



ท.ว.ว ๒๒๔/๒

สำหรับ

วิชาอนุสมาชิ ก

ชั้นโท เป็น เอก

ของ

นางสาวอรุณ สุวรรณกนิษฐ์

พิมพ์ครั้งแรก ๒๐๐๐ ฉบับ

พ.ศ. ๒๕๔๑

368.43

๐๔๑๒๐

ภาคเล่มละ ๒๒ สตางค์

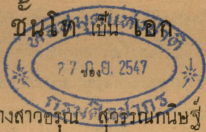
พิมพ์ที่โรงพิมพ์ศรีหงส์

4053

สำหรับ

วิชาอนุสมาชิ ก

๕
ขุนโท เต็ม เอก



นางสาวอรุณ สุวรรณกนิษฐ์

พิมพ์ครั้งแรก ๒๐๐๐ ฉบับ

พ.ศ. ๒๕๔๑

ราคาเล่มละ ๒๒ สตางค์

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ศรีหงส์

กิตติกรรมบัตร



เลขห้อง

214

เลขหมู่

369.43

๐๔๑๒๐

เลขทะเบียน

๑๐.๒๔/๒ ๐๖๖๖๖๖๖๖
๖๖๖๖๖๖๖๖

บัญชีเรื่อง

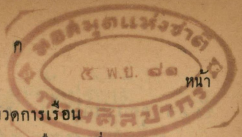
ก. หมวดความรู้

หน้า

- ข้อ ๑ รู้จักวิธีการคลังออมสิน และมีเงินฝากคลัง
ออมสินอย่างน้อย ๕ บาท ๑
- ข้อ ๒ รู้จักอาการของหัด หัด สุกใส โรคไข คางทูม
ไข้หวัดใหญ่ และวัณโรคเบื้องต้น ๕
- ข้อ ๓ เขียนรศหมายเกี่ยวแก่ขูระอย่างง่าย และ
เกี่ยวแก่ขูระอย่างง่าย และเกี่ยวแก่การ
เล่าเรื่องสามัญ หรือเพื่อให้คนเจ็บเบิกยานไค้ ๖
- ข้อ ๔ ทำบัญชีรายไ้รายจ่ายส่วนตัวเป็น ๘
- ข้อ ๕ รู้จักการสุขาภิบาลของบ้านว่าอย่างไรที่สุก
และโทษของการสุขาภิบาลที่ไม่ก็ ๑๐
- ข้อ ๖ รู้จักอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญในร่างกาย ๑๑
- ข้อ ๗ มีความรู้เรื่องเชื้อโรค คือเจริญขึ้นไ้ได้อย่างไร
และป้องกันไ้ได้อย่างไร ๓๗
- ข้อ ๘ ว่านน้ำเป็นพอช่วยตัวเองรอกาการมนน้ำไ้
สามารถช่วยผู้อื่นไ้ด้วยบึงก็ ๓๘

ข. หมวดพยาบาล

- ข้อ ๑ รู้จักวิธีทำให้โลหิตหยุดเป็นอย่างๆ ๔๑
- ข้อ ๒ รู้จักพยาบาลเมื่อของติดคอ ถูกไฟ ถูก
น้ำร้อนลวก ถูกของมีคม ถูกของสัณฐาน
และต้อบ ผงเข้าตา รู้จักพยาบาลคนตกน้ำ ๔๓
- ข้อ ๓ สามารถทำที่ห้ามคนเจ็บโดยขี้ขี้ ๔๔
- ข้อ ๔ รู้จักยกหรือห้ามคนเจ็บโดยลำพังหรือมีผู้ช่วย ๕๔
- ข้อ ๕ รู้จักใช้ผ้ามัดอย่างรูปสามเหลี่ยม ๖๔
- ข้อ ๖ รู้จักรักษาคนสำหรับคนเจ็บ ๗๔
- ข้อ ๗ การเปลี่ยนผ้าปูที่นอน การขึงกันความคัน
ที่เกิดจากที่นอน ๗๕
- ข้อ ๘ ใช้ปรอทวัดความร้อนเป็นของห้องและในหัว
คนเจ็บ ๘๐
- ข้อ ๙ รู้จักตรวจชีพจรและการหายใจ ๘๓
- ข้อ ๑๐ รู้จักวิธีใช้ยาตามคำสั่งของแพทย์ และการ
แก้ภายนอก รู้จักวิธีพยาบาลด้วยของร้อน
ของเย็น มีทั้งการพอกและการกระทำให้อ่อน
ด้วยไอน้ำ ๘๔



ก. หมวดการเรือน

- ข้อ ๑ ทำการปักกวาด ถู ซักเรือนและสิ่งต่างๆ
(ตามข้อบังคับข้อ ๑) ๘๑
- ข้อ ๒ รู้จัก ถอนน้ำมัน หรือหยกเทียน ที่หยกตามผ้า ๘๕
- ข้อ ๓ รู้จัก จักดอกไม้ กวักพาน หรือแจกัน จักหมาก
บุหรี น้ำชา ๘๖
- ข้อ ๔ รู้จักจักโต๊ะและเป็นผู้ปฏิบัติคนรับประทานได้ ๘๗
- ข้อ ๕ ซักเสื้อผ้าเป็น รีดผ้าได้ ๑๑๑
- ข้อ ๖ เย็บจักรและเย็บมือเย็บ ๑๑๒
- ข้อ ๗ ทำอาหารต่างๆ ได้ (ตามที่ระบุไว้ใน
หลักสูตรสอน) ๑๑๖
- ข้อ ๘ อาบน้ำ แต่งตัว เด็กอายุ ๑ ขวบ ๒ ขวบ ได้
ทดลองจนเทวียมชวกทุกของเด็ก และรู้จัก
รักษาความสะอาด ให้อาหารเด็กและ
คนเจ็บได้ ๑๒๕
- ข้อ ๙ รู้จักกะ และกำหนดอาหารสำหรับบ้าน
ทดลองจนประหยัคพื้น น้ำ และไฟในบ้านได้ ๑๒๙

ข้อ ๑๐ กฎการรถไฟเป็น อ่านข่าวคราวใน
หนังสือพิมพ์ให้คนแก่หรือคนเจ็บฟัง

๑๓๔

๗. หมวดช่วยเหลือ

๑๓๕

ระเบียบการสอบ

๑๔๒

วิชาและข้อปฏิบัติ สำหรับอนุสมาชิกชนโท

ที่ต้องเรียนและปฏิบัติเพื่อสอบได้เป็นสมาชิกชนเอก

ก. หมวดความรู้

ข้อ ๑. รู้จักวิธีการคลังออมสิน และต้องมีเงินฝาก
คลังออมสินอย่างน้อย ๕ บาท

สถานที่ฝากเงินออมสิน จะฝากได้ที่ว่าการอำเภอ
คลังจังหวัด และที่ทำการไปรษณีย์ หรือสถานที่จัดการ
คลังออมสิน ซึ่งรัฐบาลได้ประกาศให้ทราบเป็นแห่งๆ ไป

ประเภทเงินฝาก มี ๒ ประเภท คือ

ก. ฝากเพื่อเรียก หมายความว่า เมื่อฝากแล้วจะเรียก
ถอนเงินนั้นคืนเวลาใดก็ได้ จำนวนเงินที่ฝากอย่างมาก
ไม่เกิน ๕๐๐ บาท

ข. ฝากหักเก็บ หมายความว่า เมื่อฝากแล้วจะถอน
คืนได้ เมื่อได้ยอดล่วงหน้า ๖ เดือน จำนวนเงินที่ฝาก
อย่างมากไม่เกิน ๒๕๐๐ บาท

จำนวนเงินที่นำฝากในคราวหนึ่งๆ ต้องไม่ต่ำกว่า

๑ บาท ถ้ามีเศษบาทให้ทบขึ้นได้ด้วยจำนวน ๕ สตางค์
เสมอไป

ดอกเบี้ยของเงินฝาก

ก. ฝากเผื่อเรียก ได้ดอกเบี้ยร้อยละ ๒ ต่อปี

ข. ฝากทุกเดือน ได้ดอกเบี้ยร้อยละ ๓ ต่อปี

จะคิดดอกเบี้ยให้เดือนละครั้ง เมื่อถึง
รวมเงินดอกเบี้ยทุกเดือนลงไว้ในสมุด
บัญชีจะไม่ฝากหรือถอนเงินอีกเลยก็ควร
บัญชีให้เจ้าพนักงาน ลงรับดอกเบี้ย ตาม

ก็จะฝากเงินคลังออมสินต้องปฏิบัติดังนี้
ที่คลังออมสินด้วยตนเอง เพื่อจะได้รับ
คลังออมสินละบัญชีหนึ่ง สมุดคู่มือเล่มหนึ่ง
ลายเซ็นชื่อของตนให้ไว้กับเจ้าพนักงาน
ที่คลังออมสินด้วยตนเองไม่ได้ จะต้องมี
ของตน การหาเลี้ยงชีพและตำบลที่อยู่ เขียน
ลายเซ็นหนึ่งลงติดกับไปกับจดหมายนั้น

คลังออมสิน

วันที่ ๑ เมษายน

บัญชี ผู้ฝาก

พยายามส่ง สมุด

กำหนด

ผู้ซึ่งมีความประสงค์

ผู้ฝากควร

สำเนาบัญชียังกับ

และเขียนตัวอย่า

ถ้าผู้ฝาก

จดหมายบอกชื่อ

ลายเซ็นชื่อในกร

เมื่อตกลงจะฝากเงินแล้ว ผู้ฝากจะต้องนำเงินไปพร้อม
กับสมุดบัญชี เพื่อเจ้าหน้าที่จะได้ลงรายการและจำนวนเงิน
ที่ฝาก แล้วเซ็นชื่อไว้ให้เป็นสำคัญ จะฝากเผื่อเรียกหรือฝาก
หักก็เช่นเดียวกัน ผู้ฝากจะต้องนำสมุดบัญชีที่ฝากนั้นไปด้วย
ทุกครั้ง

การถอนเงิน

ก. ถอนเงินฝากเผื่อเรียก ถอนได้ทุกเวลา ที่สำนักงาน
คลังออมสินในเวลาที่ยกทำการ

ข. ถอนเงินฝากหักก็เช่น จะถอนได้ภายหลังที่ผู้ฝาก
ได้บอกให้เจ้าพนักงานทราวล่วงหน้าไว้หักก็เช่น

ผู้ฝากจะต้องนำสมุดบัญชีไปด้วยตนเอง เพื่อจะได้
ลงชื่อในแบบคำขอถอนเงินนั้น และให้เจ้าพนักงานลงรายการ
ในสมุดบัญชีไว้เป็นสำคัญ

ถ้าผู้ฝากไม่ไปถอนด้วยตนเอง จะต้องลงจำนวนเงินที่
ขอถอน จำนวนเงินคงเหลือ ลายเซ็นของตน บอกชื่อคนที่
ใช้ไปรับเงิน และให้คนนั้นเขียนลายเซ็นชื่อมาในคำขอด้วย
แล้วจึงมอบสมุดบัญชีให้ไปถอนแทน

การคลังออมสิน อาจมีระเบียบเปลี่ยนแปลงได้ตาม

กาสถัมภ์ ผู้ฝากควรทำความเข้าใจในระเบียบการคลังออมสิน
ซึ่งรับมาจากเจ้าหน้าที่ แล้วปฏิบัติตามนั้น

วิธีหาเงินฝากคลังออมสิน อนุสมาชิกจะใช้วิธีขอ
ผู้ปกครองมาฝากไม่ได้ จะต้องเก็บเงินนั้นไว้ด้วยความ
กระหม่อมกระหม่อม ซึ่งจะต้องแสดงให้เห็นในบัญชีรายได้
รายจ่ายส่วนตัว ซึ่งมีข้อบังคับของอนุสมาชิกอยู่แล้วนั้น เงิน
ที่นำมาต้องมีลักษณะดังนี้

ก. ใ้รางวัลจากผู้ใหญ่เป็นจำนวนเงิน

ข. ผู้ปกครองจ้างทำงานเย็บเตี๊ยะ หรือหารายได้จาก
งานเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การเย็บปักถักร้อย การทำ
ดอกไม้สด, แท่ง ๆ ฯลฯ

ค. เก็บจากที่เหลือการใช้จ่ายที่ไ้รับมาเป็นรายวัน เช่น
เหลือจากการรับประทาน ฯลฯ

ข้อ ๒ รู้จักอาการของโรคหัด หัด สุกใส โรคโ
คางทูม ไข้หวัดใหญ่ และวัดโรคเบื้องต้น

อาการของหัด เมื่อแรกเป็น เป็นหวัด ปวดศีรษะ
ตัวร้อน ปาก ^{คัน} และคอ ^{คัน} รู้สึกแห้ง ท่อไปอาเจียนตาแดง
มีไข้ ^{สูง} ๒-๓ วัน มีเม็ดผื่นเป็นรูแดงเล็ก ๆ ขึ้นทั่วตัว

อาการของหืด หายใจไม่สะดวก หายใจถี่และหอบ
เหนื่อย ชีพจรเต้นแรงเร็ว คอไปจะเค้นอ่อนลง เมื่อการ
หายใจหอบเหนื่อยทวีมากขึ้น อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามข้อ
และเข่าขา บางคนปวดศีรษะ ใจแห้ง ๆ อาการจะปรากฏชัด
เมื่ออากาศเย็นขึ้น

อาการของสกลไส เมื่อแรกเป็น มีเมือกข้นแฉกต่าง ๆ
คอกไปมีเมือกเหนียวขาวข้นพองเต็มไปทั่วหน้าเหลืองไส ๆ จะ
มีไข้บ้างเล็กน้อย ตาแดงน้ำตาไหล คนไข้บางรายอาจ
ไม่มีไข้เลย

อาการของโรคไอ การไอเป็นอาการอย่างหนึ่งของโรค
ซึ่งอาจพบากรณี เนื่องจากการไอนั้นได้ว่า ผู้ป่วยเป็นโรค
อะไร คือ

ก. ไออย่างมีเสมหะ อาการไอถี่ ๆ และเจ็บอก ได้
แก่เป็นโรคปอดบวม ฝักในปอด วัณโรคในปอด ฝักในทรวง มี
วัตถุเข้ามาติดในหลอดลม หลอดลมเล็กอักเสบ โรคปอด
ภายหลังวัณโรค อักเสบ ทดการพ่น ทดเป็นไข้หวัดใหญ่
ไอกรน โรคคอตัน

ข. ใจอย่างไม่มีเสมหะ อาการไอแห้ง ๆ และคันคอ
ได้แก่เป็นโรคหลอดลมอักเสบ โรคหวัไระยะแรก วัณโรค
ระยะแรก ค่อมข้างหลอดลมอักเสบ โรคเกี่ยวแก่กระเพาะ
อาหาร

อาการของคางทูม ค่อมที่โคน ขากรไรกร ขวมโต
คนไข้จะปวดทั้งที่บริเวณนี้ น้ำลายแห้งกว่าปกติ เจ็บเมื่อ
เวลาอ้าปาก อาจมีไข้หรือครั่นเนื้อครั่นตัวบ้าง

อาการของไข้หวัดใหญ่ ปวดศีรษะมาก มีอาการ
ครั่นเนื้อครั่นตัว หนาวจับ ความร้อนภายในสูง ปรอทขึ้นสูง
๑๐๔ — ๑๐๕ องศาฟาเรนไฮต์ มีน้ำมูกใส ๆ ออกเสมหะ
เขียวขี้มูก ใจและทรวงอกเสมหะ กำลังลอย ปวดเมื่อยตาม
ร่างกายเป็นกำลัง เช่นปวดที่กระดูกสันหลัง ตามข้อ เข่าตา

อาการของวัณโรคเบื้องต้น น้ำหนักตัวลดลง เหนื่อย
และอ่อนเพลียได้ง่าย เป็นหวัดเสมอไม่ใคร่หาย มีอาการ
ไอและเจ็บหน้าอก มีเสมหะออก ในตอนบ่ายมักมีอาการไข้
มีเหงื่อออกที่หน้าอกตอนดึก ใจมากในเวลาเช้ามืด ใจ
หุกหุกใจโกร่งง่าย ผิวเนื้อซีดขาวเหลือง

ข้อ ๓ เขียนจดหมายเกี่ยวแก่ธุระอย่างง่าย และ
เกี่ยวแก่การเล่าเรื่องสามัญ หรือเพื่อให้คนเจ็บเบิกบานได้

เขียนจดหมายเกี่ยวแก่ธุระอย่างง่าย

ก. เขียนจดหมายสั่งของตามห้างร้าน

๑. ผู้เขียนที่ระลึกคำขอลที่อยู่และ วันเดือนปีให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้ส่งเข้าใจง่าย หรือจะจำนองให้เขาส่งที่ใด ผู้เขียน ต้องบอกให้แจ้งชัด

๒. บอกความจำนองสิ่งของที่ต้องการว่าเป็นของชนิดใด มีราคาอย่างไร จำนวนต้องการเท่าไร

๓. ชี้แจงว่าให้ส่งเงินมาให้แล้ว หรือ กำหนดจะส่งมาอย่างไร

ข. เขียน จดหมาย เกี่ยว แก่ ธุระ ส่วน ตัว เช่น เขียน จดหมาย เชิญ หรือ ขยับเชิญในงานเลี้ยง หรือ งานรื่นเริง ของคน ๆ ใด ๆ

เขียนจดหมาย เกี่ยวกับบุคคลทั่วไปด้วยเรื่องสามัญ
คือเขียนจดหมายเย็บเขียนข่าวคราวทุกซ่สุขตามปกติ ใน หมู่ญาติและเพื่อนฝูง (ชั้นอนุ ๆ สามารถทำได้แล้ว เพราะ เรียนมาจาก ความรู้เบื้องต้นของนักเรียนสามัญ)

เขียนจดหมายเพื่อให้คนเจ็บเบิกบาน ในชั้นผู้เขียน

ต้องพยายามพูดถึงสิ่งที่ดีชวนให้ชื่นบาน สนุกสนาน และพูด
ปลอบโยนคนไข้ให้พลอยว่าเงืงตาม

ข้อ ๔ ทำบัญชีรายได้รายจ่ายส่วนตัวเป็น

บัญชีรายได้รายจ่ายส่วนตัว. สมควรอย่างยิ่งที่เราต้อง
ทำไว้ เพื่อทราบการใช้จ่ายของตนในวันหนึ่ง ๆ ควรหา
เวลาเขียนบัญชีไว้วันละครั้งเสมอ จะ เป็นการ ฝึกนิสัยให้
เคยชินในการใช้จ่าย รู้จักระมัดระวังมิให้หมดเปลือง และ
จ่ายเกิน การทำบัญชีควรทำอย่างง่าย ๆ ใช้สมุดพกเล็กๆ
ประจำตัวที่แข็งแรงทนทานสักหน่อย วางรูปบัญชีทั้งตัวอย่าง
เมื่อถึงวันสิ้นเดือนก็รวมรายรับรายจ่ายไว้ให้ชัดเจน

ตัวอย่างบัญชีรายได้รายจ่ายส่วนตัว

มีนาคม วันท	รายรับ	จำนวนเงิน		รายจ่าย	จำนวนเงิน		หมายเหตุ
		บาท	สต.		บาท	สต.	
๑	มารดาให้	—	๑๐	ซื้ออาหารกลางวัน	—	๕	A ^๔ เหลือเก็บ ๓
๒	บิดาให้	—	๑๐	” ”	—	๕	” ” ๒
๓	คุณยายให้รางวัล	—	๑๐	ซื้อปากกา	—	๑	” ” ๕
๔	ค่าแหวก						
๕	”						
๖	”						
๗	”						
๘	”						
๙	”						
๑๐	รวมรับ	—	๓๐	รวมจ่าย	—	๑๗	A ^๕ คงเหลือยก ไป ๑๓

ข้อ ๕ รู้จักการสุขาภิบาลว่าอย่างไรดีที่สุด และโทษของการสุขาภิบาลที่ไม่ดี

ก. การสุขาภิบาลของบ้านที่ดี ต้องเป็นดังนี้

๑. ใต้ถุน ให้มีอากาศเข้าได้ ถ้าเป็นคอกแถวควรถมดินให้ถึงพื้น ควรฉีกยาคับกลั่นอาทิตย์ละครั้ง หรือรากปูนขาว ๓ เดือนต่อครั้ง

๒. ภายในเรือน ต้องเปิดหน้าต่างให้ลมเข้าออกได้สะดวก และแสงแดดส่องเข้าถึง สิ่งของที่อยู่ในห้องต้องจึกให้เป็นระเบียบ ไม่รกรุงรัง ภายในห้องต้องซักกวาดเช็ดถูรักษาความสะอาดทุกวัน

๓. เพดาน หนูมักจะขึ้นไปทำรัง ถ้าเป็นเรือนไม้ควรใช้เสาเหล็คม ตามหัวหรือหลังคาไม่ควรทาสีช่องไว้ให้ใหญ่ เพราะนกเค้าแมวชอบอาศัย ทำให้เกิดโสโครกและฝุ่นได้ง่าย

๔. ครวไฟ ควรอยู่ทางทิศใต้ลมของเรือน ควรมิคู้เก็บอาหารซึ่งขบถกันหนูและแมลงวันไว้ หมั่นซักกวาดเช็ดและใบแมลงมุมหรือสิ่งโสโครกต่างๆ ให้หมดจดเสมอ เครื่องใช้ในครัวต้องทำให้สะอาดอยู่เสมอ

๕. ส้วม ควรให้อยู่ห่างจากเรือนและอยู่ใต้ลม ควร

สร้าง ส่วนให้ ถูก แยกหลักสุขภาพดี ทนแล้ง และใช้ ยา
กับดินเหินรากเสมอ ๆ

๖. สนามและที่ต่าง ๆ ในบริเวณบ้าน - ทนกวากให้
สะอาด ไม่ ปล่อยให้ชื้น และ หรือ เป็น หลุม เป็น บ่อ มีน้ำขัง
สกปรก อาจเป็นบ่อเกิดของยุงและอื่น ๆ พยายามทำให้
พื้นดินแห้งเสมอ กันไม่ให้ ปล่อยทิ้งไว้เป็น ชะนิกที่ ให้ผล หรือ
ออกดอกออกใบทำให้ร่ม ถ้ายังฝนและให้ความสดชื่นในบ้าน

๗. การกำจัดสิ่งที่เป็นบ่อเกิดแห่งโรค กำจัดสิ่งที่เป็น
บ่อเกิดของยุง หนู และแมลงวัน รักษาความ สะอาดใน
บริเวณบ้านตามที่กล่าวมาแล้ว

ข. โทษของสุขภาพที่ไม่ดี ต้องเป็นดังนี้

๑. ทำให้ร่างกายของผู้อาศัยอยู่อ่อนแอ ไม่แข็งแรง

๒. บ่อเกิดโรคติดต่อขึ้นแก่บุคคลที่อาศัยอยู่ ตลอดจน
จนแพร่ไปถึงเพื่อนบ้าน

๓. ความสุขของครอบครัวที่จะได้รับก็ไม่มี มีแต่ความ
ป่วยไข้

ข้อ ๖ รู้จักอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย

ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะเช่นไร อนุสมาชิกร
จำเป็นต้องทราบและรู้จักวิธีป้องกัน รักษา หากเจ็บป่วยใน

อวัยวะส่วนใด อนุ ๖ จะได้สามารถเข้าใจในการแก้ไขได้
ตามความรู้ของตนตามควร อวัยวะในร่างกายแบ่งเป็นหมวดๆ
ก็จะกล่าวต่อไป

๑. เครื่องทำให้ร่างกายทรงอยู่ได้

ก. โครงกระดูก ประกอบด้วยกระดูกหลายชิ้น ซึ่งมี
รูปร่างต่าง ๆ กัน คือ

กระดูกยาว	ใต้แก่กระดูก	แขน และขา
กระดูกสั้น	”	นิ้วมือ นิ้วเท้า
กระดูกแบน	”	เชิงกราน กระดูกสันหลัง
กระดูกแบน	”	ใต้แก่ กระดูก กระโหลก
		ศีรษะ

ลักษณะกระดูกทุกชิ้น ภายนอกแข็ง ภายในเหนียวอ่อน
โปร่งเหมือนฟองน้ำ

- หน้าที่
๑. ทำให้ร่างกายเป็นรูปเป็นทรงอยู่ได้
 ๒. ป้องกันรักษาอวัยวะภายในมิให้เป็นอันตราย
เช่น ม้าม สมอง หัวใจ ปอด ฯลฯ
 ๓. เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ
 ๔. ช่วยกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว

การระวังรักษา ๑. ป้องกันมิให้กระดูกหัก เคล็ดเคลื่อน

๒. ฉะเพาะ กระโหลกศีรษะ ถ้าเป็น
อันตรายจะทำให้มันสมองเจ็บช่วย
ควรป้องกัน คือ

ก. ควรสวมหมวก กางร่ม เมื่ออยู่กลางแจ้ง

ข. ไม่ชกชนวิ่งเล่น จนศีรษะโดนสิ่งต่าง ๆ ทำ
ให้สมองกระเทือนหรือแตก

ข. กล้ามเนื้อ เนื้อกล้ามเนื้อในร่างกายมีลักษณะเป็น
เนื้อสีแดง มีเส้นโลหิตและประสาทสำหรับเลี้ยง ติดอยู่กับ
กระดูก มีทั่วไปในร่างกาย

หน้าที่ ๑. ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวทำการงานต่างๆ ได้

๒. ช่วยยึดเอ็นกระดูกให้ติดกัน

๓. ช่วยป้องกันอวัยวะภายใน

การบำรุงกล้ามเนื้อ ต้องออกกำลังกายพอสมควร ให้
ทุก ๆ ส่วนของกล้ามเนื้อได้เคลื่อนไหวเพียงพอ กล้ามเนื้อ
จึงจะเติบโตตามส่วน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

๒. เครื่องสูบลดโลหิต

ก. หัวใจ เป็นกล้ามเนื้อชนิดหนึ่ง รูปคล้ายคอกบัว
กลม โคจรมาจนเท่ากำมือของผู้เป็นเจ้าของ ข้างในเป็นโพรง

มี ๔ ห้อง แบ่งออกเป็น ๒ ซีก ขวามี ๒ ห้องสำหรับโลหิตก่า
ซ้าย ๒ ห้องสำหรับโลหิตแกง ห้องหนึ่ง ๆ มีเส้นโลหิตใหญ่
แยกออกไป ทั้งอยู่ในทรงอกระหว่างปอกทั้งสองข้าง ก่อน
ข้างซ้าย หัวใจเกาะกระดูกซี่โครงข้างซ้ายซี่ที่ ๒ และ
กระดูกซี่โครงข้างขวาซี่ที่ ๓ ห่างจากกระดูกอกประมาณ ๑ นิ้ว
ส่วนล่างของหัวใจปลายกระดูกซี่ที่ ๕ ข้างซ้ายของกระดูกซี่โครง
ห่างกระดูกอกประมาณ ๓ นิ้วครึ่ง

หน้าที่ หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงทั่วร่างกาย
คือเมื่อหัวใจบีบจนขวรบีโลหิตไม่บริสุทธิ์ มาจากร่างกายก็ส่ง
ไปยังห้องล่างข้างขวา ห้องนี้ส่งไปยังปอดเพื่อฟอกให้โลหิต
บริสุทธิ์ โลหิตบริสุทธิ์แล้วปอดส่งไปยังหัวใจ ห้องบนซ้าย
ห้องบนซ้ายส่งไปยังห้องล่างซ้าย แล้วสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกาย
ต่อไป หัวใจทำงานทั้งเวลาหลับและเวลาตื่น เวลาหลับ
หัวใจทำงานช้ากว่าปกติเล็กน้อย

การระวังรักษา ๑. ไม่ควรเสพของมึนเมา เช่น สุรา
บุหรื ฝิ่น ฯ ล ฯ สิ่งเหล่านี้ทำให้
หัวใจเต้นไม่ปกติ คือเต้นแรงเมื่อ
มึนเมา หายเมาแล้วเต้นช้ากว่าปกติ

๒. ไม่ควรออกกำลังกายหรือทำงาน เหนื่อยมากเกินไป จะทำให้หัวใจต้องเหนื่อยมาก ภายหลังกำลังของหัวใจจะอ่อนลง อาจเป็นโรคหัวใจอ่อนหรือหัวใจรั่ว
๓. หักทำใจให้กล้า เพื่อช่วยให้หัวใจไม่ตื่นเต้นตกใจ ซึ่งทำให้การกันของหัวใจไม่ปกติ

ข. เส้นโลหิต คันขั้วของเส้นโลหิตใหญ่ออกจากหัวใจ แยกไปส่วนล่างและส่วนบนของร่างกาย แล้วแตกแยกออกเป็นกิ่งเล็ก ๆ ทั่วร่างกาย เส้นโลหิตมี ๒ ชนิด

๑. เส้นโลหิตแดง เป็นทางเดินของตัวโลหิตแดง ซึ่งหัวใจฉีดออกไปเลี้ยงร่างกาย

๒. เส้นโลหิตดำ เป็นทางเดินของโลหิตดำ คือโลหิตแดงที่บำรุงร่างกายหมดประโยชน์แล้วกลายเป็นโลหิตดำไม่บริสุทธิ์ ไหลตามเส้นโลหิตดำกลับเข้าสู่หัวใจ เพื่อส่งไปรับออกซิเจนที่ปอดทำให้บริสุทธิ์

ลักษณะของเส้นโลหิต เส้นโลหิตแดงมีลักษณะบึกและทึบไ้ หนาและเหนียวมากสำหรับทน กำลังไหลของโลหิตซึ่งหัวใจฉีดออกโดยแรง ผั่งอยู่ในกล้ามเนื้อลึกลงว่า

เส้นโลหิตดำ เส้นโลหิตดำยาวกว่าเพราะโลหิตไหลช้า ถ้า
เส้นโลหิตแดงถูกตัดขาด โลหิตะไหลฉีกพุ่งขึ้นโดยแรง ถ้า
โลหิตออกจากเส้นโลหิตดำ ละเอียดๆ ไหลซึม ภายใน
เส้นโลหิตมีต้นกันเป็นระยะ เพื่อมิให้โลหิตไหลกลับ

หน้าที่ เป็นทางเดินของโลหิต

ค. ตัวโลหิต มี ๒ ชนิด ตัวโลหิตแดง เห็นจาก
กลัองขยาย มีลักษณะกลมแบน เป็นถุง ภายในมีน้ำสีแดง
คือน้ำโลหิตแดง ตัวโลหิตขาวขนาดเล็กกว่าตัวโลหิตแดง

หน้าที่ ๑. ตัวโลหิตแดง มีหน้าที่นำออกซิเจนและ
อาหารไปเลี้ยงร่างกาย และซ่อมแซม
ส่วนที่ร่อยหรอของร่างกายให้สมบูรณ์
๒. ตัวโลหิตขาว มีหน้าที่สำหรับต่อสู้ทำลาย
เชื้อโรคที่จะเข้าไปทำอันตรายแก่ร่างกาย

การบำรุงรักษา เพื่อให้ร่างกายมีโลหิตสมบูรณ์

๑. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
๒. ปฏิบัติตามหลักอนามัย
๓. ระวังอย่าให้มีเกิดเจ็บไข้บ่อยๆ ซึ่งเป็นการ
ทำลายโลหิต เช่น ใช้ยารักษาโรคจาก
อาหาร ฯลฯ

ง. ม้าม ประกอบด้วยเซลล์เล็กๆ อยู่ใต้กระดูกซี่โครงทางซ้ายของกระเพาะอาหารใต้กระบังลม เป็นเนื้อสีแดงจืดเต็มไปด้วยโลหิต กว้างประมาณ ๓ นิ้ว ยาวประมาณ ๕ นิ้ว

หน้าที่ เข้าใจกันว่าช่วยทำตัวโลหิตขาว เมื่อกระดูกยังทำไม่ได้ และทำลายตัวโลหิตแดงเก่าๆ ที่ใช้การไม่ได้แล้ว

การระวังรักษา ไม่ควรปล่อยให้ร่างกายป่วยไข้กินเวลานานๆ ต้องรีบรักษา เพราะขณะที่ป่วยนานต้องใช้โลหิตมาก ม้ามทำงานหนักเกินไป เป็นเหตุให้ม้ามพองโตขึ้น

๓. กระเพาะปัสสาวะ

ก. ปอด เป็นถุงเล็ก หกและยี่สิบสองคู่ มีลักษณะเหมือนฟองน้ำ ในถุงเล็กๆ มีช่องคิวก่อถึงหลอดอากาศได้ ปอดอยู่ในทรวงอกเต็มทั้ง ๒ ข้างของหัวใจ ปอดข้างซ้ายมี ๒ ตอน ข้างขวามี ๓ ตอน ยอดปอดด้านขวา ส่วนหน้ากระดูกซี่โครงอันที่ ๑ ส่วนหลัง ๖ ตอน ปอดด้านซ้าย ส่วนหน้ากระดูกซี่โครงอันที่ ๑ ส่วนหลัง ๖ ตอน ขอบปอดด้านหน้า ทิศหน้า ทิศหลัง ทิศบน ทิศล่าง ทิศใน ทิศนอก ปอดข้างซ้ายทำนองเดียวกัน

หน้า ๑ ทำหน้าที่หายใจเข้าออก คือปอดพองตัวออก
หายใจเข้ารับอากาศบริสุทธิ์เข้าไปใช้ แล้ว
ถ่ายอากาศไม่บริสุทธิ์ทิ้ง คือ แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์
เป็นลมหายใจออก การหายใจออกปอดบีบ
ตัวลง

๒. ฟอกโลหิตให้บริสุทธิ์ คือหายใจเข้ามีอากาศ
ออกซิเจนเข้าไปในปอดผสมกับโลหิต ทำ
ให้โลหิตดำ ที่หัวใจ ส่งไปยังปอด กลับเป็น
โลหิตแดงบริสุทธิ์ส่งกลับไปหัวใจ หัวใจ
ฉีกไปเลี้ยงร่างกายต่อไป

การระวังรักษา ปอดเป็นอวัยวะสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้
เรามีชีวิตอยู่ได้ การระวังรักษา คือ

๑. ระวังให้ปอดแข็งแรง อยู่ในที่มีอากาศดี หายใจ
ยาว ๆ เพื่อให้ปอดทำงาน ระวังมิให้ฝุ่นละอองเข้าปาก
เข้าจมูก

๒. ไม่เสพของมีนเมา เช่น สุรา บุหรี่ ฯลฯ ของเมา
ย่อมเข้าไปทำอันตรายแก่ปอด

๓. กะบังลม เป็นเขื่อนกั้นลำตัว ทอนล่างกับท่อนบน
ปอดตั้งอยู่บนกะบังลม

หน้าที่ ช่วยปกในการหายใจ คือเมื่อปกพองตัว
หายใจเข้ากระบังลมก็หย่อน พอปกหดตัวกระบังลมก็ช่วย
ขึ้นขึ้น

๔. เครื่องสัมผัส

ก. จักษุสัมผัส คือการเห็นด้วยตา ดวงตาประกอย
ด้วยส่วนต่าง ๆ คือ

ลูกตา เป็นกลืนกลม ข้างหน้ามีส่วนใส ข้างหลังมีเยื่อ
ในเยื่อเป็นท่อย่อยของปลายประสาทแห่งตา ซึ่งคอยติดต่อกับ
สมอง ลูกตามีเยื่อหุ้ม ๓ ชั้น

ชั้นนอก มีเยื่อเหนียวเป็นที่ยึดของกล้ามเนื้อแห่งตา มี
ส่วนขาวข้างหน้านูนขึ้น มองเห็นทะลุถึงชั้นใน ส่วนข้างนี้
เรียกว่าตาขาว

ชั้นกลาง ติดต่อกับข้างในเยื่อชั้นนอก ที่หุ้มแก้วตา
นั้นเป็นสีค่อนข้างดำ เราเรียกว่าตาดำ เยื่อชั้นกลางมีเนื้อ
ประกอยด้วยเส้นโลหิตและสี ตรงตาดำมีส่วนเป็นแก้วเรียกว่า
แก้วตา เป็นทางรับแสงสว่าง มีกล้ามเนื้อรูปกลมมนทั้งสอง
ข้าง ข้างหลังนูนมากกว่าข้างหน้า แก้วตานี้เราอาจเห็น
เล็กและใหญ่ได้ เพราะมีกล้ามเนื้ออยู่รอบใน เมื่อลูก

แสงสว่างนอกถ้ำที่ส่วนทาคักกันไม่ให้แสงสว่างเข้าตา จึง
เห็นแก้วตาเล็ก ถ้ามืดแสงสว่างน้อย ถ้ามืดน้อยก็ขยาย
เห็นแก้วตาโตขึ้น ช่วยให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัด

ชั้นใน - ตีคอยู่ข้างในเยื่อชั้นกลาง เป็นแอ่งกันอยู่ภายใน
ในบรรพของเหลว ๆ และมีประสาทแห่งตา เป็น ส่วน ที่ รัย
แสงสว่างจากภายนอก

หน้าที่ ของตา ทำให้เรามองเห็นได้ คือ เยื่อตาที่ใส
เป็นแก้วและแก้วตานี้สำหรับรัยแสงสว่างให้เป็นรูปรวมกัน
เข้า บ่อเล็กกลางตามส่วนเหมือนเงาในกระจก แสงสว่างที่
นำรูปส่องทะลุมาตามส่วนใสแห่งตาแล้วทะลุแก้วตา แก้วตา
ก็นำรูปนั้นไปยังเยื่อชั้นในซึ่งมีประสาท ประสาทก็นำความรู้สึก
ไปยังสมอง สมองจึงสั่งว่าเราเห็นเป็นรูปอะไร

การระวังรักษา ๑. ต้องไม่อ่านหนังสือ ทำงานที่ต้อง
เพ่งตาในเวลามืดแสงขมุกขมัว หรือ
ใช้สายตาเพ่งของชาวกลางแคบ

๒. ไม่ให้แสงสว่างส่องตามากเกินไป
เมื่อใช้สายตาต้องให้แสงสว่างเข้า
ทางซ้ายหรือทางหลัง

๓. ไม่ใช้ผ้าสกปรกเช็ดตา ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับ
คนเป็นโรคติดต่อทางตา

๔. ผงเข้าตา ต้องไม่ ขยี้ ต้องใช้ยาล้างตา หรือ
เช็ดออก

๕. บุหรี่ให้โทษแก่ตา ทำให้ตาฟาง ไม่ควรสูบ

๖. อาหารที่เผ็ดร้อนจัด ทำให้ประสาทตาชา ไม่
ควรรับประทาน

๗. เมื่ออ่านหรือดูสิ่งใ้ไกลเกินไป ควรหยุด
ทันที

ข. โสตสัมผัส คือการได้ยินด้วยหู ลักษณะของหู
แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ

ส่วนนอก มีใบหูเป็น ที่รับเสียง และรวบรวมเสียง
ให้เข้าไปภายใน ส่วนนี้ประกอบด้วยกระดูกและกล้ามเนื้อ
เล็ก ๆ ในหูมีขนสำหรับกีดกันผง และแมลงไม่ให้เข้าไป
ในหู

ส่วนกลาง เป็นช่องเล็กอยู่ภายในกะโหลกศีรษะติดต่อกับ
กัับหู ระหว่างช่องกับปากหูมีเยื่อเรียกว่าแก้วหู ในหู
ส่วนกลางนี้มีกระดูก ๓ ชิ้น ซึ่งเป็นทางเดินของเสียงที่รับ

มาจากส่วนนอก กระดูกเหล่านี้ได้แก่กระดูกรูปก้อน ทิศอยู่
กับแก้วหู กระดูกรูปทั้งอยู่กลาง กระดูกรูปโกลนติดต่อกับ
กระดูกรูปทั้ง ในช่องว่างของส่วนกลางเต็มไปด้วยอากาศ
มีหลอดทะลุไปลงลำคอ

ส่วนใน ติดติดต่อกับกระดูกรูปโกลน เป็นรูปคล้าย
หอยทากเรียกว่ากระดูกรูปหอย ภายในกระดูกมีช่องว่างเต็ม
ไปด้วยน้ำและใยประสาทสำหรับการได้ยิน ส่งไปติดต่อกับ
สมอง ลอยอยู่

หน้าที่ เมื่อเสียงกระทบใบหู เสียงแล่นเข้าไปในรูหู
แล้วเดินทางไปทางกระดูกรูปต่าง ๆ ใน ช่องหูส่วนกลาง ทำให้
กระดูกนั้น ๆ กระแทกกัน จนถึง กระดูกรูปหอย เป็นเหตุให้
น้ำในกระดูกรูปหอยกระเพื่อมไหวตัว ใยประสาทแห่ง การ
ได้ยินลอยอยู่ในน้ำนั้นได้รับเอาอาการกระเทือน ส่งไปยังสมอง
สมองจึงส่งความรู้สึกมาว่า เราได้ยินเสียงอะไร

การระวังรักษา ๑. แผลงเล็กๆเข้าหู ควรหยอดน้ำมัน
สลักให้ไหลออกมา ถ้าเป็นแผลง
ร้ายควรใช้น้ำมันที่เมาหยอด และ
รีบปรึกษาแพทย์

๒. วัตถุเล็กๆ เช่น เมล็ดผลไม้เข้าหู ต้องรีบปรึกษาแพทย์ให้จัดการเอาออก
๓. ไม่ควรแคะหูบ่อยๆ หูเป็นเครื่องป้องกันแก้วหูมิให้เป็นอันตราย
๔. ไม่ควรกำน้ำหรืออยู่ในที่มึนเสียงดังเกินไป จะทำให้หูตึง
๕. ต้องไม่นอนทับหู ทำให้ลมในช่องหูอุดตันเป็นเหตุให้หูตึง
๖. ระวังมิให้เป็นหวัด ผู้ที่เป็นหวัด หลอดอากาศภายในต้นหูก ทำให้อุดตัน

ค. ฉานสัมผัส คือการสัมผัสกลืนทางจมูก

จมูกมี ๒ รู มีกระดูกอ่อนคั่นกลาง ภายในมีช่องลงไปยังปอด จมูกเป็นทางเดินของอากาศที่หายใจเข้าออกไปยังปอด และรับหน้าที่รู้สึกกลิ่นของสิ่งต่างๆ ภายในรู จมูก มีต่อมชนิดหนึ่ง ซึ่งมีประสาทสำหรับรับรู้กลิ่นไปยังสมอง

หน้าที่ ๑. จมูกเป็นช่องทางสำหรับหายใจ

๒. ประสาทสำหรับรับรู้กลิ่น รับความรู้สึกส่งไปยังสมอง สมองจึงส่งความรู้สึกมาว่ารู้สึกกลิ่นเช่นไร

๓. เกล้าอาหารให้เข้ากั้นน้ำลาย และ
ช่วยในการกลืนอาหาร

การระวังรักษา ๑. ไม่ควรรับประทานของที่มีรสจัด เช่น
เค็ม เปรี้ยว เผ็ด ของเหล่านี้ทำให้
ปลายประสาทที่รับรู้รส

๒. ไม่ควร รับประทาน ของ ที่มีรสฝาด
เสมอๆ เช่น หมากรูด ของฝาดจะจับ
พันติดเป็นฝ้า ทำให้ไม่รับรู้รส

จ. กายสัมผัส คือการสัมผัสทางผิวหนัง ผิวกายทุก
ส่วนในร่างกาย มีปลายประสาทกระจายอยู่ทั่วไป เมื่อผิวหนัง
กระทบสิ่งใด ปลายประสาทจะนำความรู้สึกนั้น ๆ ส่งไปยัง
สมอง ให้ตัดสินใจว่าความรู้สึกนั้น เป็นอย่างไร เช่น ร้อน
หนาว เย็น แฉะ อ่อน ๆ ฯลฯ

๔. เครื่องบังคับการเคลื่อนไหว

ก. มันสมอง เป็น อวัยวะสำคัญ ที่ สุกใน ร่างกาย
บัญชาการต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานตามหน้าที่ ถ้ามันสมอง

พิจารณาร่างกายก็พลอยพิจารณาไปด้วย มันสมองเป็นเนอสองส
คอสี่ขาและเทา มีเยื่อหุ้ม ๓ ชั้น คือ

ชั้นในที่สุด เนื้อละเอียดอ่อน มีเส้นโลหิตมากมาย

ขยายคลุมมันสมองทั้งหมด

ชั้นกลาง มีส่วนเหลวเป็นน้ำหล่ออยู่ เพื่อกันมันสมอง
มิให้กระทบกระเทือนศีรษะซึ่งอาจเป็นอันตรายได้

ชั้นนอก อยู่ติดกับพื้นในของกะโหลกศีรษะ เป็นใย
เหนียว พันในเรียบเกลี้ยง ภายนอกพันจรูระ แลดูเป็นคลื่น
มันสมองทั้งหมดแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ

๑. มันสมองใหญ่ ลักษณะเป็น ๒ ตอน ขวาและซ้าย
บนพื้นเป็นร้วยร่อนๆ คกเคี้ยวไปมากลายซดได้ บรร
อยู่ภายในตอนบนของช่องหัวกะโหลก ภายนอกสีเทาเป็นท
เซลล์ ภายในสีขาวเป็นใยประสาท

หน้าที่ ๑. เป็นที่ทรงแห่งความรู้สึกต่างๆ คือ

ก. รับสัมผัสทั้ง ๕ คือการเห็นด้วยตา จมูกด้วยกลิ่น
รู้สึกกลิ่นด้วยจมูก ไต่สัมผัสด้วยหู รู้สึกที่ผิวหนัง

ข. ทำให้ร่างกายรู้สึกอึดอัด หิวกระหาย เหนื่อย ยินดี
ยินร้าย เจ็บปวดภายใน เช่นปวดท้อง เมื่อย ฯลฯ

๒. เป็นที่ทั้งแห่งจิตใจ ได้แก่ความระจำ สติอารมณ์
เกิดปัญญาความคึกคัก ทรืทรอง ทักสินกกลงใจ ฯลฯ

๓. บังคับบัญชาการเขยอนเคลือนไหวของอวัยวะส่วนที่
อยู่ในอำนาจจิตใจ

๔. ควบคุมหน้าที่ทั้งกล่าว แล้วทั้ง ๓ ข้อให้ทำงานตาม
ปกติ คือสมองชักขวาควบคุมชักซ้ายของร่างกาย สมอง
ชักซ้ายควบคุมชักขวา การที่มีหน้าที่กลบกันเช่นนี้ เพราะ
เส้นประสาทที่ออกจากสมองทั้ง ๒ ชักไขว้กันตรงช่องหัวกะโหลก
คือซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย

๕. มีหน้าที่พิเศษ คือ ทำให้อ่าน เขียน พูดได้

๒. มันสมองส่วนเล็ก แบ่งออกเป็น ๒ ชัก คือขวา
กับซ้าย บนพื้นนอกเป็นรอยกลีบ ๆ ไม่เป็นคลื่นมาก เท่าส่วน
ใหญ่ ทั้งอยู่ส่วนล่างของมันสมองใหญ่ ภายนอกสีเทา
เป็นตัวเซลล์ ภายในสีขาวเป็นใยประสาท

หน้าที่ ๑. บังคับกล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้ทกยึกพอคักกับ
กับความต้องการของร่างกาย

๒. บังคับควบคุมกล้ามเนื้อต่าง ๆ ที่อยู่ใน
อำนาจของจิตใจ ให้ทำการเขยอนเคลือน

ไหวให้เป็น ปกติและได้ส่วนถูกต้อง เช่น เกิน
นี้ มีอหิยสิ่งของได้ตามต้องการ ๖ ล ๖

๓. ควบคุมในหน้าที่ทั้ง ๒ ประการ ข้าง ต้นให้ ทำงาน
ตามปกติ ชักขวาควบคุมข้างขวา ชักซ้ายควบคุม
ข้างซ้าย

๓. ขั้วมันสมอง อยู่ในระหว่างมันสมองกับไขสันหลัง
อยู่ส่วนบนของไขสันหลัง ภายนอกสีขาว ภายในสีเทา เป็น
ส่วนที่เกี่ยวกับชีวิต ถ้าส่วนนี้เป็นอันตราย ร่างกายจะต้อง
ตายทันที

หน้าที่ ๑. บังคับ กล้ามเนื้อที่อยู่บนอกอำนาจจิตใจให้
ทำงานตามหน้าที่ เช่น บังคับหัวใจให้เต้น
บังคับเครื่องหายใจให้ทำงาน บังคับ
กล้ามเนื้อที่คอให้กลืนอาหาร

๒. เป็น เครื่องคิด คอ ระหว่าง มัน สมอง กับ ไข
สันหลัง

๔. ไขสันหลัง เป็นแท่งยาวแบนเล็กน้อย คือก่อ
กับขั้วมันสมอง ทั้ง ต้น แต่กระดูกสันหลังคอ ถึง กระดูก สันหลัง
ยี่สิบเอ็ด บรรลุอยู่เต็มช่องกระดูกสันหลัง มีเส้นประสาทแยก
ออกจากไขสันหลังเป็นคู่ ๆ สำหรับบังคับต่อกับมันสมอง

หน้าที่ เป็นศูนย์กลางของเส้นประสาท ซึ่งทำหน้าที่รับ
และส่งความรู้สึกเกี่ยวข้องกับมันสมองและร่างกาย

ข. เส้นประสาท เป็นเนื้อสีขาว มีทั้งเส้นและเซลล์
มี ๒ ชนิด

๑. ชนิดที่อยู่ในบังคับมันสมองใหญ่และเล็ก ออกจาก
สมองโดยตรง และออกจากไขสันหลัง กระจายไปยังกล้ามเนื้อ
ต่าง ๆ ที่อยู่ใต้น้ำของจิตต์ไ

๒. ชนิดที่ไม่อยู่ในบังคับมันสมอง ออกจากไข
สันหลัง ไปบังคับกล้ามเนื้อที่ไม่ อยู่ในน้ำของจิตต์ไ
ควบคุมให้มีชีวิตอยู่

เส้นประสาททั้ง ๒ ชนิด เป็นเส้นเล็ก ๆ คล้ายเส้นด้าย
รวมกันเป็นมัด ๆ มีเยื่อหุ้มห่อในมัดนั้น ๆ เส้นประสาทแยก
ออกจากไขสันหลังและออกจากสมองเป็นคู่ ๆ แยกไปตาม
อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

หน้าที่ ๑. นำคำสั่งจากสมองส่งไปยังส่วนต่างๆในร่างกาย

๒. รับความรู้สึกภายนอก ส่งไปยังสมอง ซึ่ง
เป็นที่ตั้งแห่งจิตต์ไ ให้จิตต์ไรู้สึกอาการ
ต่างๆ เช่น หิว เหนื่อย ใจกลัด ๆ ฯลฯ

การระวังรักษามันสมองและเส้นประสาท

๑. สมองต้องการบำรุงเสมอ เพราะต้องใช้โลหิตมาก ขณะที่ทำงาน เพื่อการบำรุงสมองต้องไม่ปล่อยให้หิวจัด หรือทำงานเกี่ยวกับความคิด ภายหลังที่รับประทานอาหารแล้ว ใหม่ๆ สมอง กำลังบัญชาการย่อยอาหาร ต้องหยุดมาใช้ความคิด อาหารย่อยไม่สำเร็จ ทำให้ต้องเสีย ร่างกายไม่ได้รับอาหารบำรุงเต็มที่ สมองก็อ่อนเพลียไปด้วย

๒. สมองทำงานมากแล้วต้องพักผ่อน เช่น นอนให้เพียงพอ เด็กควรนอนอย่างน้อยวันละ ๑๐ ชั่วโมง ผู้ใหญ่ วันละ ๘ — ๙ ชั่วโมงโดยปกติ ออกกำลังกายและรับอากาศบริสุทธิ์เสมอ

ควรระวังความทุกข์โศก ยินดี ยินร้าย มิให้ตื่นเต้นเกินสมควร เป็นการช่วยสมองและประสาท มิให้ใช้ความคิดและตื่นเต้นมากเกินไปจนเกินควร

๔. สุรา บุหรี่ การกินอยู่ผิดสุขวิทยา อนามัย เหล้า ให้นิโทษแก่สมองและเส้นประสาท ควรละเว้น

๕. การระวังรักษาเส้นประสาท ต้องระวังมิให้ร่างกายกระทบกระเทือนบ่อยซ้ำมากเกินไป การอาบน้ำเย็นจัดร้อนจัด ทำให้เส้นประสาทชา ควรระวัง

๖. เครื่องย่อยอาหาร

ก. ปากและฟัน

ปาก เป็นที่สำหรับรับอาหารทำการย่อยชั้นที่หนึ่ง เครื่อง
ช่วยย่อยระยะนี้มีลิ้น น้ำลาย และฟัน (ลิ้นกลืนแล้วข้างต้น)

น้ำลาย เกิดจากต่อม ๖ ต่อม คือ ต่อมใต้อัน ๑ คู่
ต่อมโคนลิ้นหลังมุมกระดูกขากรรไกร ๑ คู่ ต่อมข้างหู ๑ คู่
เป็นต่อมใหญ่

ฟัน มี ๒ ชนิด คือ ฟันน้ำนมกับฟันแท้ ฟันน้ำนมออก
ตั้งแต่อายุ ๕ เดือน จนถึงอายุประมาณ ๑ ปี ๖ เดือน ฟัน
น้ำนมขึ้นเต็ม อายุย่างเข้า ๖ ขวบฟันน้ำนมจะเริ่มหลุด แล้ว
ฟันแท้ขึ้นแทนจนครบ ๓๒ ซี่เมื่ออายุประมาณ ๒๐ ปี ตัวฟัน
เป็นธาตุชนิดหนึ่งแข็งมาก ภายในกลวงมีเส้นโลหิตและเส้น
ประสาทลอดเข้าไปเลี้ยงทางรากฟัน

หน้าที่ของปากและฟัน เมื่ออาหารเข้าปากแล้ว ฟัน
ทำหน้าที่เคี้ยวอาหารให้ละเอียด น้ำลายก็ออกมาช่วยให้
อาหารติดสะดวกในการเคี้ยว และกลืน ในน้ำลายมีธาตุ
ไทอาลิน ซึ่งทำหน้าที่เปลี่ยนอาหารแข็งให้กลายเป็นน้ำตาล
ละลายสิ่งของที่ยากให้มรส อาหารละเอียดแล้วกลืนผ่านลำคอ
ถึงกระเพาะอาหาร

ข. กะเพาะอาหาร มีลักษณะเป็นถุงคล้ายน้ำเต้าแบนๆ ติดต่อกับหลอดอาหารข้างบนและลำไส้ข้างล่าง อยู่ในช่องท้องใต้กระบังลม ภายในพื้นกะเพาะมีต่อมน้ำย่อยอาหาร ทำน้ำย่อยส่งมาย่อยอาหารในกะเพาะ

หน้าที่ อาหารทั้งหมดผ่านลำคอมาถึงกะเพาะอาหาร อาหารถูกเคี้ยวให้ปนกับน้ำย่อย และกล้ามเนื้อของกะเพาะก็หดตัวเป็นลูกคลื่นทำการย่อยอาหารจำพวกเนื้อให้เป็นเพพโตนและอัลบูมินัส อาหารส่วนที่ย่อยแล้วซึมเข้าเส้นโลหิตภายในกะเพาะส่งต่อไปเลี้ยงร่างกาย ส่วนที่เหลือส่งต่อไปยังลำไส้เล็ก

ค. ตับแก่ อยู่ในช่องท้องเบื้องบนภายในชายโครงใต้ปอดข้างขวา เป็นต่อมใหญ่ที่สุด มีลักษณะเป็นสีแสดแก่หรือสีเลือดหมู มีถุงน้ำกรวดอยู่ด้วย

หน้าที่ ๑. ตับแก่ทำหน้าที่กลั่นน้ำดี และส่งไปช่วยย่อยอาหารลำไส้เล็ก น้ำดีทำหน้าที่ย่อยอาหารจำพวกไขมันให้ละลาย
๒. รับอาหารที่ย่อยแล้ว ประจุส่งไปเลี้ยงร่างกาย

ง. คัยอ่อน อยู่ในช่องท้องหลังกระเพาะอาหาร รูปยาว คล้ายเส้นสนธิ มีต่อมคล้ายต่อมน้ำลาย ภายในมีหลอดสำหรับนำคัยอ่อนเคินเข้าไปในลำไส้เล็ก

หน้าที่ คัยอ่อนทำน้ำย่อยอาหารชนิดหนึ่ง ส่งไปย่อยอาหารในลำไส้ ย่อยอาหารจำพวกแป้งที่น้ำลายย่อยไม่เสร็จให้เป็นน้ำตาล ย่อยจำพวกเนื้อที่กระเพาะอาหารย่อยไม่เสร็จ และย่อยไขมัน

จ. ลำไส้เล็ก ทกต่อกับกระเพาะอาหารข้างบน ข้างขวา ของช่องท้อง ตอนล่างติดต่อกับลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็กยาวประมาณ ๒๑ ฟุต ใหญ่ประมาณ ๑ นิ้วฟุต ภายในพบลำไส้มีต่อมน้ำย่อยอาหารอยู่ทั่วไป

หน้าที่ อาหารที่ส่งมาจากกระเพาะ มาถึงลำไส้ตอนต้น ประสมกับน้ำคัย แล้วน้ำย่อยอาหารที่ส่งมาจากคัยอ่อนทำการย่อยต่อไป น้ำย่อยซึ่งเกิดจากต่อมในลำไส้เอง ทำการย่อยอาหารทั้งหมดที่เหลือจากการย่อยของน้ำย่อยอื่น ๆ อาหารที่ย่อยแล้วขณะที่ไหลผ่านลง ก็ซึมเข้าร่างกายทันที จำพวกไขมันซึมเข้าก่อนน้ำเหลือง จำพวกอื่น ๆ เข้าทางเส้นโลหิตผ่านคัยให้ปรุงอาหารส่งไปเลี้ยงร่างกาย

ฉ. ลำไส้ใหญ่ ติดต่อกับลำไส้เล็กเป็นมูมฉาก ที่
 ทอนต่อมีไส้ตันติดอยู่ที่ปลายยาวประมาณ ๖ ฟุต ใหญ่ประมาณ
 ๑ $\frac{๑}{๒}$ — ๒ นิ้วฟุต แบ่งออกเป็น ๓ ทอน

ทอน ๑ ผ่านขึ้นบนทางขวาของช่องท้อง

ทอน ๒ ผ่านขวางช่องท้องส่วนบน

ทอน ๓ ผ่านลง ทางซ้าย ของ ช่อง ท้อง และ ติดต่อกับ
 ทวารหนัก

หน้าที่ เมื่ออาหารผ่านลงไปในลำไส้ใหญ่ อาหาร
 ที่ยังซึมเข้าร่างกายไม่หมดก็ซึมเข้าเส้นโลหิต ส่วนที่เหลือ
 ค่อย ๆ แข็งเข้าทุกที แล้วลำไส้ใหญ่ก็ทำหน้าที่รีดกากอาหาร
 ออกเป็นอุจจาระ

การระวังรักษาเครื่องย่อยอาหาร เครื่องย่อยอาหาร
 เป็นสิ่งสำคัญสำหรับความสุขของร่างกาย ดังนั้นจึงเป็นการ
 จำเป็นมากที่เราจะต้องเข้าใจและรู้ว่าะรักษาตัวอย่างไร เมื่อ
 รู้แล้วก็ต้องพยายามประพฤติด้วย

๑. ล้างปากและแปรงฟันให้สะอาดหมดจด ภายหลัง
 จากการรับประทานอาหารทุกครั้ง

๒. รับประทานอาหารมากพอสมควร อิ่มเกินไปเป็น
ผลร้ายแก่การย่อย

๓. รับประทานอาหารชนิดที่มีคุณสมบัติต่างกัน เพื่อ
ช่วยให้น้ำย่อยทุกชนิดได้ทำงานสม่ำเสมอ

๔. รับประทานอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด จะช่วยให้รู้สึก
ว่าอาหารมีรสดี

๕. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา สะดวกแก่การย่อย ไม่
ทำให้ท้องเสีย

๖. ขณะรับประทานอาหารต้องไม่พูด ทำงาน หรือนึกใน
สิ่งที่ไม่พอใจ สมควรทำงานใช้โลหิตมาก การย่อยถูก
แบ่งโลหิตไป ทำให้ย่อยช้าผิดปกติ

๗. ไม่รับประทานอาหารหวานจัด ทำให้ฟันเสีย และ
ขณะที่เคี้ยวอาหารว่างไม่ควรรับประทานอาหารของหวาน เพราะ
เป็นอาหารที่มีรสแรงเกินไป

๘. ดื่มน้ำพอสมควรในเวลารับประทานอาหาร ช่วยให้อย่อย
ง่าย แต่อย่าดื่มมากเกินไป

๙. อาหารที่รับประทานต้องสะอาด เป็นของสุกและสด
ของเสียจะพาเชื้อโรคเข้าไปด้วย

๑๐. ออกกำลังกายพอสมควรอยู่เสมอ ช่วยรักษาให้
อวัยวะเครื่องย่อยอาหารเป็นปกติ

๑๑. ระวังรักษาตาให้เป็นปกติ คนตาไม่ดี ทำให้
การย่อยอาหารไม่ดีด้วย เพราะประสาทตาทำงานมากเกินไป
เป็นเหตุ^๑ของมา^๒ถึง^๓เครื่องย่อยด้วย

๑. เครื่องถ่ายเทสิ่งโสโครกออกจากร่างกาย

การทำงานของอวัยวะในร่างกาย ทำให้เกิดมีสิ่งโสโครก
ขึ้นในร่างกาย และต้องถ่ายออก เช่น เหงื่อ ปัสสาวะ
อากาศเสียที่ร่างกายใช้แล้ว อวัยวะถ่ายเทสิ่งเหล่านี้ได้แก่

ก. ผิวหนัง ผิวหนังแบ่งออกเป็น ๒ ชั้น

ชั้นนอก เรียกว่าหนังกำพร้า หนิผิวหนังมีลักษณะ
เป็นเกล็ดซ้อนกัน ชั้นบนที่สึกหลุดออกได้ แล้วชั้นล่าง
เติบโตมาแทนที่ มีต่อมแสดงสีของผิวหนังต่างกันตามชาติ

ชั้นใน เรียกว่าหนังแท้ เต็มไปด้วยเส้นประสาทและ
เส้นโลหิต ขน แผ่นเนื้อ และมีต่อมเหงื่อ ต่อมไขมันฝังอยู่
ต่อชั้นในเข้าไปก่อนถึงกล้ามเนื้อมีไขมันรองอยู่ทั่วไป

หน้าที่ ๑. สำหรับปกคลุมร่างกายและรักษาความอบอุ่น
ของร่างกายให้คงที่

๒. รับประทานสิ่ง^๕ที่มากกระทบกระเทือนร่างกาย

๓. ขับสิ่งโสโครกออกจากร่างกายเป็นเหตุ

การระวังรักษา หมั่นอาบน้ำชำระสิ่งโสโครกที่ติดจากร่างกาย ขับดูเหตุ^๕ใดที่มีให้เกรงระวัง จะ^๕ขับ^๕เหตุ^๕ ทำให้^๕ช่วย^๕ได้

ข. ปอด (กล่าวแล้วในเรื่องเครื่องหายใจ)

ค. ไต รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วดำ มี๒ชิ้น อยู่^๕ที่^๕ตะโพกข้างกระดูกสันหลังข้างละชิ้น มีหลอดต่อจากไตทั้งสองไปยังกระเพาะปัสสาวะ

หน้าที่ กลั้นสิ่งโสโครกออกจากร่างกาย ส่งออกจากร่างกายเป็น^๕ปัสสาวะ

การระวังรักษา ไตทั้งสองถ้าเป็นอันตราย จะตายได้ภายใน ๒—๓ วัน โรคสำคัญ^๕ที่^๕เกี่ยว^๕แก่^๕ไต^๕คือ^๕โรค^๕นี้^๕ ควร^๕ระวัง^๕กัน^๕ คือ

๑. ดื่มน้ำสะอาดเสมอ และมากพอควร

๒. ไม่^๕ดื่ม^๕เหล้า^๕ ไม่^๕สูบบุหรี่^๕

๓. ไม่^๕รับประทาน^๕อาหาร^๕จำพวก^๕เนื้อ^๕มากเกินไป

ข้อ๗ มีความรู้เรื่องเชื้อโรคเจริญขึ้นได้อย่างไร และจะป้องกันได้อย่างไร

ความเจริญของเชื้อโรค เชื้อโรคตัวหนึ่ง ๆ อาจแตก
ออกเป็น ๒ ตัวเป็น ๔ ตัว ฯลฯ ได้โดยรวดเร็ว บางชนิด
เกิดจากฟองไข่ในตัวสัตว์ ชนิดหนึ่งทำให้ตายได้ยาก บาง
ชนิดติดอยู่กับผัก ในอาหารสกปรก ตามสถานที่โสโครก
ทั่วไป เมื่อมีโอกาสเข้าไปในร่างกายได้ก็ยิ่งทวีคูณขึ้นโดย
รวดเร็ว ถ้าร่างกายผู้ใดไม่สมบูรณ์ ตัวโลหิตขาวไม่สามารถ
จะฆ่าเชื้อโรคได้ ผู้นั้นก็จะเกิดโรคขึ้น

เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ คือ

๑. เข้าทางผิวหนัง เชื้อจะเข้าทางบาดแผล
๒. เข้าทางช่องจมูกหรือลำคอขณะที่หายใจ
๓. เข้าทางหลอดอาหารและลำไส้ คือติดไปกับอาหาร
ที่รับประทาน

วิธีป้องกันเชื้อโรค

๑. รักษาความสะอาดในเครื่องอุปโภค บริโภค ปฏิบัติ
ร่างกายให้ถูกตามอนามัย เช่น อยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ กินน้ำ
สะอาด มีที่ถ่ายเทสิ่งโสโครกอย่างสะอาด ฯลฯ
๒. บำรุงร่างกายและกำลังให้แข็งแรงอยู่เสมอ
๓. ป้องกันความชื้นและภายใน บริเวณบ้านไม่ให้มีไ้

ถ้ารักสิ่งใดใครกให้หมด แสงสว่างเป็นยาฆ่าเชื้อโรคทุก
อย่างหนึ่ง บ้านควรรักให้ใครยแสงสว่างหรือแสงแดดทั่วห้อง

ข้อ ๘ ว่ายนํ้าเป็นพอช่วยตัวเองได้ ยังสามารถช่วย
คนอื่นได้ด้วยยิ่งดี

ว่ายนํ้าเป็น ควรหัดว่ายนํ้าในคลองหรือแม่นํ้า หรือ
ในสระใหญ่ สามารถว่ายนํ้าที่แห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่งได้
ระยะทางที่ว่ายควรเป็นดังนี้

ในนํ้าเชิ่ว เด็กอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป ว่ายได้ในระยะไกล
ประมาณ ๑๐ เมตร ในนํ้านิ่ง ไกลประมาณ ๒๐ เมตร

เด็กอายุต่ำกว่า ๑๓ ปี ในนํ้าเชิ่ว ว่ายในระยะไกล
ประมาณ ๘ เมตร ในนํ้านิ่ง ไกลประมาณ ๑๒ เมตร ถ้า
โรงเรียนใดอยู่ริมนํ้าลําคลของควรขยายระยะให้ว่ายได้ไกลกว่า
ที่กล่าวตามสมควร ว่ายไปถึงที่หมายแล้วต้องว่ายกลับ
ที่เดิมได้ ขณะที่ว่ายอยู่ต้องไม่พักตามทางก่อนถึงหลัก นํ้า
ต้องลึกหยั่งไม่ถึง

วิธีช่วยคนตกนํ้า

๑. เมื่อพบคนตกนํ้า ต้องรีบกระโดดเข้าหาให้ชาวบ้าน
บริเวณนั้นช่วยเหลือทันที

๒. ถ้ายังไม่ทันทั่วทั้งที่ สามารถระเหวาทดูลงอย่าง เช่น
เชือก ไม่กระตั้น มะพร้าวทั้งผล ถ้าไม้ไผ่ ฯลฯ ซึ่ง
เป็นของลอยได้ โยนไปให้คนตกน้ำเกาะพอพระยงตัวได้ ถ้า
มีเชือกก็โยนไปให้เขาจับ เพื่อช่วยลากเข้าฝั่ง

๓. ถ้าจำเป็น จะ ต้องช่วย ให้รีบเปิดช่องเครื่องแต่งตัว
ที่หนักของคนตก ว่ายนํ้าไปหาคนตกน้ำโดยเร็ว บอกให้
คนใช้เกาะบ่าเราทั้งสองข้างหลังแล้วว่ายเข้าฝั่ง

ถ้าคนใช้^๕กัน ไม่ยอม^๕นึ่ง และกอดผู้ช่วย ต้องพยายาม
ปลัด^๕ตัวอย่าให้^๕กอดได้ หากกอดไม่^๕ปล่อย ใช้^๕นิ้ว^๕กดเข้า
ใน^๕รู^๕มูก เอา^๕อุ้ง^๕มือ^๕ยัน^๕ลูก^๕คาง^๕ผลัก^๕ออกไป แล้วบอกให้
อยู่^๕นิ่ง ๆ

๔. ถ้าคนตกน้ำไม่^๕ไถ่^๕สติ ขณะที่พา^๕ว่ายเข้า^๕ฝั่ง ผู้ช่วย
พยายาม^๕ทวน^๕คอน^๕บ่า^๕ข้าง^๕หนึ่ง^๕ของคนตกน้ำ พอให้^๕ศีรษะ^๕พ้น^๕น้ำ
ตนเองใช้^๕มือ^๕อีก^๕ข้าง^๕หนึ่ง^๕พยุง^๕เข้า^๕ฝั่ง

๕. เมื่อพาเข้า^๕ฝั่ง^๕ได้แล้ว คนใช้^๕หมด^๕สติ ทำ^๕ประณม
พยายาม^๕เอา^๕น้ำ^๕ออก แล้ว^๕นำไป^๕ส่ง^๕แพทย์ ถ้าคนใช้^๕ไม่^๕ทนายใจ
ต้อง^๕ผาย^๕ปอด แล้ว^๕วาน^๕คน^๕ไป^๕ตาม^๕แพทย์^๕ที่^๕ใกล้^๕เคียง^๕มา^๕โดย^๕เร็ว
(วิธี^๕ประณม^๕พยายาม^๕เอา^๕คน^๕ตก^๕น้ำ^๕ใน^๕หมวก^๕พยายาม^๕เพิ่ม^๕ด้วย)

ข. หมวดพยาบาล

ข้อ ๑ รู้จักวิธีทำให้โลหิตหยุดเป็นอย่าง ๆ

โลหิตจะออกไ้มากน้อยตามระยะต่างกันของเส้นโลหิต
ที่ถูกอันตราย

๑. โลหิตออกทางเส้นโลหิตฝอย ะโลหิตซึมออกทั่ว
แผล โลหิตจะมีสีแดงเหมือนสีอิฐ

๒. โลหิตออกจากเส้นโลหิตดำ โลหิตไหลซึมออก
จากแผล เบื้องใต้ของปากแผลสีดำคล้ำ

๓. โลหิตออกจากเส้นโลหิตแดง โลหิตจะพุ่งออกแรง
จากปากแผลค่อนบน สีแดงจืดและคัน

การทำให้โลหิตหยุด

๑. ใช้น้ำสะอาด ใช้น้ำสะอาด เส้นโลหิตแดง หรือดำ
ขนาดเล็ก หรือเส้นโลหิตฝอย ยาที่ใช้ควรเป็นยาที่มีรสฝาด
เช่น สารส้ม กรดฝาด ทิงเจอร์ไอโอดีน ฯ ล ฯ ใช้น้ำดีซูดิก
พันทับด้วยผ้าพันแผล

๒. รัดหรือผูกเหนือที่เส้นโลหิตที่โลหิตออก ใช้น้ำ
สำหรับเส้นโลหิตดำหรือแดงที่อยู่ใกล้ทางหัวใจ เช่น โลหิต

ออกที่ฝ่ามือหรือแขน ฯลฯ เครื่องผูกมัดจะใช้สายยางหรือผ้า
ก็ได้ ก่อนจะรัดหาผ้ารองกันเจ็บเสื่อก่อน รัดรอบเหนือแผล
คือระหว่างหัวใจกับแผลให้แน่น หรือจะใช้ไม้พันให้แน่นเข้าอีก
จนกว่าโลหิตจะหยุดก็ได้ แต่อย่าให้นานเกินกว่า๑๕วันหาพิก
ะทำให้อวัยวะที่ถูกผูกขาดเกินไป

๓. วิธีกด ใช้สำหรับเส้นโลหิตทุกชนิด ในบริเวณ
ที่ใช้วิธีผูกไม้เท้าไว้ใช้นิ้วหรือฝ่าเท้าเป็นก้อน กดตรงเส้นโลหิต
ใหญ่เหนือแผล แล้วเอาผ้าผูกทับ ถ้าแผลไม่ใหญ่นักก็ใช้ผ้า
พันซ้อน ๆ กันกดปากแผล สำหรับโลหิตออกจากเส้นโลหิต
แดง คล้ายไฟพรให้พวยแล้วกดกับกระดูกพอโลหิตหยุด การกด
กดจะเพาะเส้นโลหิตที่ถูกอันตรายเท่านั้น

๔. วิธียกแผลให้สูง คือยกส่วนที่ถูกอันตรายโลหิตออก
ซึ่งพอจะยกได้ เช่น นิ้วมือ ขา แขนให้สูงขึ้น ทำให้ทาง
ไหลของโลหิตไหลกลับตรงข้ามกับปกติ ดังนั้นโลหิตจะไหล
ออกไม่สะดวก

เมื่อห้ามโลหิตโดยวิธีใดวิธีหนึ่งหยุดแล้ว ต้องใส่ยาทำ
ความสะอาดบริเวณแผล แล้วพันผ้าให้แน่นพอควร

ข้อ ๒ รู้จักพยาบาลเมื่อของติดคอ ถูกไฟ ถูกน้ำ-
ร้อนลวก ถูกของมีคม ถูกอสระพิษกัดและต่อย ผงเข้าตา
รู้จักพยาบาลคนตกน้ำ

พยาบาลเมื่อของติดคอ

๑. พยายามขากให้ออก เมื่อไม่ออก ถ้ามองเห็น
วัตถุนั้นได้ ให้เอามือล้วงทำให้เอาขึ้น หรือใช้ปากคีบ
หยิบออก

๒. ถ้าทำอย่างข้อ ๑ ไม่สำเร็จ ให้เอาข้าวปั้นให้เป็น
ก้อนพอกติดได้ หรือของเหนียวทำเป็นก้อนให้กลืนทั้งก้อน

๓. หรือให้คนใช้้ำปากกว้างๆ บีบมะนาวลงไปซีกหนึ่ง
ให้กลืน ทำให้กำอ่อน ก้างก็อาจจะหลุดลงไปได้

๔. ถ้าสิ่งที่ติดคอหลุดลงไปแล้ว ห้ามมิให้ถ่ายยาทันที
เพราะการถ่ายยา ก้างอาจจะลงไปติดค้างตามลำไส้

๕. ถ้าทำทั้งกล่าวแล้วไม่หลุด ก็ต้องส่งคนไข้ไป
หาแพทย์

พยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก

๑. ใช้น้ำมันผลไม้ทา เช่นน้ำมันถั่ว งา ฯลฯ ชุบสำลี
ยัดที่แผล หมั่นเปลี่ยนสำลีให้ชุ่มอยู่เสมอ น้ำมันมะพร้าว
ผสมกับน้ำปูนใสก็ใช้ได้

พยานาถเมอตุกของมคม

๒. ทำความสะอาดถ้วยวิชิชะล้างถ้วยล้างทัชทิม น้ำ
กรรকারยบด ๑ ในน้ำ ๕๐ ส่วน หรือใช้ขี้เถ้าวิชิชะล้างถ้วย
เท้าวิชิชะล้าง หรือเกลือ ๑ ช้อนหวานผสมกับน้ำ ๑ ถ้วยแก้ว
๑ ถ้วย แล้วเขย่าให้เข้ากัน แล้วเอาน้ำไปล้างถ้วย หรือเบนซินเช็ดแก้ว
แห้ง ของกันสิ่งโสโครก (ถ้าผลสะอาด ไม่จำเป็นต้อง
ชะล้างเลย)

๓. บ๊องกันแปลไม่ให้เป็นพิษด้วยการใช้ยาฆ่าเชื้อโรค
เช่นถึงเจอร์ไอโอดีน น้ำยาเมอคิวโรโครม ผงซิงออกไซด์
๗๑ ๗๑ แล้วใช้สำลีปิดปากแผลพันแผลให้แน่น ขณะที่ทายา
อย่างหนึ่ง อย่างใดไม่ได้ ให้ใช้ผ้าขาวสะอาดพันให้แน่น
๗๑ บ๊องกันแปลเป็นพิษได้ชั่วคราว ระวังต้องไม่บังคับแผลด้วย
มือ หรือเครื่องมือนี่ไม่แน่ว่าสะอาดพอ

๔. ให้ส่วนที่^๕ได้รับอันตรายได้รับการพักผ่อน ด้วยการ
ใช้^๕เฝือกและผ้าแขวน

พยายามเมื่อถูกอสรวพิษกัด

๑. เขาเชือก^๕รัดเห็น^๕แผลที่ถูก^๕กัด^๕ คี^๕ระหว่ง^๕แผล
กับหัวใจ เพื่อ^๕ป้องกันไม่ให้^๕พิษ^๕เข้า^๕หัวใจ

๒. บีบหรือ^๕กด^๕ปาก^๕แผลให้^๕โลหิต^๕ออก เพื่อ^๕ล้าง^๕พิษให้
ออก^๕มา^๕กับ^๕โลหิต การ^๕ดูด^๕ถ้า^๕ใช้^๕ปาก^๕ดูด^๕ค^๕อง^๕ระ^๕วัง^๕ให้^๕ปาก^๕สะอาด
ไม่มี^๕แผล^๕หรือ^๕เลือด^๕ออก^๕ตาม^๕ไร^๕ฟัน

๓. ผ่า^๕แผล^๕ออก^๕เป็น^๕รูป^๕กาก^๕บาท เขา^๕เถ^๕ด^๕ก^๕่าง^๕ท^๕ับ^๕ทิม
๕๕^๕จ^๕ท^๕แผล หรือ^๕ใช้^๕เหล็ก^๕เผา^๕ไฟ^๕ให้^๕ถึง^๕กัน^๕แผล เพื่อ^๕ทำ^๕ลาย^๕พิษ
ปล^๕่อย^๕ให้^๕แผล^๕ห^๕ย^๕ลง^๕ต่ำ

๔. ถ้า^๕คน^๕ใช้^๕มี^๕อา^๕การ^๕เป็น^๕ด^๕ม ให้^๕คน^๕ใช้^๕รับ^๕ประ^๕ทาน
ยา^๕หอม^๕หรือ^๕บ^๕ร^๕น^๕ก^๕

๕. ถ้า^๕การ^๕ท^๕าย^๕ใจ^๕ห^๕ย^๕ก^๕ ต้อง^๕ผ^๕าย^๕ปล^๕อก

๖. นำ^๕ตัว^๕คน^๕ใช้^๕ไป^๕หา^๕แพ^๕ทย์ เพื่อ^๕ฉ^๕ี^๕ก^๕ยา^๕บ^๕อง^๕กัน^๕โดย^๕เร็ว

พยายามเมื่อถูกอสรวพิษต่อย

๑. ถอน^๕เหล็ก^๕ใน^๕ออก ด้วย^๕การ^๕กด^๕ก^๕้วย^๕ร^๕ุก^๕ญ^๕แ^๕ลง^๕ไป
ที่^๕เหล็ก^๕ใน^๕ฝ^๕ง^๕อยู่ แล้ว^๕เอา^๕ปาก^๕ค^๕ีบ^๕ห^๕ย^๕ออก

๒. ถอนเหล็กในแล้ว ล้างแผลด้วยเหล้าแอมโมเนีย
หอม หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

๓. บางรายอาจมีอาการตกใจ (ซีด) คือหวาดกลัว
จนเป็นลม ต้องให้ยาบำรุงหัวใจ หรือคัมภีร์หอม ถ้ามีอาการ
อื่นเพิ่มขึ้นควรรีบนำไปหาแพทย์

พยาบาลเมื่อผิงเข้าตา

๑. ถ้าสามารถเห็นผิงอยู่ที่ลูกตา ควรใช้ผ้าขาวหรือ
ผ้าสีเช็ดออก

๒. หลับตานิ่ง ค้างหน้าตาจนให้ผิงมาข้างล่างสัก ๒-๓
ครั้ง ให้ผิงเคลื่อนออกมาที่หน้าตา หรือถ้าเป็นผิงขนาดเล็ก
ที่สุกอาจหลุดเลยลงไป ในลูกตาข้างใน

๓. ใช้ยาล้างตา (Solution of boric) ล้าง หรือต้มตา
ในน้ำอุ่นที่สะอาด

๔. ถ้าไม่สามารถเอาผิงออกได้ เมื่อใกล้ตกของลูกตา
ทั้งกล้วแล้ว รีบนำคนไข้ไปปรึกษาแพทย์

พยาบาลคนตกน้ำ

๑. เมื่อช่วยคนไข้ขึ้นมาพ้นน้ำได้แล้ว รีบคนไข้นอนลง
เปิดองเล็บนิ้วและเข็มขัดออก ค้าง ถอน ออกมา ผูกไว้ กับคาง

ยิบ
ลึงของในปากออกให้หมด เช่นมีน้ำ โคลนติดอยู่ ต้องเอา
ผ้าลึงเช็ดออก ยิบคนใช้นอนคว่ำลง มีม้วนผ้าหรือกะทะคว่ำ
หรือท่อนไม้หนุนท้องและหน้าผาก ผู้พยายามนั่งคร่อมคนไข้
เข้ายิบ^๕พื้น ยิบที่ซ้ายโครงทั้งสองข้าง^๕เพื่อให้^๕น้ำออกหมด ถ้า
เป็นเด็กเอาชิ้นย่าแยกเกินหรือวัง^๕เพื่อให้^๕น้ำออก ถ้าเกรงว่าน้ำ
จะออกไม่หมด ให้ยิบสองเท้า^๕ขึ้นแล้วเขย่าให้น้ำออก

๒. พลิกคนไข้^๕นอนหงาย หนุนปลายเท้าให้สูง เช็ด
ตามตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าชุดเปียกออก กลุ่มผ้า^๕นอน
ไว้ก่อน ถ้าคนไข้ไม่หายใจ ต้องทำให้หายใจโดยวิธีฉายปอด

๓. วิธีฉายปอด คนไข้^๕นอนหงาย ผู้พยายามนั่งลง
ข้างๆคนไข้ ยิบแขนทั้งสองตรง^๕เห็นข้อศอก ยกแขนทั้งสอง
ไปทางศีรษะ เพื่อให้^๕ปอดขยายตัวให้ลมหายใจเข้าไป แล้ว
กดบีบเอาลงมากกดทันท้อง^๕เพื่อให้^๕ปอดบีบตัวให้ลมหายใจออก
ทำอย่างนี้เป็นระยะนับ ๓ ชั่วโมง ทำไปจนกว่าจะหายใจ ถ้า
คนไข้ไม่หายใจให้ทำอีกวิธีหนึ่ง

๔. การฉายปอดอย่างวิธีเซฟเฟอร์ คือ ยิบคนไข้^๕นอน
คว่ำ แขนข้างหนึ่งหนุนหน้าผาก ผู้พยายามนั่งคร่อมคนไข้^๕
หรือนั่งข้างๆ ทายผ้ามือลงบนหลังทางซ้ายโครง แล้ว

กันไปข้างบนพร้อมกับยกกลง ถึงกลับมากินท่าเดิม ทำอย่างนี้จนกว่าจะหายใจและเป็นระยะ

๕. เมื่อคนไข้หายใจแล้ว ให้ดมยาหอม ใช้น้ำร้อนหรือของร้อนประคบตามร่างกาย ศีรษะและคอ ขยับนิ้วตามมือและเท้า ตามร่างกาย ย้อนเข้าไปทางหัวใจ เพื่อให้โลหิตเดิน ใช้ผ้าหนาๆ คลุมตัวให้อบอุ่น และให้ดื่มน้ำเย็นบ้างเล็กน้อย

๖. คนไข้มีสติแต่อ่อนเพลีย ต้องให้ยาหอม หรือคัมภีร์ น้ำชา กาแฟบ้างเล็กน้อย

๗. เมื่อคนไข้ฟื้นและหายใจแล้ว ต้องระวังการหายใจ อาจระหยุคอีกก็ได้ ต้องผายปอดทุกคราวที่หัวใจหยุด

การช่วยเหลือแต่ต้นมา ต้องทำโดยแนบแน่น และว่องไว ขณะที่กำลังช่วยทำการผายปอดให้ผู้ช่วยอีกคนหนึ่งรีบจัดการไปตามแพทย์โดยเร็ว

ข้อ ๓ สามารถทำที่ห้ามคนเจ็บได้โดยปัจจุบัน

๑. ทำโดยวิธีประสานมือกับผู้อื่น ๒ มือ (รูปที่ ๑)

๒. " " " ๓ มือ (รูปที่ ๒)



รูปที่ ๑



รูปที่ ๒

๓. ทำโดยวิธีประสานมือกับผู้อื่น ๔ มือ (กรุปที่ ๓)

๓. ทำโดยวิธีใช้เข็มขัดหรือผ้าขาว มา ๒ ชิ้น ต่อ กัน
เป็นห่วงไขว้กันเป็นรูป ∞ เอาห่วงแขวนขานอกเมื่อยืนคู่คนละ
ห่วง (กรุปที่ ๔)

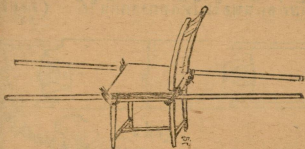
๕. ใช้เก้าอี้ ทำไม้ขนาดไม้พลองหรือวัตถุอื่น ซึ่งพอ
ใช้เป็นคานทามได้ ผูกติดกับเก้าอี้ดังในรูป เป็นที่สำหรับ
ยกทามเก้าอี้ไป (กรุปที่ ๕)

รูปที่ ๓



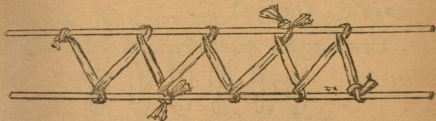
รูปที่ ๔





รูปที่ ๕

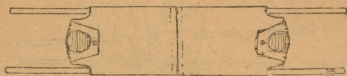
๖. ทำเปดก้วยผ้าโพกศีรษะอนุสมาชิกหรือผ้าเช็ดหน้า
เชือก หรือเถาวัลย์ทอกันอย่างวิจิตรงดงาม ไขว้กับไม้พลอง
ขาวพอกว (ดูรูปที่ ๖)



รูปที่ ๖

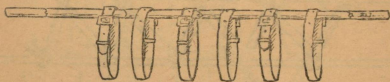
๗. ทำเปดก้วยเสื่อและไม้พลอง ใช้เสื่ออนุสมาชิก
๒ หรือ ๓ ทัว ถลกแขนเสื่อเข้าข้างใน เอาไม้พลองสอด
เข้าไปในแขนเสื่อที่ถลกเข้าข้างในข้างละอันทั้ง ๓ ทัว ให้ริม

ของเลื้อยต่อกันพอไม่ให้แยกจากกันได้ (รูปที่ ๗)



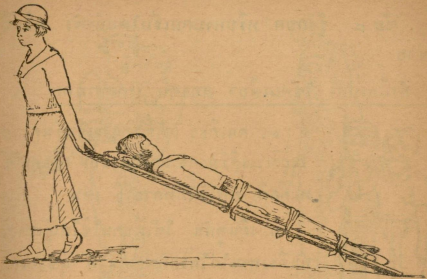
รูปที่ ๗

๘. ทำแปลก้วยเข็มขัด ใช้เข็มขัดซึ่งพอจะหาได้ เช่น เข็มขัดลูกเสือสัก ๔ — ๕ สาย วางเป็นระยะพอที่คนไข้นอนได้ วางคนไข้นอนเข็มขัดนั้น ขัดหัวไข้นั่น ใช้ไม้ยาวอันหนึ่งสอดเข้าไปในวงเข็มขัดทุกสาย สำหรับเป็นคานหามหัวท้าย วิธีนี้จะใช้ผ้าโพกศีรษะอนุสมาชิก หรือผ้าผูกคอลูกเสือก็ได้ (รูปที่ ๘)



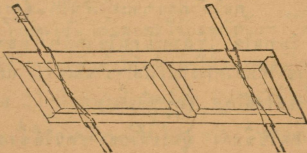
รูปที่ ๘

๙. ใช้ลากลูกคนไข้นอนลงบนกระดานซึ่งยาวพอสมควร ผูกคนไข้ติดกับกระดาน มีเชือกผูกติดกับหัวกระดาน ๑ เส้น สำหรับลาก วิธีนี้ใช้สำหรับคนไข้เกินไม้ได้ และผู้ช่วยไม่สามารถอุ้มพาไป (รูปที่ ๙)



รูปที่ ๘

๑๐. ใช้กระดานบานประคอง หน้าต่าง วางบนไม้พลอง
อัน ใช้เชือกผูกกันเลื่อนหัวท้าย (ดูรูปที่ ๑๐)



รูปที่ ๑๐

ข้อ ๔ รู้จักยก หรือห้ามคนเจ็บโดยลำพัง หรือมี
ผู้ช่วย

ก. ทำมือเปล่า ใช้คนเดียว สองคน และสามคน



๑. คนเดียว ใช้เมื่อคนไข้เป็นอันตราย
ในบริเวณศีรษะคอ ลำตัวส่วนบน หรือคนไข้
หมดสติ อาจใช้ได้หลายวิธี เช่น

ก. เกินคู่กัน ใช้เมื่อคนไข้ใหญ่เท่าๆ
กันที่จะหามไม่ไหวแต่พอเกินได้ ผู้ช่วยเอา
ไหล่สอดเข้าใต้รักแร้ข้างศีรษะของคนไข้ คน
ไข้เอาแขนวางบนบ่าของผู้ช่วย ผู้ช่วยเอา
มือจับแขนนั้นไว้ และอีกข้างหนึ่งโยนขึ้นเอา

รูปที่ ๑๑ คนไข้ ค่อยๆ พะยุงเกินไป (รูปที่ ๑๑)

ข. อุ้มคนไข้ ใช้สำหรับคนไข้เด็กๆ ที่พอจะอุ้มไหว
ใช้มือสอดเข้าใต้หลังตรงรักแร้และ ตรงข้อเข่า แล้วยกขึ้น
ใช้ได้ในระยะใกล้ๆ (รูปที่ ๑๒)

ค. คนไข้ขี้หลง ผู้ช่วยนั่งยองๆ คนไข้ขี้ตรง บ้นเอว
เอามือสอดกอดคอ ผู้ช่วยสอดมือทั้งสองลงใต้เข้าขาพับ แล้ว



รูปที่ ๑๒



รูปที่ ๑๓

เอื้อมมือไปรับมือของคนใช้ ที่กอดคोनันไว้ เพื่อ กัน คนใช้
 หายหลัง (ดูรูปที่ ๑๓)

ง. แยกคนใช้ ใช้แยกคนใช้บนหลังทั้งตัว คนใช้ยืน
 แล้วเอามือข้างหนึ่งสอดเข้าไ้หว่างขาให้ ตัว คนใช้ พาดไปบน
 ไหล่ทั้งสอง ให้มือข้างหนึ่งเหยไป ผู้ช่วยรับมือนันไว้แล้ว
 ยกขึ้นแยก ใช้สำหรับคนใช้ที่ใหญ่กว่า หากคนใช้เป็น
 ผู้หญิง ต้องชันขาทั้งสองแทนสอดในหว่างขา (ดูรูปที่ ๑๔)



รูปที่ ๑๔

๒. ทามสองคน

ก. ^๑หนึ่งสองมือประสาน ^๒ทำนสำหรับคนใช้ที่ช่วยอะไร
 ไม่ได้เลย ให้ผู้ช่วยยืนขวาและซ้าย หันหน้าเข้าหาคนใช้
 กดเข่าลงข้าง ๆ คนใช้ทั้งสองเอามือสอดเข้าใต้รักแร้ยกคนใช้
 ขึ้นวางพบบ่าอีกข้างหนึ่ง ทั้งสองเอาแขนสอดเข้าใต้โคนขา
 ของคนใช้ รั้งมือประสานกันไว้ หายฝ่ามือขึ้นเป็นหนึ่ง
 ค่อย ๆ ยกคนใช้ขึ้นจากพื้น ในเวลาเก็บตัวกันโอบแขนอีก
 ข้างหนึ่งไปหลังตะโพกคนใช้คนละข้างเพื่อกันหายหลัง ยอก

ให้คนไข้เอามือออกจกคอผู้ช่วยไว้ (รูปที่ ๑๕ และรูปวิธี
ประสานมือในรูป ๑ ข้อ ๓)



รูปที่ ๑๕

ข. นั่งสามมือประสาน เหมาะสำหรับคนไข้ที่ช่วยตัวเอง
ได้ ผู้ช่วยยืนคนละข้างหันหน้าเข้าหาคนไข้ ผู้ช่วยคนขวา
เอามือข้างขวาจับแขนข้างซ้ายของตัวเอง และมือซ้ายจับแขน
ล่างซ้ายของผู้ช่วยคนซ้าย ผู้ช่วยคนซ้ายเอามือซ้ายจับแขน
ล่างมือขวาของคนขวา และเอามือที่เหลือจับไหล่คนขวา แล้ว

บ่อควดงทั้งสองคน สอดมือที่ประสานเข้าไต่กันคนไข้และยก
ขึ้น คนไข้กอดคอผู้ช่วยไว้ (รูปที่ ๑๖)



รูปที่ ๑๖

ก. ทิ้งมือประสาน เหมาะสำหรับคนไข้ที่พะยุงตัวเอง
ไว้ ผู้ช่วยยืนคนละข้างหันหน้าเข้าหาคนไข้ เอามือขวา
จับข้อมือซ้ายของตนเอง และมีมือซ้ายจับข้อมือขวาของผู้ช่วย
อีกคนหนึ่ง บ่อควดงเอามือประสานสอดเข้าไต่กันของคนไข้
ให้คนไข้เหยียดตัวขึ้น เมื่อคนไข่นั่งเรียบร้อยแล้วยกขึ้น คนไข้
กอดคอผู้ช่วยไว้ แล้วผู้ช่วยออกเดินพร้อมกัน (รูปที่ ๑๗)



รูปที่ ๑๗



รูปที่ ๑๘

ง. ใช้เข็มขัดหรือผ้าขาวม้า ใช้เข็มขัดรัดเกล้าแล้วใน
ข้อ ๓ (๔) เมื่อเอาห่วงแขวนบ่าแล้ว ทั้งสองคนนั่งคุกเข่า
ลงยกคนไข้วางบนที่นั่ง เอามือโอบหลัง และตะโพกไว้
ด้วยก้น คนไข้วางมือ ออกคอ ผู้ช่วยไว้ข้างเดียว หรือ
สองข้างก็ได้ (รูปที่ ๑๘)

จ. หามหัวหามท้าย ผู้ช่วยคนที่หนึ่งยืนทางศีรษะหันหน้า
หากคนไข้วางมือลงเอาแขนสอดเข้าใต้รักแร้คนไข้ แขนละข้าง
อ้อมมาจับกันไว้ให้แน่นที่หน้าอก ผู้ช่วยคนที่สองยืนระหว่างขา

และหันหลังให้คนไข้ก็มีลงรับขาทั้งสองตรงขาพับ ยกขึ้นมาไว้ที่บนเอว เวลายกต้องยกขึ้นพร้อมกัน (รูปที่ ๑๙)



รูปที่ ๑๙

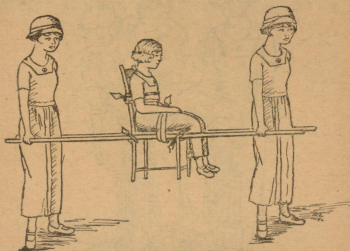
๓. สองคนยก ผู้ช่วย คน ที่หนึ่ง และ ที่สองเข้าข้าง ๆ คนไข้ คนหนึ่งทางท่อนบนตรงบนเอว คนที่สองตรงระหว่างน่อง คนที่หนึ่งชันมือในท่าอุ้มคนไข้ คนที่สองชันคอนเท้าคนไข้ เขามือออกกอดคอคนที่หนึ่ง ทั้งสอง ยกขึ้นพร้อม กัน ผู้ช่วยคนที่หนึ่งต้องแข็งแรงกว่าคนที่สอง (รูปที่ ๒๐)



รูปที่ ๒๐

๗. เก้าอี้ หามไม้มาสองอันผูกติดกับเก้าอี้ให้แน่น แล้ว
ยกคนไข้ขึ้นนั่งบนเก้าอี้ ใช้ผ้ารัดไว้ เพื่อไม่ให้คนไข้เลื่อนตก

จากเก้าอี้ (รูปที่ ๒๑)



รูปที่ ๒๑

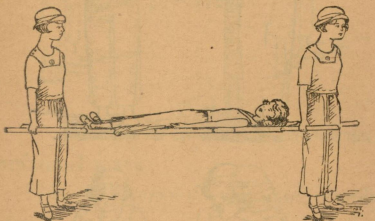
๓. สามคนหาม ใช้สำหรับคนไข้ที่รับอันตรายมากๆ และต้องหามในท่านอน

วิธีทำ ให้ผู้ช่วยคนที่ ๑ — ๒ ขึ้นหันหน้าเข้าหากัน คน
 ตั้งข้างของคนไข้ที่ตรงออก คนที่ ๓ อยู่ตรงขาที่อนล่าง และ
 ขึ้นข้างที่ขาเข้าด้วย คนที่ ๑ — ๒ เข้ามือสอดเข้าใต้ไหล่
 ทั้งสองของคนไข้ แล้วประสานมือกันให้สนิทตรงหลังคนไข้
 อีกข้างหนึ่งสอดเข้าตรงตะโพกแล้วประสานมือกันให้สนิท คน
 ที่ ๓ สอดมือเข้าทั้งสองเข้าใต้เข้าและข้อเท้า คนไข้เอามือ

โอบหลังผู้ช่วยคนที่ ๑ — ๒ ไว้ ผู้ช่วยทั้งสามคนยกขึ้นพร้อม
กัน (รูปที่ ๒๒)



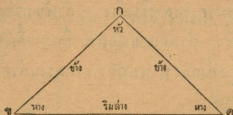
ข. ทามโคยวิธีใช้เปด ผู้ช่วยจะเป็น ๒-๓-๔-๕-
 ๖ คนก็ได้ ให้เลือกใช้เปดทั้งกล่าวในข้อ ๓ วิธีใดวิธีหนึ่ง
 ตามสะดวกและเหมาะก็ การทามโคยวิธีนี้ ต้องให้คนใด
 คนหนึ่งเป็นหัวหน้าขการ ข้อสำคัญเพื่อสำหรับการยกคนไข้
 ใสเปดเท่านั้น เพราะต้องการให้ทุกๆ ส่วนได้รับ การ ยก
 พร้อมๆ กัน (ดูรูปที่ ๒๓)



รูปที่ ๒๓

ข้อ ๕ ให้รู้จักใช้ผ้ามัดอย่างรูปสามเหลี่ยม
 ใช้ผ้าขาวเนื้อดีพอใช้ได้ สี่เหลี่ยมจัตุรัส ยาว ๓๘ นิ้ว
 ตัดทแยงมุมออกเป็นผ้าสามเหลี่ยมสองผืน ก็จะให้ข้อตาม

ส่วนต่างๆ ของผ้าต่อไปนี้ (รูป)

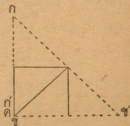
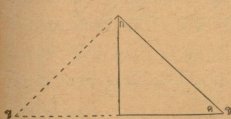


วิธีพับผ้าสามเหลี่ยมเก็บ

ก. คัดผ้าออกเต็มผืน พับสองเป็นสามเหลี่ยมเล็ก
รูปเก็บ

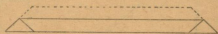
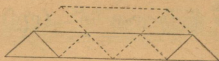
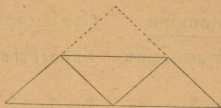
ข. พับทางทั้งสองมาพบกันที่หัวเป็นผ้าสี่เหลี่ยมจัตุรัส

ค. พับสอง เป็นผ้าสี่เหลี่ยมผืนผ้า พับให้เด็กลงอีกเท่า
ที่ต้องการ ใช้เป็นผ้าซับ (Pad) ได้ (รูป)



วิธีพับอย่างกว้างหรือแคบ

พับหัวลงมาตรงกลางริมล่าง ถ้าพับกว้าง พับตามยาว
ลงมาอีกครั้งหนึ่ง ถ้าพับแคบ พับลงมาอีกเท่าที่ต้องการ และ
ถ้าจะเก็บพับทางทั้งสอง มาพบกัน ตรงกลางแล้วพับสองอีกครั้ง
หนึ่ง (สรุป)



การใช้ผ้าพับสามเหลี่ยมเป็นผ้าแขวน

๑. ผ้าแขวนพับกว้างหรือแคบ เอาหางผ้าข้างหนึ่งทาบ
ชนบ่าข้างแรก และอีกข้างหนึ่งห้อยลง งอแขนเท่าที่

ต้องการทับผ้า ยกหางทางห้อยขึ้นข้างหน้ารับแขน และ
 ทาบไปบนบ่าแขนข้างเก็บ ผูกหางทั้งสองที่ คั่นคอ ข้างหลัง
 (รูปที่ ๒๔)



รูปที่ ๒๔



รูปที่ ๒๕

๒. ผ้าแขวนคลีออกทรงผืน ทาบผ้าสามเหลี่ยมลงบน
 หน้าอกใต้แขนเก็บ ให้หัวบันทรวงออกไปทางหลังคอกพอกวร
 หางบนทาบบ่าข้างแขนก็ อีกทางหนึ่งห้อยลงมา ยกแขน
 ข้างเก็บขึ้นทาบหน้าอกสูงเท่าทต้องการ ยกหางที่ห้อยขึ้น
 ข้างหน้ารับแขนและทาบไปตามบ่าข้างแขนเก็บ ผูกหางทั้งสอง
 ข้างที่คั่นคอข้างหลัง พับหัวเข้ามากดักเข็มซ่อนปลายข้างหน้า
 (รูปที่ ๒๕)

วิธีใช้ผ้าพันแผลสามเหลี่ยมพัน

ก. ใช้สำหรับบากแผลในร่างกายทุกแห่ง ข้อสำคัญ
 ในการพันต้องทำความสะอาดบาดแผล แล้วทำผ้าเปียกแผล

รับกันเจ็บ ใช้ผ้าสามเหลี่ยมพันให้มีคิซิกแน่นพอควร ช้อนปม
ที่ผูกไม่ให้ตกแผด หรือทำให้รำคาญที่ข้อวัยระส่วนอื่น เช่น

วิธีที่ ๑ แผดที่ศีรษะส่วนบน ใช้ผ้าริมล่างของผ้า
สามเหลี่ยมตามยาวประมาณ ๑ นิ้วครึ่ง ทายส่วนกลางของผ้า
ที่กึ่งกลางหน้าผาก ให้หัวผ้าคลุมศีรษะห้อยไปข้างหลัง จับ
หางทั้งสองข้างดึงผ่านเหนือหู ไปสวนกันที่ท้ายทอย อ้อมกลับ
มาผูกที่หน้าผากให้แน่นถึงหัวให้ตึง แล้วคลบ มากดักด้วย
เข็มช้อนปลายข้างบนศีรษะ (รูปที่ ๓๖)



รูปที่ ๒๖



รูปที่ ๒๗

วิธีที่ ๒ แผดที่หน้าผากหรือท้ายทอย ให้ทายส่วนกลาง
ของผ้าสามเหลี่ยมบนแผด กึงหางทั้งสองไปสวนกันที่ตรงกัน
ข้าม แล้วอ้อมกลับมาผูกที่แผดให้แน่น (รูปที่ ๓๗)

วิธีที่ ๓ แผดที่บริเวณขมับ ทายส่วนกลางของผ้าแคบ
ลงตรงข้ามกับแผด ให้ทางหนึ่งทายไปบนศีรษะ อีกทางหนึ่ง

ทาบลงค้ำค้ำทางทั้งสองพบกัน ที่ผ้าปักแผล ไขว้ทางให้
เป็นปมตรงผ้าปักแผล แล้วอ้อมรอบ ศีรษะไป ทาง หน้าผาก
และท้ายทอย ผูกทางทั้งสองตรงข้ามกับแผล (กรุปที่ ๒๘)



รูปที่ ๒๘

วิธีที่ ๔ แผลที่ค้ำทางสอง ทาบส่วนกลางของผ้าแคบ
ลงที่ค้ำรวมกัน ทั้งทางทั้งสองไปส่วนกันที่ท้ายทอย แล้วอ้อม
กลับมาผูกข้างหน้า (กรุปที่ ๒๙)



รูปที่ ๒๙

วิธีที่ ๕ แผลที่หน้าอกหรือหลัง ทาบส่วนกลางของผ้า
ตลอดทั้งผืนผ่านส่วนที่ปากเจ็บ ให้หัวอยู่บนปากข้างเจ็บ ริมล่าง

ห้อยขวางลำตัว แล้วดึงหางทั้งสองไปผูกกัน ข้างหน้าหรือ
ข้างหลัง ผูกหางข้างหนึ่งให้เหลือไว้ให้ยาวสำหรับผูกกับหัวผ้า
ที่อยู่บนย่าให้แน่น (รูปที่ ๓๐)



รูปที่ ๓๐

วิธีที่ ๖ แผลในส่วนที่คองพันรอบ เช่นแผลขา ท้อง
ใช้ผ้าพันอย่างแคบพันรอบ ผูกเงื่อนไว้ที่หลัง

วิธีที่ ๗ แผลที่มือ พันอย่างแถมมือ ให้ท้ายผ้ามีอลง
บนผ้าคอตึงผืน ข้อมืออยู่ริมล่างของผ้า พับหัวผ้าคลุม
หลังมือ หักริมบนลงมารวมข้างมือทั้งสอง พับหางผ้าทั้งสอง
ส่วนกันที่หลังมือ ดึงหางทั้งสองไปส่วนกันที่ข้อมือข้างหน้า
ข้อสกดับมาผูกกันที่หลังมือให้แน่น

ข. ใช้พันสำหรับเมือกกระดูกหัก

วิธีที่ ๑ พันเมือกกระดูกกระดูกหัก คีร์ยะแตก (พันอย่าง

วิธีที่ ๑ ขอ ก. รูปที่ ๓๖)

วิธีที่ ๒ พันกระตุกขากรรไกรหัก ค่อยๆ บดคางกถับ
 ขากรรไกรบน ใช้ผ้าสามเหลี่ยมพันอย่างแคบ พันใต้คาง
 กระหวักขึ้นไปผูกบนศีรษะ (รูปที่ ๓๑)



รูปที่ ๓๑

วิธีที่ ๓ พันเมื่อกระตุกขากรรไกรหัก ใช้ผ้าสามเหลี่ยม
 อย่างกว้าง ๒ ผืน ผืน ๑ พันให้ส่วนกลางของผ้าอยู่เหนือส่วน
 ที่หักเล็กน้อย อีกผืน ๑ พันให้ส่วนกลางของผ้าอยู่ใต้ส่วน
 ที่หักเล็กน้อย คือพันทับกันตรงตัว ผูกชายผ้าทั้งสองให้ตึง
 แน่น พอตระประคับประคองขากรรไกรไว้ได้ (รูปที่ ๓๒)



รูปที่ ๓๒

วิธีที่ ๔ พันเมื่อกระดูกไหปลาร้าหัก ใช้เคียวไม้หรือ
มีวนผ้าสอดเข้าไ้รักแร้ข้างที่หัก แล้วขอแขนให้เป็นมุมฉาก
พาดหน้าท้อง ใช้ผ้าพันอย่างแคบพันเหนือข้อศอกให้ผ้าควม
ทั่ว แต่ชายผ้าข้างหลังทั้งสองสอดเข้าไ้รักแร้แล้วกระหวัด
ชายผ้าข้างหน้าทั้งสองกลับมายังหลัง อ้อมชายผ้าทั้งสองมา
ผูกกันไว้

อีกวิธีหนึ่ง เอามีวนผ้าใส่ไ้รักแร้ ใช้ผ้าสามเหลี่ยม
พันอย่างแคบพันตรงส่วนนอกของแขนเก็บผ่านหน้าอก ชาย
หลังสอดไ้รักแร้มาข้างหน้าเหนือมีวนผ้า พันทบรอบรักแร้
ไปข้างหลัง ถึงแขนค่อนบนไปข้างหลังนิดหน่อย ผูกชายผ้า
ทั้งสองที่หลัง แขนข้างที่ แขนขอแขนเก็บด้วยผ้าสามเหลี่ยม
วิธีไ้วิธีหนึ่ง (รูปที่ ๓๓)



รูปที่ ๓๓

วิธีที่ ๕ พันเมื่อกระดูกสะบักหัก ใช้ผ้าสามเหลี่ยม
อย่างแคบมีครอยกระดูกนั้น ใช้ผ้า อีก ผืน หนึ่ง ทำเปลงโยง
แขวนไว้ (รูปที่ ๓๔)



รูปที่ ๓๔

วิธีที่ ๖ กระดูกต้นแขนหัก ใช้เศษไม้หรือของแบน
ประกบตรงหักแล้วพันผ้ารอบแขนนั้นเป็นเปราะ ๆ หรือทั้งหมด
ก็ได้ ใช้ผ้าอีกผืนหนึ่งทำเปลงแขวนแขนไว้ (รูปที่ ๓๕)

วิธีที่ ๗ พันกระดูกปลายแขนหัก ให้ข้อแขนเป็นมุมฉาก
หาไม้แบน ๆ ประกบสองข้างเป็นฝือก แล้วพันผ้าเป็นเปราะ ๆ
หรือทั้งหมดก็ได้ ทำเปลงแขวนแขนไว้ (รูปที่ ๓๖)

วิธีที่ ๘ พันเมื่อกระดูกนิ้วหัก ใช้ไม้ทำเป็นฝือก
เล็ก ๆ วางตามยาวของนิ้วค้ำยันนอก ใช้ผ้าเล็ก ๆ พันฝือก

นํ้าฝนหนึ่ง อีกฝนหนึ่งทำเปดโยงแขวนไว้ (รูปที่ ๓๗)



รูปที่ ๓๕



รูปที่ ๓๖



รูปที่ ๓๗

วิธีที่ ๙ พันเมื่อกระถูกฝ่ามือหัก ให้คนเก็บน้ำของกลม
แข็งๆ ไว้ในฝ่ามือ ใช้ผ้าพันมือนั้นให้แน่น แล้วโยงแขวน
แขวนไว้ (รูปที่ ๓๘)



รูปที่ ๓๘

วิธีที่ ๑๐ กระถูกเชิงกรานหัก ใช้ผ้าสามเหลี่ยมพัน
อย่างกว้างมกตรงที่หักหรือตรงเขวโคยรอบ และพันให้แน่น

พอที่ระริกกระดูกให้หนึ่งอยู่ได้ แต่อย่าให้แน่นเกินไป (รูปที่ ๓๙)



รูปที่ ๓๙

วิธีที่ ๑๑ พันเมื่อกระดูกขาบนหัก ให้คนไข้นอนลง
 กึ่งขาให้ตรง ใช้ไม้ยาวจากปลายเท้าถึงรักแร้อันหนึ่ง และ
 จากปลายเท้าถึงหว่างขาอีกอันหนึ่ง ทำเชือกประกับใช้ผ้ารัด
 ๗ ผืน ผืนหนึ่งผูกมัดปลายเชือกทางข้อเท้า ผืนสองพัน
 รอบไขว้เข้า ผืนสามพันรอบเหนือเข้า ผืนสี่พันตรงขาอ่อน
 ผืนห้าพันรอบตรงปลายเชือกอันใน ผืนหกพันตรงเอว ผืนเจ็ด
 พันตรงรักแร้ปลายเชือกรอบตัว การพันต้องพันรักษาทั้งสอง
 ให้ติดกันไว้ เพื่อกันการเคลื่อนตัวของขาเมื่อเวลากระดูก
 และใช้ยางผืนเท่านั้น คือผืนที่หนึ่งและที่สาม (รูปที่ ๔๐)



รูปที่ ๔๐

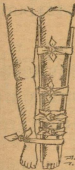
วิธีที่ ๑๒ พันรอบเมื่อกระดูกสะบ้าเข้าหัก ให้เหยียด
เท้าออกให้ตรง ใช้เชือกอันเดียวข้างล่าง ยาวหากปลายเท้า
จากกระดูกมีดัก้วยผ้าสามเหลี่ยมพับอย่างแคบ ผืนหนึ่งพันตรง
ข้อเท้า และอีกผืนหนึ่งพันตรงใต้สะบ้าหักซ้อนขึ้นมาสวนกัน
ข้างหลัง แล้วเอาสายขึ้นมาผูกข้างหน้าเหนือสะบักนั้น เอา
หมอนหนุนปลายเท้าให้สูง (ดูรูปที่ ๔๑)



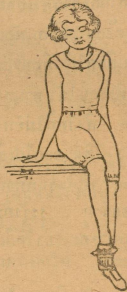
รูปที่ ๔๑

วิธีที่ ๑๓ กระดูกขาตอนล่างหัก ใช้เชือกสองอัน
อันหนึ่งปลายบนกระดูกข้อเท้า ปลายล่างกระดูกข้อเท้า วางข้างขา
เหลื่อมนอก อีกอันหนึ่งวางข้างขาเหลื่อมใน ใช้ผ้าพัน
เหนือกระดูกหัก ผืนที่สองพันตรงที่หัก ผืนที่สามพันเหนือเข้า

ฉันทสัพพันไท้เข้ารักษาทั้งสองติดกัน ฉันทหำพันตรงข้อเท้า
รักษาข้อเท้าทั้งสองติดกัน (รูปที่ ๔๒)



รูปที่ ๔๒



รูปที่ ๔๓

วิธีที่ ๑๔ กระดูกฝ่าเท้าหรือนวเท้าหัก ใช้กระเบื้อง
มุงหลังคาหรือของแบน ๆ เช่น ปกหนังสือเป็นค้ำ วางทาบ
ฝ่าเท้าเอาผ้าพันให้รอบแน่นพอควร (รูปที่ ๔๓)

วิธีที่ ๑๕ พันเมือกระดูกเคลื่อนไหว กระดูกโคนขาเคลื่อนไหว
พยายามดึงเข่าให้เข้าที่แล้วพันอย่างเคียวกับกระดูกหัก

ข้อ ๖ รู้จักจัดที่นอนคนเจ็บ

๑. ต้องเปิดประตูหน้าต่างทุกบานเพื่อปล่อยให้อากาศ
เข้าออกได้สะดวก แต่อย่าให้คนไข้ถูกลมโกรกมากนัก ควร
หาผ้ากั้นกันทางที่ลมพัดเข้ามา หรือจะปิดประตูหน้าต่างทาง
บ้านนั้นเสียก็ได้ ที่หน้าประตูหรือฝาห้องควรเขียนหนังสือบอก
ว่า “ห้องคนไข้ ห้ามสูบบุหรี่ เกยวหมากและพวกเสียดัง”

๒. สิ่งใดที่ไม่จำเป็นต้องใช้หรือเกี่ยวข้องกับในการรักษา
พยาบาล ให้นำออกไปเสียจากห้องคนไข้

๓. จัดที่นอนหมอนมุ้งผ้าปูที่นอนและผ้าห่มให้สะอาด
เรียบร้อยน่าดู ระวังที่นอนอย่าให้เปียกชื้นอบอ้าวหรือเหม็น
กับคอยตรวจตราอย่าให้มีเลอะครา หรือแมลงใดๆ ที่ระบกวน
คนไข้

๔. ข้างเตียงคนไข้ควรมีโต๊ะเล็กๆ สักตัวหนึ่ง ปูด้วย
กระดาษอย่างหนา หรือ ผ้าขาว สะอาดใหม่สำหรับ ตั้งขวดยา
และถ้วยยา นาฬิกาเรือนเล็ก ๆ สักหนึ่งเรือน (ควรมีเข็ม
วินาทีด้วย) กระดาษเขียนคำสั่งของแพทย์สำหรับจดรายงาน
พยาบาลกับกระโถนย้อมๆ ใบหนึ่ง

๕. กลางหรือข้างห้อง ควรมีโต๊ะใหญ่ อีกใบหนึ่ง มี
ผ้าขาวสะอาดปูเช่นเดียวกันสำหรับวางแท่นกดอกไม้ ถ้วยแก้ว

และ คนโท น้ำงาม ๆ หากจะใช้ เป็นโต๊ะรับประทานอาหาร
 ของคนใช้ด้วยก็ได้ แล้วจักที่ไว้ อีก แห่ง หนึ่ง สำหรับ วาง
 ขามอ่างล้างมือกับสระบัว และผ้าเช็ดมือชาวสระซาก

๖. นอกจากนั้น จักเก็บไว้ในงัก ๑ หรือ ๒ เก็บเท่านั้น
 หากมีบัสสาวะอุจจาระไว้ได้เพียงคนใช้อย่าให้ใช้ปนกัน ต้อง
 ใส่ยาฆ่าเชื้อโรคใน กระโถน และ หม้อ อุจจาระ บัสสาวะด้วย
 เสมอ

๗. ระวังเมื่อคนใช้ระนอนหลับ ระวังอย่าให้ได้รับแสง
 สว่างส่องทางตาคนใช้มากนักจะทำให้นอนไม่หลับ และเป็น
 อันตรายแก่โรคทางสมองและเส้นประสาท

ข้อ ๗ รู้จักเปลี่ยนผ้าปูที่นอนคนใช้ และป้องกัน
 ความคันที่เกิดจากที่นอน

ก. การเปลี่ยนผ้าปูที่นอน ให้เอาผ้าปูที่นอนผืนใหม่
 ม้วนตามยาวของผืนเตรียมไว้ พลิกคนใช้ตะแคงไปข้างหนึ่ง
 ม้วนผ้าผืนเก่าเข้าไปหาตัวคนใช้ แล้ววางผ้าผืนใหม่ลงแทน
 กัดผ้าที่ม้วนไว้จนถึงกลางตัวคนใช้ พลิกคนใช้ตะแคงมาทาง
 ที่ปูแล้ว ม้วนผ้าผืนเก่าออก กัดผ้าผืนใหม่ ปูเต็ม แล้วจึงให้เรียบ
 เมื่อต้องการจะปักที่นอนให้ใช้ผ้าสะอาดผืนหนึ่ง ค่อย ๆ กวาด

ทันอนัน โดยวิฬลิกคนเจ็บไปตามความต้องการที่เราจะ
ยัดทันอนคองไก

ข. บ้างกันความคันที่เกิดจากทันอน ตามปกติผ้าปู
ทันอนควรเปลี่ยน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ชักให้สะอาด
หมกกว ควรถอดออกซักล้างแยกทุกวัน ทันอนต้องหมั่น
เอาออกผึ่ง และซักผืนละของที่ติดอยู่ออกให้หมด ก่อน
นอนต้องล้างเท้าให้สะอาด เปลี่ยนเครื่องแต่งกายชุดชั้นนอก
สวมเสื้อนอนหรือเสื้อผ้าที่สะอาด

สำหรับทันอนคนไข้ ถ้าคนไข้ยาวนาน ต้องมีทันอน
สำหรับเปลี่ยนคือสัปดาห์หนึ่งเปลี่ยนทันอนเก่าออกตาก ใต้
ทันอนใหม่แทน ผ้าปูทันอนควรเปลี่ยน ๓ วันครั้งหนึ่ง แต่ถ้า
ผู้ป่วยมีอาการเสียดคันสัปดาห์ก่อนกำหนดนั้นก็ควรเปลี่ยน ระวัง
มิให้ยันทันอนมีผื่นละอองและชื้น ควรใช้ผ้าอนามัยหรือผ้ายาง
ชุบไว้ภายใต้ผ้าปูทันอนคองล่างแต่เช็ดคนไข้จนถึงเท้า กัน
ความสกปรก แต่ถ้าคนไข้บ่งรายอาการของโรคแสดงกับ
ความเป็นของผ้าอนามัย ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

ข้อ ๘ รู้จักใช้ปรอทวัดความร้อนเป็นของห้อง และ
ในตัวคนไข้

ก. การวัดความร้อนเป็นของห้อง ก่อนจะวัดปรอทในห้อง ต้องเปิดหน้าต่างให้ลมเข้าออกได้สะดวก เอาปรอทแขวนหรือตั้งไว้ในห้อง ความร้อน เป็น ของ ห้อง ตาม ปกติอากาศ สบาย ความร้อน จะมี $15-20^{\circ}\text{C}$ ก่อน ข้าง ร้อน ความร้อนจะเขยิบปรอทขึ้นจาก 25°C ถึง 80°C เป็นอย่างมากที่สุด ก่อนข้างเป็น ปรอทจะตก $15-4^{\circ}\text{C}$

ข. วิธีวัดปรอทคนไข้คือหลักดังนี้

๑. ให้จับ ปรอททาง สุกบน ด้วย มือขวา ระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้และนิ้วกลาง

๒. ก่อนใช้ทำให้ปรอทลงให้ถึงขีดต่ำที่สุด

๓. ก่อนใส่ปรอทในปากคนไข้ ต้องดูในปากของคนไข้ว่าอะไรอยู่ข้างเขาออกให้หมด

๔. ต้องวัดภายหลังเมื่อคนไข้รับประทาน ของ ร้อน หรือเย็นแล้ว ๑๐ นาที

๕. สอดปรอททางมีปรอทเข้าไปใกล้ลิ้น ให้คนไข้หุบปากให้สนิท ทิ้งปรอทไว้สัก ๑ หรือ ๒ นาที

๖. เมื่อเอาปรอทออกจากปากคนไข้ อย่าเอามือจับทางปลายที่มีปรอทอยู่เป็นอันขาด เพราะถ้าหากมีหรือร้อนปรอท

จะขึ้น มือเย็นปรอทจะลดลง ทำให้เกิดความวิ่งไป พอเขา
ออกจากปากคนไข้แล้ว ต้องรีบอ่านทันทีว่ามีความร้อนสูง
เท่าใด

๗. ถ้าตรวจทางปากไม่ได้ ให้ตรวจทางรักแร้ คือเอา
ปรอทสอดเข้าทางรักแร้คนไข้หนีบไว้ ทั้งไว้ประมาณสัก ๕
นาที หรือถ้าตรวจทางทวารหนักเอาปรอททันท้ำมันแวสลิน
(Vaslin) เสียบก่อน สอดทางปลายที่มีปรอทเข้าไปในทวารให้ลึก
พอควร ทั้งไว้สัก ๑ นาที แล้วเอาออก

เมื่อวัดแล้วต้องจดลงในกระต่ายเพื่อให้แพทย์ทราบ
เป็นระยะตามคำสั่งของแพทย์เสมอไป ปรอทที่ใช้วัดความร้อน
มี ๒ ชนิด เรียกว่า เซ็นติเกรด มีอักษร C° ย่อมาจาก
Centigrade และอีกอย่างหนึ่งมีอักษร F° ย่อมาจาก Farenheit
ปรอททั้งสองอย่าง C° มักใช้วัดความร้อนของห้องมากกว่าวัด
ไข้ หากจะใช้อย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้โดยเทียบไว้ให้สำหรับ
วัดไว้ คือ ความร้อนของคนธรรมดา ๓๕ C° หรือ ๙๕ F°
ถ้าความรอนน้อยกว่านี้คนไข้มีอาการ อ่อนเพลียมาก และ
ความร้อนอย่างสูงเพียง ๓๗.๘ C° หรือ ๙๘.๔ F° หากสูง
กว่านี้มักมีไข้ระทม คนเป็นไข้ปรอทจะขึ้นไม่เกิน ๔๐ C°

หรือ ๑๐๕ F° ถ้าปรอทขึ้นสูงกว่านั้นคนไข้มีอาการหนัก มี
อาการเพื่อและไม่ไ้สติ

ความต่างกันในการแย่งระยะของความร้อน คือ

อย่าง C° ุคน้ำแข็งนับจาก ๐° น้ำเดือด ๑๐๐°

อย่าง F° ,, ,, ๓๒° ,, ๒๑๒°

ข้อ ๕ รู้จักตรวจชีพจรและการหายใจ

ก. ตรวจชีพจร ให้บีบที่ข้อมือ ข้างสันหรือขมับหน้าหู
ให้ตรงเส้นโลหิตแดง บีบด้วยนิ้วทั้งสาม คือนวช นวกลาง
และนวนาง ให้ถ้คนวชและนวนางลงที่เส้นโลหิตแดงนั้นให้
หนักก่อน สักครู่หนึ่งราว ๕ วินาทีจึงถ้คนวกลางลงพร้อมด้วย
ผ่อนไ้หนวทั้งสองนั้นชน จะรู้สึกว่ชีพจรเต้นได้หนัก แล้ว
ลงมือนับจังหวะของการเต้นใน ๑ นาที ผู้ใหญ่ตามธรรมดา
จะเต้น ๗๕ ครั้งเป็นอย่างมาก แต่ต้องอยู่ในระหว่าง ๗๒—๘๐
ครั้ง เด็กอ่อนจะเต้นมากจนถึงนาทีละ ๑๓๐ ก็ได้ คนแก่
หรือผู้มีอายุมากจะเต้นช้าลงในระหว่าง ๖๐ — ๗๐ ครั้ง ต่อ ๑
นาที ถ้าชีพจรเต้นเร็วหรือช้ากว่ากำหนด ย่อมแสดง
อาการไม่ปกติของร่างกาย การตรวจชีพจร ต้องไม่ใช้เวลา
ที่ถ้ถ้ถึงเหนือข้อมือ

ข. ตรวจการหายใจ ใช้เครื่องฟังกตที่หน้าอกบริเวณ
 ท้องของหัวใจ หัวใจเต้นหามปกติมีเสียงกังแน่น และเป็น
 จังหวะคล้ายเครื่องสูบน้ำ ถ้าหัวใจพิการจะมีเสียงกังฟูท ๆ
 เหมือนกับสับทรวลมเข้าออกได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นแสดงถึงหัวใจ
 รั่ว ตามธรรมดาคนปกติจะหายใจ นาทิศ ๑๕ — ๑๘ ครั้ง
 ถ้าเร็วหรือช้ากว่าระยะนี้ แสดงถึงอาการไม่ปกติของปอดคน
 คนนั้น ถ้าไม่มีเครื่องฟังจะใช้ที่แนบท้องของชายฟังการเต้น
 ของหัวใจก็ได้ การนับครั้งของหัวใจเต้นอย่างเดียวกับชีพจร
 ส่วนการหายใจนั้นอาจดูได้จากหน้าอกจะเผยอขึ้นลง ตามระยะ
 ของการหายใจ

ข้อ ๑๐ รู้จักใช้ยาตามคำสั่งของแพทย์ และการแก้
 ภายนอก วิธีพยาบาลด้วยของร้อนเย็น มีทั้งการพอก
 และการทำให้ร้อนด้วยไอน้ำ

ก. รู้จักวิธีใช้ยาตามคำสั่งของแพทย์ ต้องปฏิบัติดังนี้

๑. เมื่อจะให้ยา ต้องอ่านฉลากให้แน่ชัดและเขย่าขวด
 ก่อนเสมอ ขนานยาที่จะรับประทาน ต้องให้แน่นอนว่า
 รับประทานได้เท่าใดมากหรือน้อยตามฉลากบอก เวลารับยา
 ต้องหงายฉลากขึ้นข้างบน เพื่อมิให้ยาไหลเขี่ยปนลงสกปรก

ดยเลือน ผลิตายบอกให้ทำอะไรก่อนต้องปฏิบัติตามเสมอ
ก่อนรินยาลงช้อนต้องอ่านผลิตายให้แน่ชัดอีกครั้งหนึ่ง

๒. ต้องให้ยาตามขนาดและตรงตามเวลาตามคำสั่งของ
แพทย์เสมอ เป็นคันท่าจะรับประทานวันละ ๓ ครั้ง เมื่อ
จะกระดกไปว่าจะให้เป็นเวลาเท่านั้นเท่านั้นยังต้องให้ แน่นนอนตรง
กันทุกวัน ยานานใดก่อนอาหารหรือหลังอาหารจะใช้สลับกัน
ไม่ได้ ห้ามมิให้รับประทานยาซ้ำกันในชั่วโมงเดียวกันโดย
แพทย์มิได้สั่ง แม้ว่าจะมีอาการของโรคกำเริบขึ้น การ
ให้ยาต้องไม่ช้ากว่ากำหนดครั้งชั่วโมง หากคนไข้หลับต้อง
ปลุกขึ้นให้ยา

๓. เมื่อเป็นยาเม็กล ให้คนไข้อมน้ำเสีย ก่อนแล้ว
ทรงยหน้าวางยาเม็กลงในปากกลืนลงพร้อมกับน้ำ ถ้าเป็นผง
หรือยา ที่มี ขนาด ต้องรับประทาน เป็น คราว ละมาก ๆ ควรบด
และละลายน้ำ แล้วจึงให้รับประทาน

๔. เครื่องใช้เช่นถ้วยยา หรือช้อนและแก้ว ต้องล้าง
ให้สะอาดทุกครั้งไป ที่รินยาให้คนไข้ ยาที่ใช้ห้ามมิให้
วางปนกัน ต้องคักไว้เป็นอย่างๆ เช่นยารับประทานได้และ
ไม่ได้ มีบาดุนวค ยาภายนอก ยาพิษและยารับประทาน

ข. การแก้ภายนอก ถ้าคนไข้มีอาการอย่างอื่นแทรก
ขึ้นจากโรคที่เป็นอยู่ จะรักษาแก้ไขก่อนแพทย์มาถึง คือ

๑. มีอาการอ่อนเพลีย วิงเวียน เป็นลม ไข้ยาหอม
ต่างๆ ให้ดื่ม เช่น พิมเสน แอมโมเนียหอม ฯ ล ฯ เบ็ด
หน้าต่างประทุให้ลมโกรกเข้าออกได้สะดวก ระวังให้คนไข้
ได้รับความอบอุ่นอยู่เสมอ

๒. มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้ใช้น้ำมัน เช่น
น้ำมันสน น้ำมันเชียว ฯ ล ฯ เล็กน้อยถูเบาๆ ตรงส่วนที่
ปวดนั้น

๓. ถ้าเกิดโรค ปากเปื่อย ปากเหม็น ควรให้อมน้ำ
ต่างทยอยดื่ม บ้วนเสมอ และถ้าตาฝ้ามัว ก็ต้องใช้ น้ำยาโยริค
ล้างเสมอ

๔. การแก้เมื่อคนไข้หนาวจัด ร้อนจัด ปวดศีรษะ จะ
กล่าวในหัวข้อต่อไป

ค. รู้จักพยาบาลตัวของร้อนเย็น มีทั้งการพอกและ
การทำให้ร้อนด้วยไอน้ำ

๑. วิธีใช้น้ำร้อนช่วยในการอบอุ่น ใช้น้ำร้อนกรอกขวด
กระเบื้องเคลือบกลาต หรือถุงเท้า เอาผ้าพันวัดดูนั้นให้ความ

ร้อนน้อยพอที่คนไข้จะทนได้ ระวังอย่าให้น้ำร้อนไหลร่วออก
ได้ วางถุงหรือขวดนั้นลงไปในบริเวณที่เจ็บ

ก. การพยายามถ่วงของร้อน

๒. บิดยาหรือน้ำเพื่อลดพิษ ใช้ผ้าสักหลาดหรือผ้าดี
ชุบน้ำร้อนพอชุ่ม ไม่ให้ร้อนจัดกับที่เจ็บ หมั่นเปลี่ยนเสมอ
หรือใช้ผ้าชุบน้ำร้อนพรมทั่วจนน้ำมันสนกก็ได้

๓. วิธีพอกด้วยมัสตาค ใช้มัสตาคผสมกับเมล็ดคัสตูน
อย่างละเท่า ๆ กัน ละลายน้ำอุ่นพอพอกได้ วิธีพอกด้วย
ใบไม้ต่าง ๆ ซึ่งเป็นยาไทย เช่นใบเถาคัน ใบชุมเห็ด ซึ่ง
ใช้สำหรับพอกฝีกันปวดก็ได้

๔. วิธีเข้ากระโหม เพื่อ เบ็ด ชุม เห่ง ตาม ผิวหนังให้
ปกติ ควรทำกระโหมให้คนไข้ได้ครั้งละ ๑ ครั้ง ออกข้างนอกได้
ต้มน้ำให้เดือดทำท่อต่อจากหม้อน้ำให้พ้นโอเข้าไปในกระโหม
หรือยกหม้อน้ำที่เดือดเข้าไปในกระโหมก็ได้ ใช้น้ำต้องให้
มีความร้อนสัก $40-100^{\circ}C$ คนไข้อยู่ประมาณ ๒๐ นาที
ให้ออกจากกระโหม นอนบนผ้าห่มนอนสัก ๑ ชั่วโมง แล้ว
เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น หรืออาบน้ำอุ่น $42-65^{\circ}C$

๕. การอาบน้ำร้อน ก็เพื่อช่วย ระวัง ความเจ็บ ปวด หรือโรคชักบีบสภาวะ เช่นโรคหนองใน หรือโรคซึ่งทำให้ สมองกระวนกระวาย และเพื่อช่วยให้ผิวหนัง ชับ เหนือ จะ ใช้ น้ำร้อนธรรมดาหรือผสมยาได้ ให้มีความร้อนเพียง ๑๘๐°

๖. วิธีแช่มือและเท้าในน้ำร้อน สำหรับแก้ปวดศีรษะ หรือเป็นไข้หวัดหนักศีรษะ ประสงค์ที่จะลดแบ่งโลหิตให้ลงสู่เท้าและมือ หรือจะใช้ในเวลาเมื่อคนไข้เป็นโรคบางอย่างที่เท้าและมือ โดยไข้ยาประสมลงในน้ำแล้วแช่

๗. วิธีอาบน้ำกำมะถัน สำหรับรักษาโรคผิวหนัง เช่น หิด และผื่นคัน หรือน้ำเหลืองเสีย ฯ ล ฯ ใช้กำมะถัน ๑๘๒ กรัมค่อน้ำ ๑๓๕ ลิตร กำมะถันนั้นต้องทำให้เป็นผง แล้วควนลงในน้ำ

๘. วิธีอาบน้ำแร่ สำหรับรักษาโรคผิวหนัง และแก้พิษตามผิวหนัง ใช้รายวันลงผ้าขาวพอประมาณ เอนน้ำเกลือกรากบนถุงแร่ รองเอนน้ำที่รคนไปอาบ

๙. วิธีอาบน้ำเกลือ สำหรับรักษาโรคผิวหนัง บำรุงเส้นประสาทและน้ำเหลือง ให้ใช้เกลือพอประมาณผสมกับน้ำอุ่นอาบ

๑๐. วิธีห่มผ้านํ้าร้อน สำหรับแก้โรคปวดศีรษะ และ
 ช่วยให้อาการเจ็บปวดเวียนตามร่างกายได้วิบุณย์ ให้ใช้ผ้า
 ห่มนอนชุบน้ำร้อนพอไม่ให้ไหล ท่อด้วยผ้าแห้ง ๆ วางผ่าน
 บนผ้านํ้ามันตามยาว เอาทางมันไว้ข้างบน นำผ้าที่ซ้อน
 กันคลุมคนไข้ ให้ผ้านํ้ามันอยู่ข้างบน แล้วคลุมทับด้วย
 ผ้าห่มนอนหลาย ๆ ชั้น ให้คนไข้คือนํ้าร้อนมาก ๆ นอน
 อยู่ประมาณ ๒๐ นาที เลิกผ้าห่มออกให้ห่มผ้าแห้ง ๆ นอนนิ่ง
 อยู่ประมาณ ๑ ชั่วโมง แล้วเช็ดตัวด้วยนํ้าอุ่น ๆ

ข. การพยาบาลด้วยของเย็น

๑. วิธีพอกด้วยนํ้าแข็ง ให้ชกนํ้าแข็งออก เป็น ผอบ
 ผสมกับแป้งอย่างใดอย่างหนึ่ง เกลี่ยลงบนผ้าใช้โครีฟอร์ม
 กับนํ้ามันพรม ใช้พอกเพื่ออุกพิษและระงับอักเสบ การพอก
 เพื่อให้ระงับพิษอักเสบนี้ จะใช้แป้งอย่างหนึ่งอย่างใดผสม
 กับนํ้าพอกก็ได้

๒. วิธีใช้นํ้าแข็งระงับพิษ ให้ทุบนํ้าแข็งบรรจุลงในถุง
 นํ้าแข็งครึ่งหนึ่ง ใช้เกลือสัก ๑ กำมือ เพื่อช่วยให้เพิ่ม
 ความเย็นและแข็งอยู่ได้นาน แล้วใช้ขี้เลื่อยบรรจุลงในถุง

เพื่อช่วยคนที่น้ำที่ละลายออกมา วางถุงน้ำแข็งนี้ตรงบริเวณที่
เจ็บปวดและอักเสบ การระงับอักเสบ ถ้าไม่มีน้ำแข็งจะใช้ผ้า
ชุบน้ำเย็นธรรมดาซักแทนก็ได้

๓. วิธีห่มผ้า น้ำเย็น ทำเช่นเดียวกับการห่มผ้า น้ำร้อน
แต่ถ้าเท้าคนไข้เย็นมาก ก็ต้องใช้ขมิ้น น้ำร้อน วางนวดไป
ตามเท้า ผ้าซึ่งพันตัวต้องห่มน้ำแข็ง หรือชุบน้ำเย็น
บ่อยๆ ต้องห่มนวดปรอทคนไข้ ต้องตรวจชีพจรทุก ๆ
๔-๕ นาที ทำเช่นนี้เพื่อระงับพิษหรือความร้อนของร่างกาย
เมื่อความร้อนทุเลาลงก็หยุดได้

๔. วิธีใช้ฟองน้ำชุบน้ำตามร่างกาย สำหรับ ระงับความ
ร้อนของคนไข้ ให้คนไข้ นอน บนผ้า น้ำมัน หรือผ้าห่มนอน
การนูนนั้นอย่าเปลี่ยนผ้าห่มของคนไข้เสียทั้งหมดทีเดียว ให้
เปลี่ยนแค่เฉพาะสิ่งที่ระงับก่อน เริ่มลงมือถูส่วนที่มีหลอดโลหิต
ใหญ่อยู่ใกล้เคียง เช่น ซอกคอ หน้าขา ฯลฯ ส่วนใด
ที่ถูแล้วใช้ผ้าซับเสียข้าง แล้วจึงคลุมผ้า น้ำที่ระงับร้อนเย็น
อย่างไรควรถามแพทย์

ค. หมวดการเรือน

ข้อ ๑ ทำการบัตกวาดถูเรือนและสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

๑. รักษาน้ำให้สะอาด ต้องไม่ปล่อยให้มีสิ่งโสโครก และทิ้งของเถะเถะ วันหนึ่งควรทำความสะอาด ๒ ครั้ง ต้องกวาดถูให้หมดทุกแห่งๆ ตามซอก เพดาน หน้าต่าง ประตู และสิ่งของในห้อง ระวังมิให้มีฝุ่นละอองและหยักใบ

๒. รักษาพื้นให้เปื้อนมัน นอกจากเช็ดถูประจำวัน ในอาทิตย์หนึ่งควรใช้น้ำมันดินสัก พาราฟิน หรือน้ำมันก๊าส ผสมกับเทียนไขต้ไฟให้ละลายถูพื้นห้อง เมื่อสกปรกมาก ต้องซักด้วยแปรงทองเหลืองหรือกายมะพร้าว

๓ รักษาเครื่องเหล็ก เก็บไว้ให้พ้นของเค็ม ไม่ให้อยู่ในที่ชื้น เมื่อใช้แล้วต้องเช็ดถูให้สะอาดชะโลมน้ำมันเสีย เมื่อเกิดสนิมขึ้นต้องซักด้วยกระดาษทรายทาด้วยน้ำมันแวตลิน หรือน้ำมันอื่นๆ อย่างหนึ่งอย่างใดจะยิ่งงั้นสนิมได้

๔ รักษาเครื่องทองเหลือง เก็บไว้ในที่ไม้อื่น หมั่นซักและเช็ดถูด้วยน้ำมัน สิ่งที่ใช้ซัก เช่น บรัสโซ หรือของเปรี๊ยะๆ หรือเอาผ้าชุบน้ำมันและซิเมนต์หรือผงอิฐดู

ให้ทั่ว แล้วเช็ดออกและซักด้วยขี้เถ้าก็ได้

๕. รักษาเครื่องทองแดง ก่อนซักแช่น้ำร้อนเสียก่อน
จะซัก จะใช้ของเปรี้ยวๆ แช่ทิ้งไว้สัก ๑ ชั่วโมง แล้วซักด้วย
เปลือกมะพร้าว หรือจะใช้น้ำส้มละสมกับน้ำอุ่นเช็ดด้วย
ผ้านุ่มๆ ก็ได้ ใช้แล้วเช็ดถูเก็บไว้ในที่แห้ง

๖. รักษาเครื่องเงิน ใช้แล้วต้องเช็ดให้แห้ง หมั่น
แปรงด้วยสบู่และล้างให้สะอาด ซักด้วยน้ำมะนาวละสมกับ
กินสอพองพอเปียกๆ หรือใช้น้ำแอมโมเนียละสมกับกินสอพอง
ทาผึ่งแดดให้แห้ง แล้วซักซักเงาด้วยผ้าจันทินสอพองออกหมด

๗. รักษาเครื่องกระจก ต้องหมั่นขัดฝุ่นละอองให้
สะอาด เมื่อสกปรกใช้ผ้าชุบน้ำพอชุ่มเช็ด ถ้าจะให้เงา
เอาผ้าชุบน้ำมันทาสดูจนแห้ง ถ้ากระจกที่ใช้กินสอพองละลาย
ดูให้ทั่ว ทิ้งไว้ให้แห้งแล้วเช็ดออกด้วยผ้าแห้ง ถ้าเป็น
กระจกเงาเมื่อฝนตกฟ้าแลบต้องเอาผ้าขี้ก เพื่อบดกัน ร้าว
กระจกเงาล้างด้วยน้ำอุ่นหรือเกลือโซดาจะสะอาดก็ได้

๘. รักษาเครื่องแก้ว ล้างด้วยสบู่และเช็ดให้แห้ง
การเก็บต้องใช้กระดาษหุ้มห่อเป็นอย่างดีๆ จึงวางซ้อนกันลง
ไปเพื่อไม่ให้กระทบกันแตก

๕. รักษาเครื่องไม้ให้สะอาด หมั่นขัดถูด้วยผ้าแห้งๆ
ควรทิ้งไว้ในที่ที่ไม้ มี แสงแดดส่อง หรือได้รับความร้อนมากไป
เมื่อสัปดาห์ใช้น้ำมันขัดเงา เช่น น้ำมันวาณิช แซแลคทา ระวัง
มิให้วางของร้อน น้ำ ลงบนวัตถุนั้นจะทำให้ค้าง

๑๐. รักษาครัวให้สะอาด เครื่องใช้ในการครัว ก่อน
ใช้และใช้แล้วต้องเช็ดล้างให้สะอาด เก็บไว้ให้เป็นที่ไม่ปะปน
กัน ด้วย ชาม ช้อน ช้อนม ต้องล้างให้สะอาดด้วยสบู่และ
น้ำร้อน เช็ดให้แห้งเก็บไว้ให้เป็นที่ อาหารที่เสร็จแล้วเก็บ
เข้าตู้ให้เรียบร้อย ฟืนครัวต้องกวาดและถูทุกคราวที่ทำอาหาร
เสร็จ อาทิตยหนึ่งควรใช้แปรงทองเหลืองขัดและล้างครึ่งหนึ่ง
เผาไฟต้องทำความสะอาดมิให้เจ้าถ่านตกกระจ่าย เพดาน
และฝาต้องระวังมิให้มีหยักไข้เขม่าไฟจับคา เคียงอาหารต้อง
มีที่สำหรับทิ้ง ไม่ทิ้งตามพื้นและใต้ถุน

๑๑. วิธีทำรองเท้าให้สะอาด รองเท้าหนังก่อนเก็บ
ต้องแปรงหรือเช็ดถูให้สะอาด หมั่นทายาขัดเพื่อให้เป็นเงา
งาม และ มิให้เก่าเร็ว ถ้าไม่มียาขัด จะใช้น้ำมะนาว ทาที่
รองเท้าหนังดำ เหลือง ทั้งไว้สักครู่แล้วใช้แปรงขัดก็ได้ การ
เก็บควรใช้กระดาษหรือผ้าขัดไว้ไม่ทำให้เสียรูป รองเท้าผ้าใบ

ถ้าเป็นสีขาว ต้องหมั่น ทา ผຸ້น ถ้าเป็นสีอื่น ต้อง หมั่น แปรง
ผຸ້นออก

๑๒. บัต กวาด พรหม เบาะ และหมอนให้สะอาด

ก. พรหม ต้องหมั่นเอาออกผຸ້นແກ້ຄລັບเอาทางพนชน
ใช้ไม้ค้ำแรงๆ ให้ผຸ້นออก เมื่อสกปรกต้องซัก วิธีซักให้ใช้
ผ้าชุบน้ำอุ่นบิดให้แห้งเช็ดถูพรหม หมั่นซักผ้าบ่อยๆ สะอาด
ก็แล้วใช้กั้วผสมกับน้ำเช็ดให้ทั่ว ถ้าพรหมผຸ້นใหญ่ใช้น้ำสระ
ผสมกับกั้วเช็ดให้ทั่ว แล้วเอาผ้าขี้่านเก่าๆ เช็ดให้แห้ง

ข. เบาะ ควรเปลี่ยนทุกวัน หมั่นเอาออกผຸ້นແກ້
สลักให้สะอาดของออก เมื่อสกปรกต้องซัก คือให้ยกเบาะ
สลักนุ่นเอารวมกันทางโคทางหนึ่งกระบิดไว้ ม้วนชายเบาะ
อีกข้างหนึ่งซักเสียให้สะอาด แล้วกลັບสลักนุ่นมาทางที่ซัก
แล้วทำก้างเค็ม เอาออกผຸ້นແກ້ให้แห้ง

ค. หมอน ต้องหมั่นซักปลดออกทุกสัปดาห์ อย่าทิ้ง
ไว้นาน ถ้าหมอนหมั่นเอาออกผຸ້นແກ້และสลักผຸ້นสะอาด

๑๓. รู้จักวาง เก้าอี้ แด่ง ของให้เป็นทั้งงามตา ของ
สิ่งใด ควร อยู่ที่ไหน จึงจะเหมาะ เช่น หนังสือ ควร เก็บใน ตู้

หนังสือ เสื้อผ้าอยู่ในตู้เสื้อผ้า ๆ ล ๆ และเครื่องใช้ในบ้าน
ท้องรักและประกบประกายให้ทั้งงามเป็นระเบียบ

ข้อ ๒ รู้จักถอนน้ำมันหรือหยดเทียนที่หยดตามผ้า
ผืนได้

ก. ถอนหยดเทียนไขที่หยดตามผ้า ให้ใช้กระดาษ
ซับวางทับรอยที่เขื่อนั้น แล้วเอาเทารัก ๆ ทับบนกระดาษซับ
หยดเทียนก็จะละลายติดกระดาษซับออกมา

ข. ถอนหยดเทียนขี้ผึ้งบนผ้า ใช้แอลกอฮอล์ทา
เทารัก ๆ ทับ ก่อนใช้กระดาษซับรองทับเสียก่อน หรือ
จะใช้ผงไฟนซ์ผงละลายก็ได้

ค. ถอนน้ำมันที่ติดบนผ้า

๑. ผ้าเบื่อน้ำมันดิน ให้ใช้เขนชินดูเบา ๆ ก็จะออก
หมด แต่ถ้าขูดเขนมากอาจไม่หายได้หมด ให้ใช้กระดาษซับ
สะอาด ๆ ถูแรง ๆ จนกว่าจะหาย

๒. ผ้าเบื่อน้ำมันผลไม้ หรือน้ำมันที่ไต่จากไขสัตว์
ให้เอาส่วนที่เขื่อนั้นแช่ในน้ำร้อนที่เดือดนานพอควร แล้วใช้
ส้อมฟอกขยี้หลาย ๆ ครั้งน้ำมันก็จะหมด หรือจะฟอกส้อม
แล้วต้มก็สะอาดเหมือนกัน

ข้อ ๓ รู้จักจัดดอกไม้ด้วยพานหรือแจกัน จัดมาก
บุหรื น้ำชาได้

๑. จัดดอกไม้พาน ให้มีลวดลายและรูปทรงต่างๆ กัน

๒. แจกัน ประดับดอกไม้ ใบไม้ สอดสีให้เข้ากัน

๓. จัดหมาก บุหรื ก. ชะนิทใส่พานพระ

ข. จักรวมีในพานใหญ่สำหรับรับแขก

ค. จัดใส่ในกระเช้า ประดับให้
งามสำหรับเลี้ยงแขก

ง. จัดหมาก บุหรืใส่ซอง สำหรับ
ถวายพระ

๔. การเลี้ยงน้ำชาอย่างไทย

ก. สำหรับบุคคลสามัญ

๑. ถ้าคนน้อยก็ตั้งที่นั่งน้ำชาพร้อมด้วยถ้วยน้ำร้อน ด้วย
น้ำร้อนต้องกะให้พอแก่ผู้รับประทาน หรือถ้ามีที่นั่งชางามๆ
จะรินน้ำชาใส่ถ้วยแล้วยกไปตั้งก็ได้

๒. ถ้าแขกมาก ไม่สามารถมีเครื่องน้ำชารับแขกได้
เพียงพอก็ให้ชงน้ำชาใส่ถ้วยไปที่เคี้ยว แล้วแจกให้กับแขก
ให้ทั่วถึงกัน

ข. สำหรับข้าราชการผู้ใหญ่และเจ้านาย ใช้หน้าชา
ซึ่งทำขึ้นเป็นชุด ๆ เป็นเครื่องลายคราม หรือกาไหล่ทอง มี
ถ้วยและกาชงพร้อม การเลี้ยงบุคคลชนชั้นนี้ ต้องคั้งหมาก
บุหรี หน้าชา คราวเดียวกัน เป็นลำดับดังนี้

๑. ที่น้ำเย็น ๒. ที่น้ำร้อน ๓. พาน หมาก
๔. กระโถน ยกไปทิ้งณที่ที่เตรียมไว้

ข้อ ๔ รู้จักจัดโต๊ะ และเป็นผู้ปฏิบัติคนรับประทาน
ได้ด้วย

ก. เตรียมเครื่องใช้ในการรับประทาน

๑. โต๊ะซึ่งเช็ดสะอาด มีผ้าปูโต๊ะงาม ๆ เก้าอี้มีจำนวน
เท่ากับผู้นั่งโต๊ะ

๒. ผ้าแพรสีสำหรับแต่งโต๊ะ (ถ้าไม่มีก็ใช้)

๓. แกรันหรืออ่างแก้วงาม ๆ สำหรับปักดอกไม้

๔. ผ้าเช็ดมือ มีครบเท่าจำนวนผู้นั่งโต๊ะ

๕. เครื่องพวง ถ้าเป็นโต๊ะใหญ่ก็ไม่ต้องมี

๖. ถ้วยรับประทานอาหารอย่างฝรั่งต้องมีจานขนมปังครบ

จำนวนคน ถ้ายับประทานอาหารอย่างไทยต้องมีงานข้าวครบ
จำนวนคน

๗. ถ้วยแก้วน้ำเย็นหรือถ้วยแก้วโซดา^๕มีครบจำนวนคน

๘. ถ้วยแก้วเหล้าสำหรับโต๊ะ^๕ ต้องมีอย่างหนึ่งครบ
จำนวนคน ตามธรรมเนียมมักตั้งแก้วเหล้า ๔ อย่าง คือ

๑. แก้วเชอร์ ๒. แก้วเหล้าช็อก ๓. แก้วแคลเรค

๔. แก้วแชมเปญ อย่างหนึ่ง ๆ ต้องมีครบจำนวนคน แต่
ถ้าประสงค์จะใช้เฉพาะ อย่างหนึ่ง อย่างใดก็ใช้ด้วยเฉพาะ
เหล้าอย่างนั้น ๆ

๙. ถ้ามีการเลี้ยงวิคก^๕ หรือ ค็อกเทล หรือ บันкет^๕ หอ
รับแขก ต้องจัดแก้วสำหรับเหล้า^๕ และ แก้วโซดา^๕ อีก
ชุดหนึ่ง

๑๐. ถ้วยแก้วล้างมือต้องครบจำนวนคน ตามธรรมเนียม
ต้องมีงานขนาดเท่าจานหวาน และมีผ้าลูกไม้^๕ ผืนสี่เหลี่ยม
หรือกลมเล็ก ๆ ปูบนจาน ตั้งแก้วล้างมือบนผ้านั้น ถ้าง
ถ้วยแก้วล้างมือ วางซ่อมสำหรับรับประทาน ผลไม้^๕ หายไว้
อีกข้างหนึ่งวางมีค^๕ สำหรับปอกผลไม้^๕ หั่นคมเข้าทาแก้ว

๑๑. ถ้วยเกลือ กระพอนประมาณว่าโต๊ะหนึ่งควรใช้สัก
ถ้วย เขาเกลือใส่ถ้วยกดให้แน่น เกลือให้เสมอกัน ใช้
กับถ้วยที่เป็นเฟืองงามกดลงบนถ้วยเกลือให้แน่น เกลือจะขึ้น
เป็นลายเฟืองงามก็ ต้องมีช้อนเกลือประจำทุกถ้วย

๑๒. ช้อนชุปและช้อนควว ต้องมีเท่าจำนวนผู้นั่งโต๊ะ
และจำนวน กีบข้าว (ถ้ารับประทาน อาหารไทยใช้ช้อน
รับประทานข้าวครบจำนวนคน) กีบข้าวฝรั่งมีช้อนครบทุกอย่าง

๑๓. มีกควว มีจำนวนเท่าช้อนควว ถ้ากับข้าวไทย
ก็ใช้มีกคนละเล่ม (บางทีก็ไม่ต้องใช้) การรับประทานปลา
ผัก ให้ช้อนและมีกเงิน ต้องเตรียมไว้ด้วย

๑๔. ช้อนหวาน ช้อนหวาน มีกหวาน มีเท่าจำนวน
ผู้นั่งโต๊ะ

๑๕. งานใหญ่กันหัน งานชุป งานใหญ่กันเล็ก งาน
หวาน มีเท่ากับจำนวนคน

๑๖. งานแปล สำหรับใส่ กีบข้าว ที่นำมาเสิร์ฟ มีครบ
จำนวนอาหาร ถ้าคนมากต้องใช้ ๒ งานต่อ ๑ สิ่ง สำหรับ
เสิร์ฟ ๒ สาย ถ้ามีกับข้าวไทยต้องมีงานแปลสำหรับกับข้าว
ไทยด้วย

๑๗. งานเปิด สำหรับใส่ขนม หรือ ขนมปัง ต้องมี เช่น
 เกี่ยวกัน ถ้ามีกับข้าวไทยต้องมีงานแบ่งอย่างก็ ต้องมี
 ช้องใส่แกงด้วย

๑๘. ถ้ามีแกงจืดแกงเผ็ด ต้องมีถ้วยแบ่ง และช้อน
 กระเบื้องพร้อม ให้คนละ๒ถ้วย สำหรับแกงจืด๑แกงเผ็ด๑

๑๙. ซามเปิดสำหรับใส่แกงจืด แกงเผ็ด ประมาณ
 เช่นเดียวกับข้อ ๑๖

๒๐. ในซามเปิดหรืองานเปิดที่ใส่อาหารมาเสิร์ฟต้องมี
 ช้อนกับช้อมและมีคใหญ่ทุกงาน ถ้ามีของน้ำก็ต้องมีช้อน

๒๑. ถ้าของหวานเป็นน้ำ ต้องจืดด้วยและจานรองด้วย
 ช้อนกระเบื้องไว้คนละที่ ถ้ามีไอศกรีมต้องมีถ้วยเช่นเดียวกัน

๒๒. ที่ใส่เนยมีจานรอง และมีถ้วยแก้วสำหรับใส่เนย
 มีฝาปิดพร้อม เนยใช้เนยอ่อนอย่างก็ เอาไม้ไ้ทะละเลง
 ปากเนยให้เรียบ ใส่คูน้าแข็งไว้ ทั้งให้พอกที่ผู้รับประทาน
 จะหยิบถึง วางไม้ไ้ทะข้างถ้วย ๑ เล่ม (สำหรับไ้ทะใหญ่
 ไม่ต้องใช้ที่ใส่เนย)

๒๓. เขียนนามผู้ที่ถูกเชิญ ในกระถางแข็ง สีขาว วางไว้
 ที่ไ้ทะอาหาร และ แผนที่ไ้ทะ และ รายนาม ผู้ที่นั่งไ้ทะอีกแผ่น

หนึ่ง นำไปวางไว้ที่ห้องรับแขก ผู้ถูกเชิญจะได้หาที่นั่งได้สะดวก รายชื่อกับข้าว ขนม ต้องเขียนตั้งไว้ที่โต๊ะพอสมควร

ข. การจัดโต๊ะ

๑. จัดเก้าอี้วางรอบโต๊ะให้ห่างกันพอสมควร เพื่อจะได้เข้าเสิร์ฟได้ถนัด

๒. ผู้เข้าปูโต๊ะให้ทั้งและกลัดเสื่อให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้ย่น

๓. ตั้งทั้งตอกไม้กลางโต๊ะ ถ้าโต๊ะใหญ่ควรตั้งที่ปักตอกไม้สัก ๓ ที่

๔. วางตอกไม้สักเป็นวงกลม หรือรูป ๔ เหลี่ยม หรือเป็นตัวอักษรบนโต๊ะ

๕. วางแพรสักรอบโต๊ะ แต่อย่าให้ริมโต๊ะนูน จะเกิณฑว้างจาง แพร่สีนจะแต่งเป็นโบหรือเฟื่องแล้วแต่จะงาม

๖. ถ้วยเกลือตั้งอยู่ในวงแพรสี เพราะถ้าวางข้างนอกจะขัดกับการวางจาน ถ้วย

๗. รายชื่ออาหาร วางที่แพรตรงหน้าผู้รับประทานคนละแผ่น

๘. วางบนจานขาวใหญ่กันคนให้ ตรงกับที่นั่งคนละจาน ให้ขอบจานเสมอขอบโต๊ะ

๙. พับผ้าเช็ดมือเป็นรูปดอกไม้หรือรูปอื่น ๆ ตามต้องการ
วางไว้กลางงานคาราใหญ่งานละผืน

๑๐. วางนามบัตรรายชื่อผู้นั่งโต๊ะบนผ้าเช็ดมือให้
เห็นชัด

๑๑. วางช้อมคาราเล่ม ๑ หวานเล่ม ๑ ไว้ข้างงานคารา
ใหญ่ทางซ้ายมือผู้นั่งโต๊ะ ให้ช้อมห่างจากขอบงานคาราใหญ่
เล็กน้อย แต่อย่าให้ขอบงานยังช้อม ก้ามช้อมเสมอขอบโต๊ะ

๑๒. วางงานขนมปังต่อจากช้อมไปข้างซ้ายมือผู้นั่งโต๊ะ
ให้มีระยะห่างเล็กน้อย ให้ศูนย์กลางของงานขนมปังโต๊ะกับ
กับศูนย์กลางของงานคารา ขนมปังต้องวางไว้บนจานเสร็จ

๑๓. วางมีดคารา ๑ เล่มข้างงานคาราใหญ่ ขวามือผู้นั่ง
โต๊ะ วางหั่นคมเข้าข้างงานให้คมมีดห่างจากขอบงานเล็กน้อย
ก้ามมีดเสมอขอบโต๊ะ

๑๔. ช้อมคาราและมีดคาราตามที่กล่าวไว้ในข้อ ๑๑, ๑๓
ถ้าโต๊ะใหญ่ตามธรรมเนียมมีช้อมและมีดเงินสำหรับใช้รับประทาน
กับปลา เพราะฉะนั้นต้องวางช้อมและมีดเงินครั้งแรก

๑๕. ต่อจากมีดคาราไปทางขวามือของผู้นั่งโต๊ะ วาง
ช้อนชุปไว้อีก ๑ คัน ให้มีระยะห่างจากสันมีดเล็กน้อย ก้ามช้อน
เสมอขอบโต๊ะ

๑๖. ด้วยแก้วเหล้าทั้งได้หลายวิธี ข้อสำคัญต้องมีจำนวนด้วยแก้วครบจำนวนตามชนิดของเหล้า การทิ้งจะต้องเป็นรูปวงกลม ทั้งเป็นแถว ๆ ละ ๆ อย่างไรก็ตาม ต้องวางแก้วโซคาต่อจากปลายมีขึ้นไป แล้วทิ้งแก้วอื่นตามชนิดของเหล้ามาทางขวามือของผู้นั่งโต๊ะ ด้วยโซคาและแก้วทุกใบให้วางห่าง

ลักษณะด้วยแก้วเหล้าที่ใช้เสมอ ด้วยเชอร์รี่นั้นสีขาวสูงกว่าแก้วอื่น ๆ ด้วยเหล้าฮ็อกกี้เชียว ด้วยแกลสเรคส์แดง ถ้าเป็นแก้วขาวทรงต่ำ ใหญ่กว่าแก้วเหล้าเชอร์รี่ ต้องเป็นด้วยเหล้าแชมเปญ

๑๗. แต่การเลี้ยงซึ่งไม่เป็นงานที่สูง ในการเลี้ยงเหล้ามักไม่มีใครมีเหล้าหลายชนิด ฉะนั้น การทิ้งแก้วควรลดลงตามควร

ค. การปฏิบัติผู้รับประทาน

๑. แยกมาถึง รับประทานไม้เท้าไปแชน เชิญไปพักที่ห้องพัก

๒. เมื่อถึงเวลานั่งโต๊ะ ผู้เสิร์ฟต้องเลื่อนเก้าอี้ให้ ถ้ามีการเลี้ยงเหล้าก็ทำดังนี้ ลงมือรินเหล้าแก่คนที่ ๑ เป็นลำดับ

ไป ขณะที่เราให้คนที่ ๒ — ๓ หัวหน้าที่้องยกงานชยุ
มาถึงบนงานขาว ผู้เรานำโซคามารินต่อไปที่เคียว

๓. รับประทานชยุเสร็จ หัวหน้าที่้องและผู้ช่วยช่วยกันถอน
งานชยุออกเหลือแต่งานขาว ผู้เลิฟเหล่านำเหล้าสำหรับกิน
กับปลาเลิฟ หัวหน้านำปลามาเลิฟต่อไป

๔. เสร็จแล้วเก็บงานที่รับประทาน ถ้างานขาวที่ตึงไว้
ไม่มี นำงานขาวไปตึงใหม่ นำมิก ช่อมชะนิคกรรมกาใส่
งานใบ ๑ เข้าไปทั้งที่ละคน ผู้เลิฟเหล่านำเหล้าสำหรับกิน
กับเนื้อไปเลิฟ หัวหน้าที่้องอาหารเนื้อเข้ามาเลิฟ เสร็จแล้ว
ถอนงานขาวและมีกช่อม ถ้ามีอาหารเนื้อชะนิคอื่น ๆ อีกก็
นำงานขาวและมีกช่อมมาตึงใหม่ ปฏิบัติดังเดิม ถ้าเหล้า
ชะนิคกินพร่องก็นำมาเติม

๕. ต่อจากนี้ ถ้ามีกชั้วไทยก็เลิฟต่อไปได้ ต้องเก็บ
งานขาวใหญ่และงานขนมปังเพื่อต้องการใช้ที่วางกับชั้ว ให้
นำงานชั้วมาตึงตรงที่ตึงงานขาวใช้งานกันดึกเช่นงานชยุ วาง
งานแบ่งแทนที่งานขนมปัง และวางช่อมในที่ที่เคยวางช่อม
วางช่อนในที่ที่เคยวางมิก งานแบ่งวางแทนที่งานขนมปัง ถ้า
งานแบ่งไม่มีช่อใส่แกลง ต้องวางชามแบ่งเหนืองานแบ่งขึ้น

ไป ๑ ซามหรือ ๒ ซามแล้ว แต่แกงมีก็อย่าง นำเข้าไปเสิร์ฟ
หัวหน้าสาบนากับข้าวและแกงไปเสิร์ฟทีละอย่าง

การเลี้ยงกับข้าวไทยนี้ ถ้าจะเลี้ยงโดยไม่มีการเลี้ยง
อย่างฝรั่งเลย ก็คือการเลี้ยงอย่างฝรั่งออกหมด คง
กินกับข้าวไทยเช่นแต่เดิม

๖. ถอนจานข้าวและตั้งจานหวานเสร็จ นำไอศกรีมมา
เสิร์ฟ (ถ้ามี) ท่อไปขนมและลูกไม้เสิร์ฟต่อๆ กัน

๗. ในระหว่างรับประทานอาหารหวาน ควรเติมเหล้า
แชมเปญ เสมอ เพราะบางทีถ้ามีการขอพรจำเป็นต้องกิน
แชมเปญ ถ้าไม่มีการเลี้ยงเหล้าก็ต้องหมั่นเติมโซดาหรือน้ำ

๖. มรรยาทในการเสิร์ฟเหล้าและโซดาหรือน้ำ

๑. โซดาและเหล้าหรือน้ำ ควรแช่ น้ำแข็งไว้ให้เป็น
แต่เย็นก็ดีกว่าไม่ต้องแช่น้ำแข็ง

๒. โซดาหรือเหล้าควรรินออกเสิร์ฟเล็กน้อย ถ้าวันทั้ง
วันดื่มชดเชยได้ง่าย ควรเอาผ้าพันคอตัดปากชวดจนดังกัน
ชวด รินเพียง ๗ ของถ้วยเท่านั้น

๓. การรินให้เข้าทางขวามือของผู้นั่งโต๊ะ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าครึ่งก้าว เคียงตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย

๔. รีบขวกกึ่งกลางลงมาเล็กน้อยด้วยมือขวา มือซ้ายไขว้หลังไว้ เวลารินให้คว่ำมือเล็กน้อย รวงไม่ให้ขวกถูกปากแก้ว แต่อย่าให้ห่างมากนัก รินพอแล้วใช้กำลังข้อหมุนปากขวกบิดไปทางซ้าย ยกเลยไปรินให้คนอื่นต่อไป

๕. การรินโซดาหรือเหล้า น้ำ ต้องค่อย ๆ รินอย่าให้แรงนักจะหก และไม่ควรรใช้มือจับด้วยแก้วเหล้าเป็นอันขาด การรินเหล้าถือว่าเป็นมรรยาทที่น่าเกลียด

๖. ถ้ามีเหล้าหลายชนิด ต้องรินให้ถูกตามชนิดของแก้วและเหล้าว่าชนิดใดใส่อย่างไร และเหล้าต้องเสิร์ฟก่อนอาหารเสมอ

จ. ข้อปฏิบัติในการเสิร์ฟอาหาร

๑. ต้องแบ่งหน้าที่กัน เป็น สาย ๆ สาย หนึ่ง ๆ จะมีหน้าที่เสิร์ฟ ๖ คน หรือ ๘ คน แล้วแต่จะตกลงกัน เช่น โต๊ะ ๑๒ คน เขามักแบ่งออกเป็น ๒ สาย สายหนึ่งมีหัวหน้า ๑ ผู้ช่วย ๒ คน รินเหล้าอีกสายละคน สายที่ ๑ และที่ ๒ จะเสิร์ฟตั้งแต่คนไหนถึงคนไหนต้องจำไว้

๒. หัวหน้าสายมีหน้าที่นำของออกเสิร์ฟ ถ้าของมากเสิร์ฟสองมือไม่ไหว ก็ให้ผู้ช่วยนำตามไปเสิร์ฟ ส่วนผู้ช่วยทั้งสองมีหน้าที่คอยทรง คือ ช่วยเก็บงานที่รับประทานแล้ว และวางจาน ช้อน มีด ช้อน สำหรับรับประทานอาหารสิ่งอื่น ๆ ต่อไป แต่ผู้ที่วางช้อนกับช้อนหรือมีดต้องรู้ว่าอาหารอะไรใช้มีด ช้อน ช้อนชนิดไหน

๓. วิธีเสิร์ฟ ต้องใช้มือซ้ายรองถันจานอาหาร วางจานแปลตามยาวของฝ่ามือ และ เข้าทาง ซ้ายมือ ของ ผู้นั่งโต๊ะ มือขวาไขว้หลัง ถ้าของหนักก็ใช้มือขวาประคอง ถ้าเว้าเข้าซ้ายไปข้างหน้า ๑ นิ้ว เคียงตัวไปทางขวาเล็กน้อย อย่ายื่นให้ห่างผู้รับประทานมากนัก เพราะจะต้องย่อตัวมากไปไม่งาม ในงานแปลต้อง มีมีด ช้อน หรือช้อนขนาดใหญ่วางไว้หัวงานแปล กระให้ผู้รับประทานหยิบมีดหรือช้อนด้วยมือขวา หยิบช้อนด้วยมือซ้าย

๔. การเสิร์ฟ ควรให้งานแปลสูงเสมอกับงานคาวใหญ่ ที่ตั้งไว้หรือสูงกว่าเล็กน้อย และเสิร์ฟให้ใกล้งาน คาวใหญ่ อย่าให้สูงหรือห่างเกินไป ผู้เสิร์ฟไม่ ต้อง ย่อ ตัว และ ก้ม ให้มากนัก

๕. เวลาเสิร์ฟ ทาต้องชำเลืองดูในงานกับข้าวที่นำไปเสิร์ฟ เมื่อผู้รับประทานกัดกับข้าวใส่จาน ของเขาแล้วนำไปเสิร์ฟคนอื่น

๖. ตามธรรมเนียมการเสิร์ฟต้องเสิร์ฟให้แก่แขกผู้หญิงผู้อาวุโสก่อน ถ้าไม่มีแขกผู้หญิงจึงเสิร์ฟให้แก่แขกผู้ชายที่มีอาวุโสสูงก่อน แล้วเสิร์ฟต่อไปทางขวามือ

๗. การตั้งงาน และซ่อมใหม่ ควรเข้าทางซ้าย มือหรือซ่อมเข้าทางขวา

๘. การเก็บงานหรือยกงานชยุมาตั้งเข้าทางซ้ายมือของผู้นั่งโต๊ะ

๙. การเสิร์ฟ ถ้ามีสองสาย ควรเข้าเสิร์ฟให้พร้อมกันทุกเที่ยว

การตั้งโต๊ะธรรมดาในการเลี้ยงอย่างฝรั่ง

ให้ตั้งโต๊ะเนยอ่อนไว้กลางโต๊ะเป็นที่ ๆ เครื่องพวกตั้งสัก ๒—๓ ที่ กระเนให้หยิบไว้ทั่วถึงกัน งานควมมักตั้งชั้นสองใบ เพื่อไม่ก้องนำเปลี่ยนบ่อย ๆ มีกาวและซ่อมทั้งไว้ ๓—๔ เต็ม มีกปลาและซ่อมปลาค้างอยู่ห่างจากงานควมชั้นและมีกาว ธรรมดาตั้งโต๊ะซ่อมปลาซึ่งอยู่ห่างตัว เพื่อ

ผู้รับประทานจะได้หยิบได้ฉับ และไม่ต้องตั้งบ่อย ๆ พานผลไม้งาม ๆ ทั่ววงไว้กลางโต๊ะ ถึงคราวจะเลี้ยงผลไม้ผู้เลี้ยงต้องยกพานมาเสิร์ฟให้แล้ววางไว้ที่เก่า นอกจากนั้นทำอย่างที่กล่าวมาในการเลี้ยงใหญ่

การตั้งโต๊ะธรรมดาอย่างอาหารไทย

๑. ให้ตั้งจานข้าวพร้อมกับ ช้อน ช้อน มีด เช่นเดียวกับโต๊ะใหญ่ตั้งอาหารไว้กลางโต๊ะ ภาชนะที่รับประทานเคลื่อนหยิบอาหารได้ทั่วถึงกัน

๒. แก้วเหล้า โซดาหรือน้ำ ควรมีเพียง ๒ แก้ว คือ เหล้าแก้วหนึ่ง โซดาหรือน้ำแก้วหนึ่ง แก้วเหล้าใช้สำหรับทุกชนิกเพื่อไม่ให้เกะกะ ถ้าจะใช้เสิร์ฟอาหารก็ต้องตั้งจานแบ่งอย่างโต๊ะใหญ่

๓. พานผลไม้ ควร ตั้ง เป็นระยะ อาหารชุดหนึ่งต่อ ๑ พาน

๔. ใน ขณะ ที่ ผู้รับประทาน ข้าว เข้า นั่งโต๊ะ และ ลงมือรับประทาน ผู้เสิร์ฟเหล้านำเหล้าไปเสิร์ฟให้ และ หักหน้าสายคอขะวังเติมอาหารที่พ่วง เติมข้าวและน้ำ

๕. เมื่อเสร็จการและถอนเรียบร้อยแล้ว เสไฟฟ้าวิธีเดียวกับเสไฟฟ้า

๖. การปฏิบัติผู้รับประทานและวิธีเสิร์ฟ เช่นเดียวกับโต๊ะใหญ่

การระวังมรรยาทในการเสิร์ฟอาหาร

๑. หัวหน้าที่ใหญ่ต้องระวังในเรื่องข้าวและขนม คือ ต้องจัดให้เรียบร้อยและน่าดู คุณตลอดจนการเสิร์ฟอาหารและน้ำ

๒. หัวหน้าที่ใหญ่ต้องให้อาณัติสัญญาณให้ผู้เสิร์ฟเข้าเสิร์ฟ

๓. ผู้เลี้ยงต้องระวังมรรยาทให้เรียบร้อยตลอดจนเครื่องแต่งกาย

๔. ต้องไม่ส่งเสียงดัง พยายามพูดเบาที่สุด ช้อนช้อนม มีก ไม่ควรให้ตกถึงเปรี๊ยะพร้าว

๕. ในระหว่างผู้รับประทานขึ้นขึ้นอวยพร ผู้เลี้ยงต้องพยายามไม่ทำอะไรเกี่ยวกับเสิร์ฟนั้น

๖. ถ้าเป็นโต๊ะใหญ่ ผู้เสิร์ฟต้องสวมถุงมือ

๗. การที่จะทราบว่าผู้รับประทานอิ่มแล้วหรือยังนั้น ดังนี้

ก. ถ้ารับประทานของถ้วยช้อน อิ่มแล้ว เขาจะ หายใจ

กลางงาน ปลายช้อนขึ้นบนก้ามอยู่ทางขอบโต๊ะ

ข. ถ้าใช้ซ่อมกับมิกหรือช้อน เขาวางซ่อมและมิกไว้กลางงาน ซ่อมอยู่ทางซ้ายชีกกับช้อนหรือมิก กำมซ่อมและมิกอยู่ทางขวาได้

หมายเหตุ ในบทเรียนข้อ ๔ นี้ ผู้สอนควรเลือกใช้ให้เหมาะตามสมันิยม ที่กล่าวมาเป็นเพียงอธิบายพอเป็นตัวอย่างเท่านั้น

ข้อ ๕ ชักเสื่อผ้าเป็นและรัดผ้าได้

๑. ต้องชุนหรือเย็บเสื่อผ้าทซาก่อน แล้วแยกผ้าออกเป็นพวกๆ เช่น ผ้าสี ผ้าขาว และผ้าแพรว

๒. ผ้าขาวแช่น้ำสะอาดให้เปียก ถูสบู่ให้ทั่วแล้วขยจนส่วนที่สกปรกนั้นสะอาด จึงซักผ้าให้หมดกลิ่นสบู่

๓. ผ้าสกปรกมาก ควรแช่น้ำฟอกสบู่ให้ทั่วแล้วใส่ขามอ่างต้ม ใส่โซดาและน้ำมันพาราฟิน ๒ - ๓ หยก (หรือจะไม่ใส่ก็ได้) ต้มให้เกิดอกหม่นกลับผ้าให้ทั่ว เมื่อเห็นว่าสะอาดจึงยกลงปล่อยไว้ให้เย็นแล้วซักให้สะอาด

๔. บิดผ้าให้แห้งน้ำ ไม่ต้องบิดให้แห้งทีเดียว จะทำให้ผ้าซากเร็ว ต่อไปลงกรรมเล็กน้อยพอเป็นสีฟ้าอ่อนๆ บิดเอาออกผึ่งแดด

๕. ผ่าชั้นไทรลงแบ่ง จึงละลายแบ่งซักผ้าซกด้วยน้ำ
เคือกให้คนพอประมาณ นำผ้าที่ระลงแบ่งลงซักมิดเขาผิงแตก
ให้แห้ง

๖. การรีดเสื้อผ้าที่ลงแบ่ง ให้พรมน้ำพอชื้น (ควรใช้น้ำอุ่น) ม้วนผ้าให้แน่นเพื่อให้ชื้นเท่ากัน รีดด้วยเตารีดที่ค่อนข้างร้อน

๗. สำหรับเสื้อสี ควรแช่น้ำเกลือที่เค็มจกสัก๑ชั่วโมง
สีจะไม่ตก ฟอกสระขยพอสะอาดแล้วก็ขยซักน้ำแล้วตาก
ในร่ม เมื่อจะรีดต้องใช้เตาที่ไม่ร้อนจก

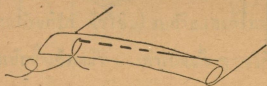
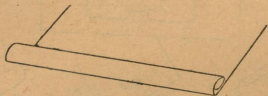
๘. การซักแพร ให้ละลายสระบู่ในน้ำอุ่น เอาแพร
ลงซักขยด้วยมือ บีบน้ำให้แห้ง ซักน้ำอุ่นให้หมดสระบู่
ถ้าสีเก่าไป ก็ใช้น้ำยาอย่างก็ซักเสีย อีกที่หนึ่งแล้ว ผึ่งไว้ใน
ที่ร่ม

ข้อ ๖ เย็บจักรและเย็บมือเป็น

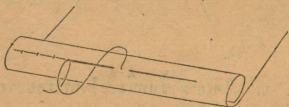
ก. การเย็บจักร ให้สามารถใช้เครื่องจักรเย็บผ้า ได้
แก่การใช้เข็มมือจักรสำหรับเย็บและเล่ม ฯ ล ฯ รู้จักทำ
ให้ตะเข็บดี ท่าง ตลอดจน การเย็บ ผ้าหนา และบางด้วยฝีมือ
ประณีต

ข. การเย็บมือ ให้สามารถทำได้ดังนี้

๑. กันขรรคมคา คือสอดเข็มแทงขึ้นแทงลง ระบาย
เท่าที่ระมัดได้

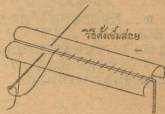
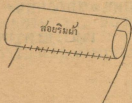
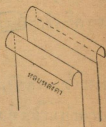
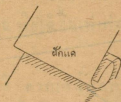
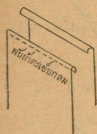


๒. กันลอบหลัง ค้างแทงเข็มหนึ่งซีกก่ายหนึ่ง และ
ทุกครั้งก็แทงเข็มต้องแทงย้อนรอยเก่า เว้นระยะห่างพอควร
แล้วแทงเข็มอย่างเดิมอีก

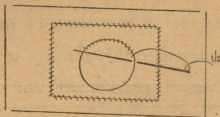


๓. สอดทะเข็บกลม ผักแค หลบหลังคา หรือสอด

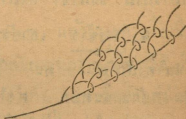
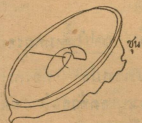
วิธีมัด การสอยทำอย่างเดียวกันทุกวิธี ต่างกันที่พยักผ้าติดกันเท่านั้น วิธีสอยใช้เข็มแทงตรงๆ ให้ติดเนื้อผ้าทั้งสองข้างบนและล่าง



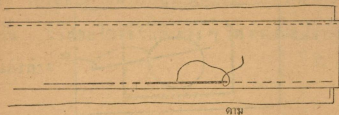
๔. ประ ให้เอาผ้าชั้นหนึ่งซึ่งโตกว่ารอยขาด มาทาบกับรอยขาดแล้วเย็บรอบชั้นผ้าที่ทาบไว้ให้เรียบร้อย เมื่อวิธีมัดชั้นเดิมสอยให้เรียบร้อย



๕. ชุน ท้องซึ่งรอยที่ขาทำให้ถึง จะซึ่งทวยสะกิด
หรือบนปากด้วยก็ได้ ไข่เข็มร้อยด้วยแท่งที่มร้อยขา ไข่
เข็มอย่างเขี้ยวเข็ญหน้า ทำเป็นชั้นๆ วนไปจนเต็มรอยที่
ขาค้น



๖. ความ ทำคล้ายปะ แต่การคานนั้นใช้ผ้าผืนใหญ่
กว่าไข่ปะ เพื่อให้ผ้าหนา หรือปะผ้าที่ขาพรุน



ในข้อนี้ อนุสมาชิค ต้องฝึกหัดด้วยตนเอง หรือครู
ผู้สอนจะทำให้เป็นตัวอย่างก็ได้

ข้อ ๗ ทำสิ่งเหล่านี้ได้ก็พอ หุงข้าว ต้มข้าว หุงข้าวมัน
บงบ่าง นึ่งปลา ทอดปลาและเนื้อ ทำน้ำพริกจิ้ม หลนต่างๆ
แกงส้ม แกงเลียง ต้มยำทอดผัก ตำส้มตำ เจียวไข่
ต้มเนื้อสะตอ ต้มผัก ทำขนมพืพี้ หรือของที่คล้ายๆ ที่
กล่าวมานั้น ชงน้ำชา กาแฟ โกโก้ได้

๑. หุงข้าว เอาข้าวกรอกหม้อ ใส่น้ำให้ท่วมกะของ
รีนน้ำทั้งสัก ๒—๓ คน ใส่น้ำเพียงครึ่งหม้อ ต้องกะเน
ไม่ให้ข้าวแน่นหม้อ ตั้งไฟเคี่ยวไปจนเดือดทั่วกัน ตัก
พอเมล็ดข้าวอ่อนไม่กระด้างก็ใช้ได้ เอาผ้าขี้กบหม้อลง ตะแกรง
รีนน้ำออกให้หมด ยกหม้อขึ้น ตั้งไฟอ่อน หั่นไปรอบๆ
ระวังอย่าให้ไหม้ ข้าวระอุก็แล้วเอาถ้วยมากระຈ้าโยงขึ้นให้เมล็ด
กระพายน แล้วยักผ้าหั่นอีก ๒—๓ รอบก็ใช้ได้

๒. ต้มข้าว ทำเช่นเดียวกับหุงข้าว แต่พออ่อนทั่วกัน
 ต้องเติมน้ำให้พอก็ แล้วเคี่ยวไปจนเมล็ดค่อยๆ ทั่วไม่บานออกอีก
 ตักฟองทิ้งเสีย ถ้าน้ำแห้งเติมพอควร พอเดือดก็ใช้ได้

๓. หุงข้าวมัน เอาข้าวสาร ๑ ทะนานกรอกหม้อ ชวน
 น้ำ ๒ — ๓ ครั้ง ชุคมะพร้าว ๑ ผล (ถ้าจะให้มันมากก็ใส่
 มะพร้าวมากกว่านี้) คั้นกะทิให้ข้น ใส่เกลือนิดหน่อยพอเค็ม
 เทลงในหม้อท่วมข้าว ๑ ของคุลี้ เคี่ยวไปจนเค็ชคนานๆ คอย
 โยงให้ข้าวสวยไม่เป็นก้อน และไม่ไหม้ไหม้กัน พอน้ำแห้ง
 คงถ่านอ่อนๆ คอยหันไปจนกว่าจะสุกแห้งน้ำก็ วนจะระอุ
 เอาใบทองศกบีกในปากหม้อกันไม่ให้ไอออก บีกฝาไว้เป็น
 ใช้ได้

๔. บั้งปลา ต้องใช้ไฟอ่อนๆ แล้ววางปลาหรือเนื้อ
 ที่ระบงบนถาราง หมั่นกลับไปกลับมารจนกว่าสิ่งนั้นเหลืองทั่ว
 กันและหักออกง่าย ๆ ถ้าเป็นปลาเค็ม (ชะนิคปลาทะเล)
 ต้องเอาใบทองพันก่อนบั้ง เพื่อกันไม่ให้เนื้อปลาเลอะเทอะ

๕. ย่างปลา ต้องใช้ไฟไม่แรงนัก หมั่นเติมให้ไฟคุ
 เสมอ วางสิ่งที่ระบงบนเหล็กถาราง กลับไปมารจนน้ำตก
 แห้งสนิทก็จึงใช้ได้ (อยู่บนไฟนานกว่าบั้ง)

๖. นั่งปลา เขาปลาล้างให้สะอาดวางบนภาชนะสำหรับนั่ง ใส่น้ำในกระทะ พอน้ำเดือดเอาตั้งตั้งบนกระทะ ระวังอย่าให้น้ำท่วมถึงถึงไก่

๗. ทอดปลาและเนื้อ ใส่น้ำมันในกระทะพอประมาณ ตั้งไฟให้ร้อนจัดใส่ปลาและเนื้อลงไป พอเหลืองกลับอีกข้างหนึ่งจนทำเช่นเดิม ระวังอย่าให้ไหม้

๘. ทำน้ำพริกขี้ม เขาปลา กรอบโขลกให้ละเอียด กระเทียม ๓-๕ กลีบโขลกไปด้วยกัน แล้วใส่ เชือกเคยตีประมาณหยิบมือหนึ่งโขลกต่อไปให้เข้ากันก็ ใส่น้ำตาลหม้อ พริกขี้หนหรือพริกขี้พาดะสอดลง บุบพอแตกมีกลิ่นหอม มะขิกขูดผิวเสียบ ซอยให้ละเอียด ระวังเคียนให้เป็นชิ้นเล็กๆ มะม่วงดิบซอย รวมใส่เขาสาถบวบให้เข้ากัน ใส่น้ำเคยตีมะนาว แล้วชิมรสตามชอบใจ น้ำพริกต้องผสมให้เหลว สักหน่อย ถ้าไม่ใช่เชือกเคยจะใช้เกลือแทนก็ได้ ตักใส่ถ้วย

๙. หลนต่าง ๆ มีหลนปลาร้า ปลาเ่า เ่าเจียว ปลาเค็มต่าง ๆ และโตปลา ๆ ล ฯ

ก. หลนปลาร้า เขาปลาร้าต้มให้เปื่อยจนกระดูกอ่อน กรองล้างออกให้หมด กั้นกะทิเอาแต่หัวเคียวพอกัน ช้อน

หวักระทิมาไว้รอยหน้า เอาตะไคร้ ข่า ผิวนะครก สิ่งละ
พอควร ทำให้ตะไคร้ยกดะสมลงในกะทะและปลาร้าที่กรองไว้
เคี่ยวไปจนคั้น แล้วใส่หอมผ่านบางๆ พอประมาณ เอน้ำฝาง
หรือน้ำตาลหม้อ พริกชี้ฟ้าและน้ำมันะครกใส่ ชิมรสตามชอบ
ใจ เอาหวักระทิหยอดก้นใบมะกรูดโรยหน้าเป็นใช้ได้

ข. หลนไตปลา ทำเช่นเดียวกับหลนปลาร้า ต่างกัน
ที่ใส่ขิงแทนข่าเท่านั้น หลนอื่นๆ เคี่ยวกะทิเอาแต่หัวเคี่ยว
ให้คั้น ตักหัวไว้โรยหน้า เอาสิ่งที่หลนใส่เคี่ยวไปจนคั้น
แล้วเอน้ำตาลหรือน้ำฝางกะสมนิกหน้อย หัวหอมผ่านหนาๆ
พริกแดงเคี้ยวทั้งเม็ดกะสมลง ชิมรสตามชอบใจ เอาหวักระทิ
โรยหน้าแล้วใช้ได้

๑๐. แกงส้ม ปรงน้ำพริกแกงคั้งนี้ ใช้พริกเทศ
แห้ง ๕ — ๗ เม็ด เยื่อเคียวเท่าหัวแม่มือ กะเทียม ๓ — ๕ กลีบ
หอมประมาณ ๓ — ๔ หัว ข่าพอสมควร เกล็ดนิกหน้อย
รวมโขลกให้ละเอียด คั้นน้ำให้เคือกเอาปลาที่จะแกงต้มให้
สุกสัก ๒ ชัน แล้วเอาใส่โขลกรวมกับน้ำพริกจนเข้ากันก็ เอา
น้ำที่ต้มปลานั้นละลายน้ำแกง กระเนพอประมาณให้พอกก็ยก
ปลาที่จะแกง คั้นน้ำแกงพอเคือก ใส่ผักที่จะแกงลงไปก่อน

มีคฝำพอเคือก ใส่ปลาลงไปให้เคือกอีกครั้งหนึ่ง คนให้เข้า
กัน คั้นส้มมะขามเขียวก น้ำปลาใส่ลงไป ชิมดูรสเปรี้ยวเค็ม
ตามชอบ แต่ถ้าจะแกงผักธัญออน (กระเฉด) ต้องใส่ปลาปรุง
ให้เสร็จแล้วจึงใส่ผักมีคฝำกลงทันที มิฉะนั้นผักจะเหนียว
ผักที่ระแกงมีหลายอย่าง เช่น ถั่วฝักยาว ผักทอดยอด
ผักกาด และหัวผักกาด ฯ ล ฯ

๑๑. แกงเลียง ผักที่ระแกงมีมาก เช่น ผักตำลึง
ใบมะยม น้ำเต้า ขวบ ฯ ล ฯ

วิธีทำ ใช้ปลาช่อนย่างให้น้ำตก และเอาเนื้อไขลกรวม
กับพริกไทยร้อนประมาณ ๗ เมล็ด หัวหอม ๓ — ๔ หัว เยื่อ
เคียวประมาณเท่าหัวแม่มือ เกลือนิดหน่อย กระจาย ๓ หัว
ไขลกลให้ละเอียด ละลายน้ำสะอาด ตั้งไฟให้เคือก ใส่น้ำ
ให้พอคิกกับผัก พอเคือกใส่ผักลงไป สุกแล้วชิมดู ถ้าจืด
เติมน้ำปลาก็เล็กน้อยเป็นใช้ได้ (ถ้าเป็นแกงเลียงขวบ ผักทอง
หรือน้ำเต้า ใส่ใบแมงลักเพื่อให้มีกลิ่นหอม)

๑๒. แกงคัมขี้ ปลาที่ระแกงได้แก่ปลาช่อน ปลา
ไหลลึก ปลากะเบน ฯ ล ฯ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ข้าวสาร
หยาบมือ ๑ กระป๋องประมาณ ๒ ถ้วยและคักเป็นท่อนๆ ใบ

มะรุค ๒ — ๓ ใบ พอน้ำเดือดใส่ปลาซึ่งคักไว้เป็นท่อน ๆ
เคี่ยวไปจนน้ำขาว ปลาสุกก็ยกลง เอน้ำพริกเผา น้ำตาล
มะนาวหรือมะม่วง มะกั น้ํายาลึก ปรุงในซาม แล้วตักปลา
และน้ำแกงต้มยำใส่คนให้ทั่ว ชิมดูรสตามชอบใจ โรยผักชี
ใบหอม

ถ้าจะต้มยำเนื้อหรือไก่ ๆ ล ๆ มักจะนิยมใส่กะทิด้วย
ก็ให้คนกะทิใส่แทนน้ำ

น้ำพริกเผาสำหรับแกงต้มยำทำดังนี้ เผาพริกเทศแห้ง
หั่วหอม กระเทียมให้สุก แล้วเอารากผักชี เกลื่อน้ำตาล
รวมกัน ใส่กรกโชลกให้ละเอียดเข้ากันก็

๑๓. ทอดผัก ผักต่าง ๆ ที่ระทอกบางอย่างชุบไข่แล้ว
ทอด เช่นมะเขือขาว ชะอม ๆ บางอย่างชุบแป้งทอด เช่น
ผักเป็ด ยอดขมิ้น ไข่ ๆ ล ๆ

ก. ชุบไข่ทอด ให้ไข่ไข่เบี๊ยนฟู เอาผักที่ระทอก
ล้างน้ำสะอาดคลุกกับไข่แล้วใส่กะทะทอด น้ำมันที่ระทอก
ใช้น้ำมันหมูตั้งไฟให้ร้อนจัด

ข. ชุบแป้งทอด ผะตมแป้งข้าวเจ้ากับน้ำให้ใสพอคิก
นิ้วมือ เอาผักที่ล้างสะอาดชุบลงแล้วใส่กะทะทอด น้ำมัน

ที่จะทอดใช้น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันหมักก็ได้ ถ้าเป็นน้ำมันมะพร้าวต้องใส่ใบพลูลงไปทอดเพื่อฆ่าให้หาย เหม็นเสียก่อน ต้องทอดให้กรอบจึงจะใช้ได้

๑๔. ต้มผัก ต้องล้างน้ำให้สะอาดแล้วใส่ ผัก ลงไป เคี่ยวพอสุกก็ได้ แต่ถ้าจะต้มกับหางกะทิจะทำให้รสดีขึ้น สำหรับผักกระเฉดไม่ต้องเคี่ยว พอใส่ก็ตักขึ้นที่เคี่ยว แล้วเอาหัวกะทิราด จะทำให้น่ารับประทาน

๑๕. ไข่เจียว ทอดไข่ใส่ซาม สับหมู กุ้ง หอมซอย ให้ละเอียด น้ำปลาพอควร ผสมกันดีให้ขึ้นฟูดี พอน้ำมันร้อนจัด เทใส่ลงไปทอดให้แผ่ไปรอบๆ พอเหลืองกลับอีกข้างหนึ่งลง เหลืองทั่วกันก็ใช้ได้ ถ้าจะให้ฟูมากๆ ใส่เนยนิคหน่อยก็ลงไปกับไข่

๑๖. คำส้มตำ มะระกือ มะยม หรือลูกยอ สำหรับมะระกือต้องซอยให้เป็นฝอย คั้นเอาน้ำออกให้หมดคาง ถ้าใช้มะยมก็ทุบมะยมให้แตก ส่วนลูกยอต้องซอยให้เป็นฝอย ตำกุ้งแห้งหรือปลากรอบ พริกไทย กระเทียมให้ละเอียด พริกขี้หนูบุบพอแตก ใส่รวมกับผักที่จะทำส้มตำ ซอยผิวมะกรูด มะนาวให้เป็นฝอย คั้นน้ำส้มมะขามเขี่ยก บีบมะนาว น้ำตาล น้ำปลาดีใส่รวมลงไป เกล้าทุกอย่าง สิ่ง ขมิ้นตามชอบ ห้าผัก

มารับประทานกับส้มตำ คือ ใบข้าวพลู่ ใบทองกลาง ยอดมะยม ฯลฯ

๑๗. ต้มเนื้อ เนื้อต้องหันให้ชิ้นใหญ่ประมาณ ๑ นิ้ว เหลี่ยมลูกบาศก์ ตึงน้ำให้เดือด ใส่เนื้อลงไป แล้วเอากะวาน ลูกจันทน์ กอกจันทน์เทศป่น อบเชย เกลือใส่ลงไป เคี่ยวจนเนื้อเปื่อย ตักมันและฟองทิ้งเสีย เมื่อจะรับประทาน ชิมปรุงให้เค็มตามชอบใจ

๑๘. สะตุ ต้องทำน้ำเชือก่อน คือ เอาเนื้อโคหันชิ้นเล็กๆ ใส่ในหม้อ เอน้ำสะอาดประมาณ ๑ แก้ว ข้าวสารนิกหน้อย หัวหอม ๑ หัว ใส่ตั้งไฟประมาณ ๓ ชั่วโมง ระวังอย่าให้เดือดพล่าน เอาแป้งแอโรรุต ๑ ช้อนกาแฟละลายน้ำเย็น พริกไทยป่น ซอตซวค ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือเล็กน้อย ผสมลงทั้งหมดให้เข้ากันก็แล้วกรอง

เนื้อที่จะทำสะตุต้องย่างหรือต้มก่อน หั่นเป็นชิ้นบางๆ เอาใบคนฉ่ายคั่วเป็นท่อนๆ ใส่กะทะพร้อมกับน้ำเชือกที่ทำไว้ และหัวหอมประมาณ ๒ หัว เเร่งไฟให้ร้อนจัด พอใบคนฉ่ายคายน้ำเขาใส่ ระวังอย่าให้เดือดพล่าน ประมาณ ๑๐ นาที ใช้ได้ รับประทานกับมันฝรั่งทอด

๑๙. ขนมกล้วย เอาข้าวเจ้า ๑ ทะนาน ข้าวแช่น้ำ
ไว้ ๑ คืน ไม่ให้ตะเคียน ห่อผ้าขาวทึบน้ำให้แห้ง เอาใส่อ่าง
ใส่น้ำตาลพอหวาน กล้วยน้ำว้างอมๆ ตามต้องการปอกเปลือก
ไม่ให้ตะเคียนผสมกับแป้งและน้ำตาลนั้น เสร็จนํานิดหน่อย
อย่าให้ใสเกินไป แล้วห่อใบของเอามะพร้าวขูดโรยหน้า กดก
แล้วนึ่งประมาณ ๔ นาที

๒๐. กล้วยบวชชี ใช้มะพร้าว ตามสมควร คั้นกะทิ
เคี่ยวพอเดือดช้อนเอาหัวกะทิไว้ เอากล้วยผ่าเป็นชิ้นๆ ใส่ลง
ไปต้มให้สุก ใส่น้ำตาล เกลือนิดหน่อย ชิมดูให้รสหวาน
มากกว่าเค็ม สุกแล้วเอาหัวกะทิใส่ลงไป จะทำให้น้ำข้น
และไม่ดำ

๒๑. เชื่อมกล้วย เอาน้ำตาลทรายขาวเคี่ยวกับน้ำจน
เป็นยาง เอากล้วยใส่เคี่ยวไปจนน้ำตาลงวดจับเป็นยางเหนียว
ใช้ได้ ถ้าเป็นกล้วยหักมุกหรือน้ำว้าต้องผ่าเป็นชิ้นๆ ถ้า
จะให้กล้วยน้ำว้าเป็นสีแดงนำวับประทานและงามก็ควรแช่น้ำปูน
เสียก่อน

๒๒. เบี่ยงสาคุ เอาสาคุล้างน้ำใส่กระทะทองเหลือง
ใส่น้ำลงไปก่อนข้างมากหน่อย ตั้งไฟกวนไปจนเม็ดสาคุพอง

และใส่ทั้งเม็ก ถ้าน้ำแห้งต้องเติมน้ำจนไปจนเม็กพออง ใส่ไฟ
อย่าให้แรงจกนั้ก ระวังอย่าให้ไหม้ ใส่ น้ำตาลจนให้เข้ากัน
ชิมดูให้มีรสหวานตามชอบ คั้นกะทิให้ค่น ใส่เกลือพอออก
รสเค็ม เมื่อจะรับประทานต้องตักกะทิราด

ข้อ ๘ อาบน้ำแต่งตัวเด็กอายุ ๑-๒ ขวบได้ ตลอด
จนเตรียมขวดตูดนมของเด็กได้ รู้จักทำความสะอาด ให้
อาหารเด็กและคนเจ็บได้

การอาบน้ำแต่งตัวเด็กอายุ ๑-๒ ขวบ

ก. เตรียมเครื่องใช้

๑. อ่างหรือถังเป็ดสำหรับใส่น้ำ ล้างให้สะอาด
๒. น้ำเย็นที่สะอาด ควรใช้น้ำประปา หรือน้ำฝนได้

ที่สุก (ถ้าสามารถทำได้)

๓. น้ำร้อนที่ร้อนจัด
๔. สบู่สำหรับ ถูตัว พร้อม ก๊วย ฟองน้ำ หรือ ผ้าขนหนู

เด็ก ๆ

๕. ผ้าเช็ดตัวสำหรับเด็ก ๑ ผืน
๖. แป้งกระป๋องสำหรับเด็ก หรือมขมนยังก็ได้
๗. เสื้อสำหรับเด็ก

ข. วิธีอาบน้ำ

๑. ผสมน้ำร้อนกับน้ำเย็นให้อุ่นพอที่ศอกของเราจะแช่ลงไปแล้วทนได้ ใส่อ่างไว้ครึ่งหนึ่ง อีกครึ่งหนึ่งผสมไว้คนละอ่าง (การใช้น้ำนี้ถ้าฤดูร้อนใช้น้ำเย็นธรรมดา)

๒. เปิดช่องเสื้อผ้าของเกือกออก อุ้มเกือกให้นั่งลงในอ่าง จะลือหรือชวนให้เกือกสนุกในอ่างนั้นก็ควร เป็นต้นว่ามีตุ๊กตาให้เล่นในน้ำ เกือกจะเพลินและร่าเริง ทำให้เกือกสดชื่น

๓. ผู้อาบใช้ฟองน้ำหรือผ้าขนหนูเล็กชุบน้ำในอ่างเช็ดตามซอกของร่างกาย ตลอดจนช่องหู ขอบตาและช่องนม ผมต้องเช็ดให้สะอาด แล้วถูสบู่ให้ทั่วตัว ระวังเกือกบนขนข้าง เมื่อเห็นว่าถูสบู่พอแล้ว อุ้มเกือกขึ้น ใช้น้ำอีกอ่างหนึ่งล้างตัวเกือกจนสะอาด

๔. เอาผ้าเช็ดตัวห่มเกือกทั้งตัวจนจากน้ำ ระวังเช็ดตัวเบา ๆ ให้แห้ง ห้ามซอกต่าง ๆ มิให้น้ำขังอยู่

๕. ถ้าหากจะใช้ขมิ้นก็ผสมขมิ้นกับน้ำเล็กน้อยพอเป็นสีเหลืองอ่อน ทาตามตัวบ่งกันความคันได้เหมือนกัน แต่ขมิ้นมักใช้แย่งกระษัตริย์สำหรับเกือกทาตามตัว พรหมตามซอกร่างกาย เพื่อบ่งกันมิให้ผิวหนึ่งชั้น

๖. นำเลือดของเด็กมาผสมให้ เลือดเด็กควรจะขาวให้โดย
เข้าถึงมาเล็กน้อย ใช้เข็มซ่อนปลายกลั้กที่ร่อยผ่า

การเตรียมขวดดูดนมของเด็กและการรักษาความสะอาด

ก่อนใช้ให้ล้างขวดด้วยน้ำร้อน เช้าไปมาแรงๆ ใส่
เกลือเม็กลงไปด้วย เอาฟู่สำหรับล้างแยงเข้าไปภายในให้
ทั่ว แล้วล้างด้วยน้ำร้อนหลาย ๆ ครั้งจนสะอาดก็ คว้าหรือ
ตะแกรงขวดให้น้ำไหลออกหมด สายยางหรือหัวนมต้องลวก
น้ำร้อนที่ร้อนจัด ๆ สูบเอาน้ำร้อนเข้าไปในสายยางหรือหลอด
แก้ว ถ่ายน้ำไปมาหลาย ๆ ครั้ง ใช้ฟู่แยงเข้าไปดูให้สะอาด
แล้วแขวนไว้ให้น้ำไหลออกให้หมด สมัยนี้ขวดกดนมชนิด
ใหม่ไม่ต้องมีหลอดแก้วหรือหลอดยาง ฉะนั้นการทำความ
สะอาดก็ง่ายขึ้น การใช้ขวดจึงควรเลือกขวดที่ทำความสะอาด
ได้ง่าย เมื่อให้นมแล้วต้องทำความสะอาดทั้งถั่วแล้วอีก
ครั้งหนึ่ง

การให้อาหารเด็ก

เด็กอ่อนที่ยังมีขนาดวัยประมาณนั้น จะต้องให้นม
โดยใช้นมในขวดกด กระประมาณตามกำหนดอายุของเด็ก
สำหรับมือหนึ่ง ๆ ในเวลาที่กำหนดไว้ เมื่อจะให้นมต้องใช้ผ้า
รองเบาะให้ศีรษะสูงเล็กน้อย ระวังอย่าให้นมไหลออกมากไป

จะทำให้สำลัก ช่วยเอียงขวนคนมาให้บ้าง เพื่อมิให้ต้องเสียกำลังมากเกินไป

สำหรับเด็กที่รับประทานอาหารอื่น ๆ ไปได้ ก็ต้องให้รับประทานเป็นเวลา ใช้ช้อนเล็ก ๆ ตักยื่นให้ อาหารทุกอย่างต้องเป็นอาหารอ่อน ย่อยง่ายและมีประโยชน์ อิ่มแล้วให้ดื่มน้ำสะอาด จัดการล้างปากและฟัน ถ้าเป็นเด็กโตก็สอนให้แปรงฟัน

การให้อาหารคนเจ็บ

๑. ถ้าคนเจ็บสามารถรับประทานอาหาร ด้วยตนเองได้ ก็ปล่อยให้รับประทานเอง หรือถ้าประสงค์จะให้ผู้พยาบาล ยื่นให้ก็ต้องทำ ให้พะยุง ศีรษะให้สูง ใช้หมอนรองไว้ หรือถ้าคนไข้สามารถนั่งพิงได้ก็พะยุงให้นั่งพิงหมอน

๒. ภาชนะที่ใส่ควรทำให้สะอาด ควรเลือกใช้ชามช้อนใหม่ที่แสงงาม ชวนใจให้อยากรับประทาน ไม่จำเป็นต้องใหญ่โตนัก เลือกใช้ที่งามและน้ำหนักเบาคือ

๓. อาหารต้องเลือกที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย และไม่ เป็นพิษต่อโรคนั้น เป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย มีกลิ่นชวนรับประทาน จัดให้รับประทานแต่ร้อน ๆ ใส่ชามแต่พอที่ ย่อม่าให้มากเกินไปจะทำให้เบื่อ

๔. ผู้พยาบาลต้องผูกมัดแขนเอาไว้ให้คนเจ็บเรียบร้อย
 ทั่วอุบายให้พลิกพลิก เพื่อทำให้คนเจ็บเรียบร้อยไ้มาก

๕. คนเจ็บยอมไม่ยอมรับประทานมาก ผู้พยาบาลต้อง
 พยายามชักชวนให้รับประทานจนมากพอควร คนไข้จะ อิ่ม
 ก็ยอมให้อิ่ม และไม่ควรเร่งให้รับประทานเร็ว ๆ

๖. อิ่มแล้วให้คนไข้ล้างปาก และฟันให้สะอาด ถ้า
 สามารถปรองฟันก็กัดให้ปรอง ถ้าทำไม่ได้ผู้พยาบาล ต้อง
 ระวัง คือ ใช้น้ำกลั้วกับรับสำลีสูดน้ำค่างกับที่มดะสมอ่อน ๆ
 พอเปียกเช็ดตามซอกฟันให้หมดทุก แล้วให้ล้างปากด้วยน้ำอุ่น

ข้อ ๘ ระวังกะและกำหนดอาหารสำหรับบ้าน ตลอด
 จนการประหยัดฟัน น้ำ และไฟในบ้านได้

กำหนดอาหารสำหรับบ้าน

๑. อาหารเช้า รับประทานเวลา ๘ นาฬิกา ควรเป็น
 อาหารที่เบา ๆ เช่น ข้าวต้ม นมกับขนมปัง หรือเครื่องดื่ม
 อื่น ๆ

๒. อาหารกลางวัน รับประทานเวลา ๑๒ นาฬิกา ควร

ใช้อาหารก่อนข้างหนัก เช่น ข้าวผัด ข้าวยำ ฯลฯ ขนมหรือผลไม้บ้าง

๓. อาหารเย็น ควรรับประทานเวลา ๑๗ นาฬิกา ควรใช้อาหารหนัก กับข้าวควรจัดเป็น ๕ อย่างธรรมดา เช่น แฉก ผักทอดยำ เครื่องจิ้ม ผัก กับแกงส้มรับประทานกับเครื่องจิ้ม มอหรงควรมีอาหารที่อร่อยเสียอย่างหนึ่ง นอกนั้นเป็นอาหารธรรมดาสลับเปลี่ยนกันไป เป็นต้นว่า ถ้าแกงก็ อาหารอย่างอื่นก็เป็นอย่างธรรมดา เครื่องจิ้มก็ อย่างอื่นก็เป็นอย่างธรรมดา อาหารชุดหนึ่งๆ ไม่ควรซ้ำกันบ่อยนัก จะทำให้เบื่อและจะต้องจัดชนิดอาหารให้พอเหมาะกับผู้รับประทาน คือเลือกชนิดผู้รับประทานไม่รังเกียจ ควรมีตารางสำหรับอาหารเผื่อเลือกให้เรียงกันเป็นชุดๆ ไม่ซ้ำกัน ทั้งจะช่วยในการประหยัดทรัพย์ด้วย ส่วนอาหารหวานนั้นควรมีมื้อละ ๑ สิ่งในเวลาเย็น จัดให้เข้ากับชุดของหวาน เช่น ของเผือกควรมีอาหารหวานแก้ ฯลฯ

ตัวอย่างตารางอาหารสำหรับมอเรียน

ชุดที่	แกง	ผัก, ยำหรือ เป็ดเตล็ด	ของรับประทาน กับเครื่องหม	ผัก	เครื่องหม	หวาน
๑	แกงไก่	ผักเป็ดยาว	ปลาททอด	ผักสดต่างๆ	แสรงว่า	ของเชื่อม, A
๒	แกงส้ม	หวาน สลัดไก่	ไข่เจียว	ผักต้มกะทิ	น้ำพริกหม	แกงบวด,
๓	แกงต้มยำ	ผักแตงกวา กับหมู	ปลาอย่าง	ผักสดต่างๆ	เต้าเจี้ยว ทอด	ขนมเอาเชื่อม น้ำกะทิ ผลไม้

การประหยัดไฟ

๑. พันทะใช้ต้องไม่ผ่าให้เล็กเกินไปจะทำให้ไฟเผา
หมดเร็ว

๒. เมื่อเสร็จกิจแล้ว ควรพนทที่เหลือต้องเอานำกับเสียบ
เก็บเอาไว้ใช้ต่อไป

๓. เมื่อจะใช้ไฟต่อไปต้องใช้พนทที่เหลือเสียบก่อน หรือ
พนทที่เหลือนั้นจะผ่าเป็นชิ้นเล็กๆ เก็บไว้ทำเชื้อไฟก็ได้

๔. ถ้าใช้ถ่าน ต้องเตรียมพนทเล็กๆ ไว้ทำเชื้อ ถ่าน
ที่เหลือต้องกับเก็บไว้ใช้ในคราวต่อไป

การประหยัดน้ำ

ก. การระวังรักษา

๑. น้ำประปาที่ต่อเข้ามาในบ้าน ควรมี ตุ่ม รองไว้ตักออก
เวลาปกติไม่ควร เบิกตักออกทิ้งไว้ จะ ทำให้น้ำไหล ล้น เมื่อ
เราเปิด

๒. น้ำฝนหรือน้ำบริสุทธิ์ที่ไ้จากที่หนึ่งใดก็ต้องเก็บใส่
ภาชนะใด ๆ ให้มีฉนวนเพื่อกันความสกปรก

ข. การใช้

๑. น้ำดื่ม ใช้ น้ำสะอาดบริสุทธิ์ ต้องมีภาชนะเล็ก ๆ
แบ่งมาใช้แต่พอควร เช่น แก้ว ช้อน ๆ ตักมากระหน่ำให้พอ

ข้อ ๑๐ ดูตารางรถไฟเป็น อ่านข่าวในหนังสือพิมพ์
ให้คนแก่หรือคนเจ็บฟังได้

ก. ดูตารางรถไฟเป็น

๑. สามารถทราบว่ารถไฟของสยามมีกี่สาย เดินทาง
ไหนถึงไหน

๒. ในวันหนึ่งรถออกจากสถานีใหญ่และย่อยกี่ขบวน
เวลาเท่าไร หยุดที่ใดบ้าง และเข้ามายังสถานีใหญ่กี่ขบวน
เวลาเท่าไร

๓. รถด่วนมีในวันใดบ้าง

๔. อัตราค่าโดยสารของระยะทางที่จะไป ขึ้นที่หนึ่ง,
สอง, สาม และค่าโดยสารพิเศษมีอัตราอย่างไร

๕. ต้องทราบว่ารถด่วนไม่หยุดสถานีเล็กๆ สถานีใหญ่
หยุดที่ใดบ้างเป็นเวลาเท่าใด

๖. รู้จัก อักษร ย่อ ที่ใช้ใน ตาราง รถไฟ พอ สมควร ว่า
หมายความว่าอย่างไร

๗. รู้จักกฎข้อบังคับของรถไฟบางข้อ เช่น การกั้นสาย
อาณัติสัญญาณให้รถหยุด อัตรา ค่าโดยสาร รถ สำหรับเด็ก
และผู้ใหญ่ ชักชาบูเช่นไร

ข. อ่านข่าวคราวในหนังสือพิมพ์ให้คนแก่หรือคนเจ็บ
ฟัง ต้องถือหลักดังนี้

๑. เลือกรอ่านข่าวที่ไม่ทำให้โกรธหรือตกใจ และเรื่อง
 ที่น่ากลัว เพราะคนแก่หรือคนเจ็บประสาทอ่อน ย่อมจะทำให้
 ไม่สบายใจ

๒. ควรอ่านข่าวที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ เป็นสิ่งที่ควรรู้ควรเห็น
 และอาจทำให้เกิดความบรรเทาใจ ผู้ฟังไม่ต้องใช้สมองคิด

๓. ต้องอ่านช้า ๆ ชัด ๆ อย่าให้กังเกินไป ทำให้เสียง
 ให้เป็นไปตามเรื่องของข้อความนั้น ๆ

๔. ถ้าผู้ฟังชอบเรื่องสะเทือนใจก็ไม่ควรชักใจ ควร
 ปฏิบัติตามความพอใจของเขา

จ. หมวดช่วยเหลือ

ความประสงค์ในการช่วยเหลือ เพื่อเป็นการฝึกหัดคน
 ไปแต่เด็ก ๆ ให้เป็นผู้มีใจเมตตากรุณาต่อเพื่อน มนุษย์ และ
 สัตว์ และทำการช่วยเหลือ กันนั้น ๆ จะต้องมุ่งศึกษาและ
 ประพฤติให้ได้ผลจริง คอยแสวงหาโอกาสอยู่ทุกเมื่อที่จะ
 กระทำคนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่อยู่ข้างเคียง เช่น ผู้ที่อยู่ใน

ควรวีรอนเดียวกัน เพื่อนบ้าน เพื่อนเรียน เพื่อนมนุษย์ทั่วไป
การช่วยเหลือย่อมยังความสุขให้แก่ผู้กระทำ คือผู้แผ่เมตตา
ตลอดทั้งผู้รับ ผลที่สุดสันติสุขก็อาจมีในหมู่คณะ ในชาติ
ในโลกทั่วไป อนึ่งคำปฏิญาณของอนุสมาชิกเมื่อวันเข้าพิธี
ประจำหน่วยว่า “ข้าจะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้
อื่น” ควรจักทำให้สมบูรณ์ อนุฯ จึงจำต้องปฏิบัติการช่วย
เหลือทั้งข้อบังคับซึ่งจะกล่าวต่อไป

หลักฐานในการทำสมุดบันทึก อนุฯ ต้องทำสมุด
เล่มหนึ่ง วางรูปกึ่งตัวอย่างต่อไป บันทึกการช่วยเหลือใน
ยี่หนึ่ง ในหมวดอนุฯ โท ๑๐ ข้อ ในหมวดอนุฯ ทวี ๑๐ ข้อ
ทุก ๆ ข้อรวม ๑๕๐ ครั้ง ครั้งหนึ่ง ๆ เป็นที่พอใจ มีครู ผู้
ปกครองหรือสมาชิกสภาอาสาสมัครเป็นหลักฐาน

ตัวอย่างหน้าสมุดบันทึก

วัน, เดือน, ปี	ครั้งที่	รายการช่วยเหลือข้อ ๑ อนุฯ โท หมวดความรู้	ผู้รับรอง
	๑	สำรวจท้องที่ทั้งหมด	
		ฯ ล ฯ	

ข้อหนึ่ง ๆ ให้หน้ากระดานพอสมควร ข้ออื่น ๆ ทำเช่น
เดียวกัน

ข้อบัญญัติในหมวดช่วยเหลือ

ข้อ ๑ มีความรู้ในท้องที่รอบ ๆ ที่ตั้งหมู่บ้าน พอชี้ทางได้
เป็นผู้เดินข่าวได้ คือ

๑. รู้จักว่า หมู่ของตน ตั้งอยู่ตำบลใด ถนนอะไร
มีประมาณกี่หลังคาเรือน การทำมาหากินของคนในหมู่บ้าน
เท่าที่สามารถทราบได้

๒. อยู่ใกล้สถานที่สำคัญ ๆ อะไรบ้าง ซึ่งพอจะทาง่าย
ใกล้หรือไกลจากที่ทำการของรัฐบาลอะไร เพียงใด

๓. บริเวณหมู่บ้านมีทางเข้าออก แยกไปทางใด

๔. สถานที่ทำการของแพทย์มีอยู่ที่ใด

ข้อ ๒ หารางวัลเป็นเครื่องล่อแก่เพื่อนนักเรียนด้วย
กัน เช่น

๑. รางวัลสำหรับผู้ที่ยื่นขึ้น

๒. รางวัลสำหรับผู้ที่มีความประพฤติดีในชั้น

๓. รางวัล สำหรับ ความสามารถใน การ งาน ที่ มอบ

หมายให้

๒. ช่วยทำเครื่องใช้ของโรงเรียนบางอย่างที่ควรมี

๓. ทดแต่ง สถานที่ บริเวณโรงเรียนให้งดงาม ตามแต่
จะทำให้

ข้อ ๖ หาเครื่องใช้ในการเรียนที่บกพร่องให้บริบูรณ์
ได้แก่เครื่องใช้ที่จำเป็นต้องใช้ในห้องเรียน ซึ่งจะเป็
ประโยชน์แก่สาธารณะ

ข้อ ๗ ช่วยเขียนภาพแสดงประโยชน์แห่งอนามัย

๑. เขียนให้แก่โรงเรียน หรือหมู่ของชน

๒. เขียนให้แก่สภาเทศบาล

ข้อ ๘ ช่วยในการประชานามัยพิทักษ์ คือ

๑. ช่วยการอนามัยโรงเรียน

๒. ช่วยการอนามัยตามสถานที่ประชานามัยพิทักษ์ (ถ้า
สามารถทำได้)

ข้อ ๙ ช่วยหิ้วหรือขนของให้คนแก่ และทุพพลภาพ

ข้อ ๑๐ ทำประโยชน์แก่หมู่ คณะ และชาติ ตลอด
จนมนุษยทั่วไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งหมายความว่าถึงการ
กระทำที่ยังเกิดประโยชน์อันสมควร ให้แก่

๑. ทำประโยชน์แก่หมู่ หมายความว่าถึงทำประโยชน์
ใด ๆ ให้หมู่ชนสภาเทศบาลและสภาเทศบาล

๒. ทำประโยชน์แก่คณะ หมายความว่า การช่วยเหลือ
 การงานของคณะเพื่อนฝูงด้วยกำลังแรงหรือกำลังทรัพย์

๓. ทำประโยชน์แก่ชาติ เช่น บำเพ็ญตนให้เป็นคนดี
 เป็นแบบอย่างของคนทั่วไป ออกเงินหรือสละทรัพย์อย่างหนึ่ง
 อย่างใด เพื่อช่วยเหลือรัฐบาล ตามแต่จะทำได้

๔. ทำประโยชน์แก่มนุษย์ หมายความว่า การช่วยเหลือ
 ทุกคนอย่างใด กระทำต่อเพื่อน มนุษย์ด้วยกัน ซึ่งจะยัง
 ประโยชน์อันเป็นสาธารณสุขแก่มนุษย์ ด้วยความปราณาคี
 หวังสุขแก่ผู้อื่นตามแต่จะมีโอกาสและทำได้ แม้การช่วย
 เหลือนั้นจะเป็นไปในทาง บริการ ทวิทย์ หรือ ด้วย กำลังกาย
 วาจา และใจ

นอกจากข้อปฏิบัติ ๑๐ ข้อนี้ อัน ๑ ต้อง ปฏิบัติการ
 ช่วยเหลือในวิชาอัน ๑ ทวิอีก ๑๐ ข้อ เลือกตามพอใจ หัวข้อ
 ที่จะเลือกมีดังนี้

ข้อ ๑. ปรมนิยัตติผู้บวชอยู่ตามบ้าน

๒. ชักชวนเด็กที่หลงอยเหงาหรือช้อยให้เล่นการเล่น

๓. ช่วยดูแลเด็กชั้นเล็ก ๆ ให้ได้รับความสุข

๔. ทำอาหารให้เด็ก อีตัก ขั้ต สน รับประทานอาหารในเวลา
กลางวัน

๕. แสวงหาน้ำใจที่ต่อเด็กชั้นเล็ก

๖. ช่วยทำกิจการของโรงเรียน

๗. แนะนำเด็กที่อ่อนผู้ที่เก็บกวาดให้มีความอดุสาหะ

๘. ชักชวนให้อ่านหนังสืออนุสสาภาภาษาอุปลกรณ

๙. คบแต่งโรงเรียนด้วยดอกไม้และต้นไม้

๑๐. ปลูกและรักษาค้นไม้ในบริเวณโรงเรียนและบ้าน

๑๑. ช่วยเหลือในการปลูกใจเพื่อนบ้าน

๑๒. เข้าแท้ แสวงประโยชน์อันนามัย

๑๓. รัยใช้ตามสถานอันนามัย

๑๔. ทาน้ำสะอาดให้เป็นทานแก่มนุษย์และสัตว์

๑๕. ถนอมทรัพย์สมบัติเพื่อให้แก่สาธารณประโยชน์

๑๖. ช่วยการพิทักษ์อันนามัยในโรงเรียน

๑๗. บัองกันอันตรายต่าง ๆ

๑๘. บัองกันชีวิตสัตว์และมนุษย์ที่ตกอยู่ในอันตราย ซึ่ง

ไม่เป็นอันตรายแก่ตน

๑๙. ช่วยเหลือเด็กต่างชาติที่ตกทุกข์ได้ยากตามสมควร

๒๐. ช่วยชี้ทางที่จะไปยังที่ใกล้ ๆ บริเวณบ้าน หรือที่คง
หน่วยของคนได้

ระเบียบการสอบความรู้อื่น ๆ ไท เป็นเอก

กำหนดการสอบ

ความรู้ทั้งหมด ข้อใดควรสอบด้วยการเขียน ประชาน
กรรมการสอบได้ควร กำหนด เวลาสอบข้อเขียนทุกหมวดพร้อม
กันเพื่อความสะดวก ส่วนความรู้ข้อใดต้องสอบด้วยการกระทำ
กรรมการสอบได้เห็นสมควรจะสอบเมื่อใดแล้วแต่จะกำหนด
การเลื่อนชั้น มีเกณฑ์สำคัญดังนี้

๑. การสอบเลื่อนชั้นทำได้ปีละครั้ง

๒. คนสมาชิก จะเลื่อนชั้นได้ ต้องสอบ ความรู้ ทั้งที่
กำหนดไว้ให้ได้ทุกข้อ แล้วกรรมการผู้สอบวินิจฉัย และ
บันทึกไว้ในรายงานประจำตัว เขียนนามกำกับ และรับรองว่า
ข้อนั้น ๆ สอบได้ ถ้าตกข้อใดข้อหนึ่ง คน ๆ นั้น ยังเลื่อนชั้น
ไม่ได้

๓. ความรู้ข้อใดสอบได้แล้ว ลงบันทึกไว้ ข้อใด
สอบตกเก็บไว้สอบใหม่ในคราวหน้า เมื่อใดได้ครบทุกข้อ
จึงเลื่อนชั้นได้

หลักการวินิจัย

๑. ต้องสอบได้ทุก ๆ ข้อตามหลักสูตร ข้อหนึ่ง ๆ ได้คะแนน อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๖๐ % นับเป็นได้ต่ำกว่า ๖๐ % ตก

๒. ได้คะแนนตั้งแต่ ๖๐ — ๗๔ % ให้ได้ ๗๕ — ๘๔ % ให้ได้ก็ ๘๕ % ขึ้นไปให้ได้ก็มาก

หลักการสอบ

วิชาที่ต้องสอบ	วิธีการดำเนินการสอน	หลักวินิจัย
หมวดความรู้ ข้อ ๑	๑. เขียน คำถาม ความรู้เรื่องคลังออมสิน ในกระดานดำ ให้คอย ถ้วยกระดาษ ๒. ให้อนุฯ นำสมุด ฝากเงินคลังออมสินมา แสดงว่าได้ฝาก เงิน	๑. ตรวจ ข้อ สอบ ต้องได้คะแนน ไม่ ต่ำ กว่า ๖๐ % ๒. ต้อง สอบ สอน ว่าเงินที่ฝากคลัง ออมสินนั้นเป็นเงินที่อนุฯ

วิชาที่ต้องสอบ	วิธีดำเนินการสอน	หลักวินิฉัย
ข้อ ๒	ข้อคลังขอมสินแล้วไม่น้อยกว่า ๕ บาท ๑. เมื่อมีการป่วยเกิดขึ้นในโรงเรียนให้ อนุฯ ทำการ ผัก หัก ตรวจใช้ ๓. ตั้งคำถามให้ ตอบด้วยกระดาก	เก็บได้ด้วยตนเองจริงๆ (สอบดูจาก บัญชี ราย รับรายจ่ายส่วนตัว) ๑. การ ผัก หัก ตรวจ ใช้ เก็บ กระ แนน ไว้ สม ทบ สอบ ทอบ ๓. ถ้ามีแค่ สอบ ทอบ อย่าง เก็บว ต้อง ไ้ กระ แนน ไม่ต่ำกว่า ๖๐%
ข้อ ๓	ตั้งคำสั่ง ให้เขียน จดหมายทุกแบบที่ต้อง การ	
ข้อ ๔	อนุฯ ต้องทำบัญชี รายวัน การใช้จ่าย ส่วนตัว ครูจะเก็บตรวจ	๑. ทำบัญชีตลอด ปี ไ้ ๓. ทำยังไม่ทำบ้าง

วิชาที่ทดสอบ	วิธีการในการสอบ	หลักวินิฉัย
ข้อ ๕	เป็นรายปักษ์ หรือราย เดือน ตามแต่สะดวก บัญชีนั้น อนุฯ ต้องปฏิบัติ ตลอดทุกปีเป็นอนุฯ โท ๑. ทั้งข้อสอบให้ ตอบตามหลักสูตร ๒. ให้อนุฯ ทรว ดู การ สุขาภิบาล ของ โรงเรียน แทน บ้าน ว่า ถูกต้อง ตาม หลัก สุขา ภิบาล หรืออย่างไร ให้ เขียนรายงานแสดงเหตุ ผล	ไม่ทำเลย ตก ให้คะแนนข้อละ ๑๐ รวมแล้วต่ำกว่า ๖๐ % ตก คะแนนต่ำกว่า ๖๐ % ตก

วิชาที่ต้องสอบ	วิธีการดำเนินการสอบ	หลักวินิจัย
ข้อ ๖ } ข้อ ๗ } ข้อ ๘	ทั้งคำถามให้ตอบ ๑. บั๊ก หลัก ระยะเวลา ประมาณครึ่งในหลักสูตร ให้อนุฯ ว่าบไป และ กลับ แสดงว่าว่าบเป็น และถูกวิธี ๒. สมมุติให้อนุฯ ทกน้ำ ผู้ตอบทำการ ช่วยเหลือ	คะแนนต่ำกว่า ๖๐% ตก ๑. ว่าบไม่ถึงหลัก กลับไม่ถึงที่ ตก ๒. ว่าบ ถึงหลัก กลับถึงที่ แต่ไม่แข็ง แรง ใต้ ๓. ว่าบถึงที่ ไป, กลับ แข็งแรง คล่อง แคล่ว ใต้ ๔. ช่วย คนทกน้ำ ใต้ช่วย ใต้ก็มาก
หมวดคพขยายผล	๑. ให้อนุฯ แสดง วิธีห้ามโลหิตทุกวิธี ๒. หรือ ออก ข้อ	๑. แสดงใต้ถูกต้อง ทุกวิธี ใต้ ๒. แสดงใต้ถูกต้อง
ข้อ ๑		

วิชาที่ต้องสอบ	วิธีดำเนินการสอบ	หลักวินิจัย
ข้อ ๒	สอบให้แสดงวิธี ห้าม โลหิต วิธีใดวิธีหนึ่ง ตามสมควร ข้อ ๒ ต้องแสดงพยายาม ได้ทุกวิธี ทั้งสอบตอบ และทำ	ทุกวิธี ใดต่ำกว่านี้ ตก หรือ ๑. แสดงตาม ข้อสอบถูกต้อง ใดก็ได้ ๒. ยกพระองค์ निक น้อย ใด ๑. ต้อง สอบได้ คะแนนไม่ต่ำกว่า ๖๐ % จึงให้สอบทำ ๒. สอบทำได้ด้วย ใดก็ตาม
ข้อ ๓	ให้ทำที่ห้ามคนเจ็บ คนละไม่น้อยกว่า ๖ วิธี	๑. ทำได้ต่ำกว่า ๖ วิธี ตก ๒. ทำได้สูงกว่า ๖ วิธี ใดก็ได้ ๓. ทำได้ทุกวิธีหรือ ยกพระองค์ निकน้อย ใด

วิชาที่ทดสอบ	วิธีดำเนินการสอบ	หลักวินิจัย
ข้อ ๔	ช่วยยกคนเจ็บทำได้ อย่างน้อย ๒ หมวก	ก. หรือก็มากตามควร ๑. ทำได้ต่ำกว่า ๒ หมวก ตก ๒. ทำได้ ๒ หมวก ได้ ๓. ทำได้ทุกวิธี ได้ก หรือก็มากตามควร
ข้อ ๕	แสดงวิธีพับผ้าสาม เหลี่ยม เก็บ แขนว และ แสดง วิธี พันไว้ อย่างน้อย ๑๐ วิธี	๑. ทำได้เรียบร้อย ทุกอย่าง ได้ก ๒. ทำได้ก็ทุกวิธี และมากกว่า ๑๐ วิธี ได้ก็มาก ๓. บกพร่อง เล็ก น้อย ได้
ข้อ ๖	ตั้งคำถามให้ตอบใน กระดาน หรือให้ซัก	๑. ทำได้ถูกต้อง หรือตอบถูก ได้

วิชาที่ต้องสอบ	วิธีดำเนินการสอบ	หลักวินิจัย
ข้อ ๗	ที่นอนใน ห้องพยาบาล ของโรงเรียน ๑. สมมุติคนไข้ที่นอน บนเตียง คน ๆ ๑ ทำการ เปลี่ยน ผ้าปู ที่นอน ๒. ถ้ามปากเปล่า เมื่อเปลี่ยนผ้าปูที่นอน แล้ว	๒. ถูก ต้อง เวียบ ร้อย ใ้ กั ๓. ทำไม่ถูก ตก ให้คะแนนอย่างละ ๕ ทั้ง๒อย่างรวมกัน ต่ำกว่า ๖๐ % ตก
ข้อ ๘	ให้ คน ๆ ๑ วัคปรอท ของห้องและคนไข้	ให้คะแนนอย่างละ ๕ ตักสินถึงข้อ ๗
ข้อ ๙	คน ๆ ๑ ทรวาชีพร และการทายใจ	ให้คะแนนอย่างละ ๕ ตักสินถึงข้อ ๗
ข้อ ๑๐	ในข้อ ก. สอบ ปาก เปล่า และแสดงวิธี พยาบาลจริง ๆ ข้อ ก่อ	ให้คะแนนเต็มส่วน ละ ๑๐ ทั้งสองส่วน ต้องใ้ไม่ต่ำกว่า ๖๐ %

วิชาที่ต้องสอบ	วิธีดำเนินการสอบ	หลักวินิจัย
ไป สอบตอบ หรือตั้งข้อสอบ สมมุติให้คนไข้เป็นโรคใดโรคหนึ่ง มีอาการภายนอก ปรากฏถึงที่เรียนมา ให้อนุฯ ทำการแก้ไข หมวดการเรือน	ทำจริง หรือตั้งคำถามให้ตอบในกระดาษ	
ข้อ ๑	ทำจริง หรือตั้งคำถามให้ตอบในกระดาษ	คะแนนต่ำกว่า ๖๐ % ตก
ข้อ ๒	ทำจริง หรือตั้งคำถามให้ตอบในกระดาษ	คะแนนต่ำกว่า ๖๐ % ตก
ข้อ ๓	ให้จับพาน คอกไม้ จัก แก ถัน จัก หมา กบฏี น้ำชา	ทำได้ทุกชนิด ได้ก็ทำได้ทุกชนิด งามเรียบร้อย ได้ก็มาก ทำไม่ได้ครบ ตก

วิชาที่ต้องสอบ	วิธีดำเนินการสอบ	หลักวินิฉัย
ข้อ ๔	ให้ทำการรัก และ	วินิฉัยทั้งข้อ ๓
	ปฏิบัติจริง ๆ	
ข้อ ๕	ให้ซักและรื้อผ้า ให้	วินิฉัยทั้งข้อ ๓
	ถูจริง ๆ	
ข้อ ๖	ให้เย็บจักร และเย็บ	วินิฉัยทั้งข้อ ๓
	มือ ใ้ตามหลักสูตร	
ข้อ ๗	ทำอาหารให้ดูอย่าง	ทำได้ก็เรียบร้อย
	น้อย ๑๕ อย่าง	หรือมากกว่า ๑๕
		อย่าง ใ้กี่มาก
		ทำได้มากกว่า ๑๕
		อย่างปานกลาง ใ้กี่
		ทำได้๑๕อย่าง ใ้
		ต่ำกว่านี้ ตก
ข้อ ๘	๑. อายนน้ำเต้จริง ๆ	แบ่งคะแนน ๒ ตอน
	หรือใช้ตุ๊กตาแทน	ข้อ ๑, ๒ ให้ข้อละ ๕
	๒. เกรียม ขวคนม	ข้อ ๓, ๔ ให้ ๑๐ รวม

วิชาที่ต้องสอบ	วิธีการดำเนินการสอบ	หลักวินัย
ข้อ ๙	ของเล็ก และรักษา ความสะอาด ๓. ให้ข้าพเจ้า (สอบตอบในกระดาษ) ๔. ให้ข้าพเจ้า (สอบตอบในกระดาษ) ให้นักเรียนทำอาหาร สำหรับบ้านมีของหนึ่งให้ ผู้สอบตรวจให้ คะแนน ๕ ขาดแต่การ ทำ ถ้าหนัก ทดสอบ น การใช้ ^{ไฟ} ฟัน ใช้น้ำ ไฟ ถ้ามปากเปิดถ้า ข้างข้างตอน	๒ อย่างต่ำกว่า ๖๐ % ทุก วินัยถึงข้อ ๔
ข้อ ๑๐	๑. ให้ผู้ตรวจรางวัลไฟ อธิบายว่า ถ้ามีความ	ทั้ง ๒ อย่างให้คะแนน ต่ำกว่า ๖๐ % ทุก

วิชาที่ต้องสอบ	วิธีดำเนินการสอบ	หลักวินิฉัย
หมวด ช่วยเหลือ ข้อช่วยเหลือ อนุฯโท๑๐ข้อ ทวิ ๑๐ ข้อ	ประสงค์จะไปรณไฟณ ตำบลหนึ่ง ให้อนุฯ ตอบ คำถาม ตาม หลัก สูตร ๒ กุ การวาง รณไฟ เสร็จ ให้อนุฯ อ่าน หนังสือพิมพ์ให้คนเจ็บ ฟัง (สมมุติผู้หนึ่งผู้ใด เป็นคนเจ็บ) ตรวจสมุทกบัณฑิตการ ทำประโยชน์ ซึ่งมีการ ช่วยเหลือ ในชั้นโท ๑๐ ข้อ และในข้อ	ถึงกำหนดสอบ นับ ข้อปฏิบัติปรากฏข้อละ กี่ครั้ง รวมลงในสมุท รายงาน ผู้สอบลงวันที่

วิชาที่ทดสอบ	วิธีการในการสอบ	หลักวินิฉัย
	ช่วยเหลืออนุ ฯ ตรีเอก ๑๐ ข้อ รวมครั้งที่ ปฏิบัติไม่น้อยกว่า ๑๕๐ ครั้ง ครั้งหนึ่ง ๆ เป็น ทพอใ	กำกับ ปฏิบัติครบ ตามข้อบังคับ คือ ไม่ทำ กว่า ๑๕๐ ครั้ง ได้ มากขึ้นไปให้ได้ดี ได้ ก็มากตามควร

นายสมพร บำรุงศิริ ผู้พิมพ์โฆษณา

โรงพิมพ์ศรีหงส์ มุมถนนอุณากรรณ พ.ศ. ๒๔๗๑



ไควรวานไควรุกตัว	แดนไทย
ไทยรบจนสุดใจ	ชาติต้น
เสียเนื้อเลือดหลังไหล	ยอมสละ สิ้นแด
เสียชีพไปเสียสิ้น	ซื่ออก้องเกียรติงาม

หากสยามยังอยู่ยง	ยืนยง
เราก็เหมือนอยู่คง	ชีพด้วย
หากสยามพินาศลง	ไทยอยู่ ได้ฤ
เราก็เหมือนมอดม้วย	หมดสิ้นสกุลไทย

พระราชนิพนธ์รัชกาลที่ ๖