุงข้าว ทำกับข้าว ทำขนม หลกวนจนย ใ
ต้องให้ทำให้ดูจริง ๆ โดยกะให้ว่าจะให้ทำอะไร แล้ว
ตรวจดูว่าทำถูกต้อง สะอาดเรียบร้อย อร่อยดีจนเป็น
ทพอใจ ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบ
ได้ได้.

๘. อบรมาแดงควเตก เตรียมชวตคตของเด็ก
รักษาความสะอาดเด็ก ให้อาหารเด็ก และคนเจ็บ หลก

วินิจฉัย ต้องให้ทำให้อุจจัง ๆ เช่นอาบนํ้าให้ (ใช้
ตุ๊กตา) เตรียมขวดนมเด็กให้ หรือให้อาหารเด็กและ
คนเจ็บให้ เห็นว่าทำถูกต้องเรียบร้อยจนเป็นที่พอใจ
ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้

๘. วิชาการประหยัอาหาร พิน นํ้า และ ไฟ
หัตถ์วินิจฉัย ต้องมีความรู้ในเรื่องอาหารแม่เรือน
ทั้งรู้จักจ่ายใช้สอยอันเป็นทางแห่งการประหยั ได้
คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้

๑๐. ศึกษารางรถไฟเป็น อ่านข่าวให้คนแก่คนเจ็บ
ฟัง หัตถ์วินิจฉัย ต้องศึกษารางรถไฟได้จริง ๆ สามารถ
ตอบคำถามต่าง ๆ ได้ ส่วนการอ่านข่าวต่าง ๆ ให้คน
แก่และคนเจ็บฟังก็เหมือนกันต้องได้กระทำจริง ๆ จนเป็น
ที่พอใจ ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะ นับว่า
สอบได้

ง. หมวดการช่วยเหลือ. หักวงเงินสำหรับหมวด
นมหรืออาหารจะทำการช่วยเหลืออยู่ ๓๐ หัวขอด้วยกัน จะ
ต้องทำการช่วยเหลือได้ครบทั้ง ๓๐ หัว และตามหัวขอ
ช่วยเหลือในชั้น ป. ๓-๕ (อนุบาลชั้นตรี) อีก ๓๐ หัว
ขอหนึ่งขอใดก็ได้ เดือนหนึ่ง ๆ ต้องทำการช่วยเหลือได้
อย่างน้อย ๒๐ ครั้ง รวมทั้งปีไม่น้อยกว่า ๓๕๐ ครั้ง เห็น
ว่าปฏิบัติได้ถูกต้องตามนี้ และได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ
๖๐ จึงจะนับว่าสอบได้สำหรับหมวดนี้.

หมายเหตุ. เอาสมุดบันทึกการทำประโยชน์มาตรวจ
ทุก ๆ รายการ การช่วยเหลือของนิสิตหรือบรรดา
ช่วยเหลือเช่นเดียวกับใบทุกรายการด้วยจึงจะนับว่าถูกต้อง
สมบูรณ์.

พิมพ์ที่ บริษัท ประชาช่าง จำกัด (แผนกการพิมพ์)

ถนนสี่พระยา พระนคร

นายแสง เทตระกุล ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๔๖๑

คุณพ่อ! หน่อบได้ทำดี
เพราะใช้แบบเรียนของ
ประชาช่าง
เช่นนี้เย็บหรือ?
ดีมาก

ประชาช่าง

