



หน้าสู้ดินบ้าง ก็เกิดผลทางจิตใจให้รู้สึกรัก  
และเข้าใจความทุกข์ยากของเกษตรกร  
ความสามัคคีของคนในชาติก็จะตามมาเอง  
(รู้ รัก สามัคคี)

ในที่นี้จึงขอรวบรวมสูตรและวิธีการทำ  
และผลิตจุลินทรีย์แบบต่างๆ ซึ่งมีการสอน  
กันในสถาบันฝึกอบรมผู้นำ และพิสูจน์มา  
ยาวนานแล้วว่าใช้ประโยชน์ได้อย่างดี ยิ่งกว่า  
สารเคมีใดๆรวมทั้งสูตรทำน้ำยาชำระล้าง  
แบบต่างๆ ที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม  
แถมทำด้วยสูตรขนมของหวานแบบง่ายๆ  
ได้ประโยชน์ โดยไม่มีพิษภัย ทั้งยังสะดวก  
สะอาด ประหยัด สมดังคำขวัญของสถาบันฯ



## การเพาะเลี้ยงจุลินทรีย์จากดิน

### วัสดุที่ใช้

1. ดินที่ดี เก็บดินจากจุดต่าง ๆ  
ในพื้นที่ ประมาณ ๔ จุด ๑ กิโลกรัม
2. รำอ่อน (รำละเอียด) ๑ กิโลกรัม
3. น้ำตาลทรายอ้อย ๒ ช้อนโต๊ะ
๔. น้ำ

### วิธีทำ

๑. นำวัสดุจากข้อ ๑ - ๓ มาผสมคลุกเคล้ากันเป็นอย่างดี
๒. เติมน้ำลงไป ให้มีความชื้นประมาณ ๖๐%
๓. ห่อด้วยผ้าให้มิดชิด เพื่อกันมดเข้าไปเจาะกิน
๔. เอาไปวางไว้ใต้ต้นไม้ในหน้าแล้ง หรือวางใต้ถุนบ้านในหน้าฝน
๕. เมื่อครบ ๒ คืนนำก้อนจุลินทรีย์ไปเลี้ยงในน้ำ ๒๐ ลิตร  
ผสมน้ำตาล ๑ กิโลกรัม ทั้งไว้ ๑ คืน ก็จะได้หัวเชื้อ

### วิธีใช้

นำหัวเชื้อที่ได้ไปผสมน้ำในอัตราส่วน ๑ : ๑๐๐ หรือ ๑ : ๕๐๐  
แล้วนำไปใช้ได้



# ๒

## การเพาะเลี้ยงจุลินทรีย์จากเศษอาหาร

### วัสดุที่ใช้

๑. เศษอาหาร
๒. กากถั่วเหลือง
๓. กากน้ำตาล
๔. ชยะสด

### วิธีทำ

๑. นำเศษอาหารและกากถั่วเหลืองใส่ไว้ในถัง ปิดฝาไม่ให้สนิท
๒. หมักไว้ให้เน่าก่อน เพื่อให้แมลงวันเข้าไปไข่
๓. ครบ ๓ วัน ให้ใส่กากน้ำตาลและน้ำในอัตราส่วน ๓ : ๑ : ๑๐ (เศษอาหาร ๓ ส่วน น้ำตาล ๑ ส่วน น้ำ ๑๐ ส่วน) พร้อมชยะสด หมักไว้ ๔๕ วันก็ใช้ได้

### วิธีใช้

นำจุลินทรีย์ที่ได้ไปผสมน้ำ ตามต้องการ

### สรรพคุณ

ใช้ทำจุลินทรีย์และเป็นการคุมกำเนิดแมลงวัน



## การทำสารเร่งจากพืชสดสีเขียว

### คุณสมบัติของสารเร่งพืชสดสีเขียว

๑. ปรับปรุงโครงสร้างของดิน
๒. ใช้เป็นหัวเชื้อทำปุ๋ยหมัก
๓. ใช้บำบัดน้ำเสีย กลิ่นเหม็น
๔. ใช้เร่งให้พืชเจริญเติบโต แข็งแรง ต้านทานโรคและแมลง

### วัสดุที่ใช้

- |                            |              |
|----------------------------|--------------|
| ๑. ยอดผักบุ้ง              | ๑ กิโลกรัม   |
| ๒. หน่อกล้วย               | ๑ กิโลกรัม   |
| ๓. หน่อไม้                 | ๑ กิโลกรัม   |
| ๔. น้ำตาลทรายหรือกากน้ำตาล | ๑.๕ กิโลกรัม |
| ๕. เกลือแกง                | ๒ ช้อนโต๊ะ   |



## วิธีทำ

๑. เก็บยอดผักบุ้ง หน่อกล้วย และหน่อไม้ก่อนพระอาทิตย์ขึ้น
๒. ไม้ต้องล้าง นำมาหั่นเป็นท่อนๆ ขนาด ๓ - ๕ เซนติเมตร
๓. นำไปคลุกในกะละมังกับน้ำตาลทรายอ้อยและเกลือให้เข้ากัน
๔. นำไปใส่ถังพลาสติก ปิดปากถังให้สนิท
๕. นำไปเก็บไว้ในที่ร่ม (ห้ามตากแดด) ประมาณ ๗ - ๑๕ วัน

## วิธีใช้

๑. ปรับปรุงโครงสร้างของดินใช้อัตราส่วน ๑ : ๑๐๐ รดราดดิน แล้วคลุมฟางก่อนปลูกพืช ๗ วัน
๒. ใช้เป็นหัวเชื้อทำปุ๋ยหมัก อัตราส่วน ๓ ช้อนต่อน้ำ ๑๐ ลิตร และเติมน้ำตาลทรายแดง ๓ ช้อน
๓. ใช้บำบัดน้ำเสีย กลิ่นเหม็น
๔. ใช้เร่งให้พืชเจริญเติบโต แข็งแรงต้านทานโรคและแมลง ใช้สารเร่ง ๓ ช้อน ต่อน้ำ ๒๐ ลิตร นำไปฉีดพ่นพืชผักที่ใบ ลำต้น และราดลงดิน โดยฉีดรดราดพืชผัก ๓ - ๗ วันต่อครั้ง





## การทำสารเร่งจากผลไม้สุกรสหวาน

### คุณสมบัติของสารเร่งผลไม้สุกรสหวาน

๑. ปรับปรุงโครงสร้างของดิน
๒. ใช้เป็นหัวเชื้อทำปุ๋ยหมัก
๓. ใช้บำบัดน้ำเสีย กลิ่นเหม็น
๔. ใช้เร่งให้พืชออกดอก ออกผล
๕. ใช้เร่งผลให้สมบูรณ์ เพิ่มความหวาน
๖. ใช้เร่งรากหรือหัวของพืช



### วัสดุที่ใช้

- |                            |              |
|----------------------------|--------------|
| ๑. กล้วยน้ำว่าสุก          | ๑ กิโลกรัม   |
| ๒. มะละกอสุก               | ๑ กิโลกรัม   |
| ๓. ฟักทองแก่               | ๑ กิโลกรัม   |
| ๔. น้ำตาลทรายหรือกากน้ำตาล | ๑.๕ กิโลกรัม |
| ๕. เกลือแกง                | ๒ ช้อนโต๊ะ   |



### วิธีทำ

๑. ใช้ผลไม้ไม่ต้องล้าง ไม่ต้องปอกเปลือก หั่นหรือฝานตามขวาง ขนาด ๓.๕ ซม.
๒. นำไปคลุกในกะละมังกับน้ำตาลทรายอ้อยและเกลือให้เข้ากัน
๓. นำไปใส่ถังพลาสติก ปิดปากถังให้สนิท
๔. นำไปเก็บไว้ในที่ร่ม (ห้ามตากแดด) ประมาณ ๗ - ๑๕ วัน



### วิธีใช้

สารเร่ง ๓ ช้อน ต่อน้ำ ๒๐ ลิตร ผสมกันเพื่อให้เจือจาง เตรียมนำไปฉีดพ่นพืชผักที่ใบ ลำต้น และรากลงดิน





## การทำปุ๋ยหมัก

### วัสดุที่ใช้

๑. คายข้าว (ซึ่งข้าวโพด เปลือกถั่ว ชานอ้อย กากทานตะวันหรือวัสดุอื่นที่มีในท้องถิ่น) ๓ ส่วน
๒. แกลบดำ ๒ ส่วน
๓. แกลบสด ๑ ส่วน
๔. รำแก่ ๑ ส่วน
๕. น้ำจุลินทรีย์
๖. น้ำ

### วิธีทำ

๑. เอาวัสดุทุกอย่างมาผสมคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน
๒. เอาน้ำเปล่าคลุกพอสมควร แล้วนำจุลินทรีย์รดให้ถึงความชื้น ๖๐ %
๓. กองในร่มให้สูง ๑๕ - ๓๐ เซนติเมตร ให้กลับกอง ๓ วันต่อครั้ง หรือถ้าใส่ถุงปุ๋ยให้วางซ้อนกันให้มีอากาศเข้าได้ 3 วัน กลับถุงปุ๋ยเช่นกัน

### สรรพคุณ

ใช้แทนปุ๋ยเคมี

### วิธีใช้

เมื่อครบ ๗ - ๑๕ วัน นำไปใช้ได้โดย ใช้ในอัตราส่วน ๑๐๐ กิโลกรัม ต่อ ๑ ไร่



# ๖

## การหมักดิน

### วัสดุที่ใช้

๑. เศษใบไม้ เศษหญ้า ขยะ วัสดุต่างๆ ที่มีอยู่ในพื้นที่
๒. น้ำจุลินทรีย์
๓. ฟางหรือเศษหญ้า

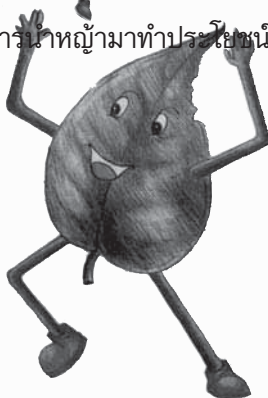


### วิธีทำ

๑. เปิดร่องดินให้ลึกประมาณ ๑ ศอก กว้าง ยาว ตามขนาดแปลงที่ต้องการ นำวัสดุต่างๆ ใส่ลงไปให้เต็มร่อง
๒. รดด้วยน้ำจุลินทรีย์ให้เปียกโชก และกลบดินดั้งเดิม
๓. คลุมด้วยฟางแล้วรดด้วยจุลินทรีย์ หมักไว้ ๑๕ วัน ก็สามารถใช้เป็นพื้นที่เพาะปลูกได้ (ถ้าต้องการปลูกผัก ก็เพาะเมล็ดพันธุ์ได้เลย เมื่อทำแปลงเสร็จแล้ว)

### สรรพคุณ

เป็นการบำรุงดินที่ได้ผลเร็ว และเป็นการนำหญ้ามาทำประโยชน์โดยไม่ ต้องใช้ยาฆ่าหญ้า





๑

สูตรสบู์เหลวสมุนไพร

ส่วนประกอบ



- |                                   |     |          |
|-----------------------------------|-----|----------|
| ๑. เอ็น ๓๐                        | ๑   | กิโลกรัม |
| ๒. กลีเซอริน                      | ๑/๒ | กิโลกรัม |
| ๓. น้ำเกลือ                       | ๑   | กิโลกรัม |
| ๔. น้ำสมุนไพร (มะขาม, น้ำชีวภาพ)  | ๑   | กิโลกรัม |
| ๕. ผงขมิ้น<br>(น้ำมัน ๑ กิโลกรัม) | ๕๐๐ | กรัม     |
| ๖. น้ำสะอาด                       | ๗   | ลิตร     |
| ๗. สารกันเสีย                     | ๑๐  | ซีซี.    |
| ๘. น้ำหอม                         | ๑๐  | ซีซี.    |



## วิธีทำ

๑. นำเอ็น ๗๐ ใส่ถัง ผสมน้ำเกลือ ๑ กิโลกรัม กวนให้เป็นเนื้อเดียวกัน
๒. เติมกลีเซอริน แล้วกวนให้เข้ากัน ประมาณ ๑๐ นาที
๓. ใส่น้ำสมุนไพร (มะขาม ขมิ้น น้ำชีวภาพมะเฟือง) ลงไป กวน ๑๐ นาที เติมน้ำสะอาดกวนต่ออีก ๑ ชั่วโมง แล้วหยุดพักเพื่อให้ฟองยุบตัว (ประมาณ ๖ ชั่วโมง)
๔. เติมน้ำหอม กวนต่ออีก ๑๐ นาที เติมสารกันเสียแล้วกวนให้เข้ากันอีก ๒๐ นาที
๕. ปรับความเข้มข้นด้วยน้ำเกลือให้ได้ความหมายเหนียวพอเหมาะ แล้วทิ้งไว้ให้ฟองยุบตัวแล้วบรรจุขวดนำไปใช้ได้

## หมายเหตุ

วิธีทำน้ำเกลือ ใช้เกลือ ๔ ชีด ละลายน้ำ ให้ได้น้ำหนัก ๑ กิโลกรัม



สูตรสบู่ก้อน

ส่วนผสม

- ๑. กลิเซอริน
- ๒. น้ำผึ้ง
- ๓. น้ำหอม
- ๔. น้ำสุมุนไพร

- ๑ กิโลกรัม
- ๒๐ ซีซี. (๔ ช้อนชา)
- ๑๕ ซีซี. (๓ ช้อนชา)
- ๑๐๐ ซีซี. (๒๐ ช้อนชา)



ขั้นตอนการทำ

- ๑. กลิเซอริน ๑ กิโลกรัม ตั้งเตาไฟจนจนละลายเป็นน้ำ แล้วตักฟองออก
- ๒. ยกกลิเซอรินลงจากเตา ใส่ น้ำผึ้ง น้ำสุมุนไพรและน้ำหอม ตามลำดับคนให้เข้ากัน
- ๓. เทลงแบบที่ต้องการ



# ๓

## สูตรน้ำยาชำระล้าง (ทำความสะอาดสารพัดประโยชน์)

### ส่วนประกอบที่ใช้หมัก

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| ๑. มะกรูด               | ๓ กิโลกรัม หรือ ๓ ส่วน |
| ๒. น้ำตาลทรายแดง (อ้อย) | ๑ กิโลกรัม หรือ ๑ ส่วน |
| ๓. น้ำสะอาด             | ๑๐ ลิตร                |

### วิธีหมัก

๑. มะกรูด ล้างน้ำให้สะอาด ผาน (หรือผ้า) ครึ่งลูก
๒. นำไปบรรจุลงในถังพลาสติก ใส่มะกรูด ใส่น้ำตาลทรายแดง ใส่ น้ำ ปิดปากถังให้สนิท
๓. หมักไว้ในที่ร่ม ไม่ถูกแดด ประมาณ ๓ - ๖ เดือน

### อัตราส่วนการใช้

น้ำหมัก ๓ ช้อนแกงต่อน้ำ ๑๐ ลิตร

### ประโยชน์

ซักผ้าทุกชนิด สระผม อาบน้ำ ล้างห้องน้ำ ถูบ้าน ล้างรถ ฯลฯ

### การเก็บรักษา

เก็บไว้ในที่ร่ม อย่าให้ถูกแดด ถ้ามีกลิ่นเหม็นให้เติมน้ำตาลลงไป แล้วปิดฝาไว้เหมือนเดิม



สูตรเครื่องใช้ในครัวเรือน

  
สูตรน้ำด่างขี้เถ้า

วัสดุ

- |            |        |
|------------|--------|
| ๑. ขี้เถ้า | ๑ ส่วน |
| ๒. น้ำ     | ๓ ส่วน |

วิธีทำ

นำขี้เถ้าใส่ลงในถัง ใส่ น้ำ แล้วคนให้เข้ากัน ปล่อยให้ทิ้งไว้ ๗ - ๑๕ วัน

วิธีใช้

นำน้ำใสไปใช้ได้เลย

ประโยชน์

ใช้ซักผ้าทุกชนิด



## สูตรเครื่องใช้ในครัวเรือน



## สูตรยาหม่อง

### ส่วนผสม

๑. เม้นทอล	๒๗๐ กรัม
๒. พิมเสน	๒๗๐ กรัม
๓. การบูร	๒๗๐ กรัม
๔. พาราฟิน (เทียน)	๒๒๐ กรัม
๕. วาสลิน	๑๒๐ กรัม
๖. น้ำมันระกำ	๔๙ ซีซี. (๗ ขวด)
๗. น้ำมันยูคาลิปตัส	๔๔ ซีซี. (๑๒ ขวด)



### หมายเหตุ

ขวดเล็กขนาด ๗ ซีซี.

### วิธีทำ

นำส่วนผสมรายการที่ ๑ - ๕ ใส่ลงในภาชนะที่แห้ง นำภาชนะวางลงในลังถึงน้ำเดือด ไม่ต้องปิดฝา กวนส่วนผสมจนละลาย ยกหม้อลงตั้งจากเตา นำส่วนผสมข้อที่ ๖ และ ๗ ใส่ลงไปกวนให้เข้ากันแล้วตักใส่ขวดทันที ตั้งทิ้งไว้จนเย็น ยาหม่องแข็งตัวจึงปิดฝา

### ข้อควรระวัง

อย่าให้ส่วนผสมหยดลงเตา - เพราะเป็นสารไวไฟ  
(ยาหม่องชุดนี้ทำได้ปริมาณ ๑๐๐ ขวดเล็ก (ขนาด ๗ ซีซี.)



สูตรเครื่องใช้ในครัวเรือน

## ๖ สูตรพืมน้ำ



### ส่วนประกอบ

ชื่อสาร	ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ใช้จริง	ปริมาณที่ใช้จริง
๑. พืมน้ำ	๑ ส่วน	๙ กรัม	๑๔ กรัม
๒. การบูร	๒ ส่วน	๑๘ กรัม	๓๖ กรัม
๓. เมนทอล	๓ ส่วน	๒๗ กรัม	๕๕ กรัม
จะได้พืมน้ำ ประมาณ		๕๐ ซีซี.	๑๐๐ ซีซี.

### วิธีทำ

นำการบูรเขย่ารวมกับเมนทอลให้ละลายก่อน แล้วใส่พืมน้ำให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน



สูตรเครื่องใช้ในครัวเรือน

๗

## สูตรน้ำยาล้างจานและน้ำยาซักผ้า

### ส่วนประกอบ

- |  |            |
|--|------------|
| ๑. เอ็น ๗๐   | ๑ กิโลกรัม |
| ๒. น้ำเกลือ<br>(เกลือ ๒ ส่วนต่อน้ำ ๓ ส่วน ต้มให้ละลาย)   | ๕ ลิตร     |
| ๓. น้ำด่าง<br>(ซีเถ้า ๑ ส่วนต่อน้ำ ๓ ส่วน หมักไว้ ๗ - ๑๕ วัน)  | ๕ ลิตร     |
| ๔. น้ำหมักจุลินทรีย์ที่มีรสเปรี้ยว<br>(ผลไม้รสเปรี้ยว ๓ ส่วน น้ำตาล ๑ ส่วน น้ำ ๑๐ ส่วน<br>หมักไว้ ๓ เดือน) | ๕ ลิตร     |

### วิธีทำ

๑. นำน้ำเกลือ ๑ ลิตร กวนกับเอ็น ๗๐ ให้เข้ากันจนเป็นครีมขาว โดยกวนไปในทิศทางเดียวกัน
๒. ใส่ส่วนประกอบที่เหลือลงไปกวนให้เข้ากันและไปทิศทางเดียวกัน
๓. ต้องการแต่งสี ใส่สีที่ต้องการ แต่งกลิ่นใส่หัวน้ำหอม
๔. ใส่เกลือปรับความเข้มข้นที่ละน้อยตามความต้องการ





สูตรเครื่องใช้ในครัวเรือน



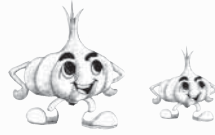
๘

สูตรสมุนไพรป้องกันกำจัดโรคและแมลง

สมุนไพร	โรคและแมลงเป้าหมาย	วิธีทำและใช้
ดาวเรือง	เพลี้ยอ่อน แมลงหรีข้าว	น้ำใบดาวเรือง ๓ ชีด/ น้ำ ๑ ลิตร (คั้น)
น้อยหน่า	เพลี้ยกระโดดสีน้ำตาล เพลี้ยหอย เต่าทอง หนอน มอด	ใบและเมล็ดตำแช่น้ำ กรองไปฉีด
สะเดา	ด้วงหมัดผัก เพลี้ยอ่อน เพลี้ยกระโดด ผีเสื้อมวนหวาน อะซาดิเรกตัน หนอน ไส้เดือนฝอย	เมล็ดบด ๑/๒ - ๑ กิโลกรัม ห่อผ้าแช่น้ำ ๑ คืน เหล้าขาวหรือแอลกอฮอล์+ น้ำ ๒๐ ลิตร ฉีดพ่นเช้าหรือเย็น
มะรุ้ม	รา แบคทีเรีย เน่าโคนแดง เน่าของมะเขือเทศและขิง	ใบคลุกดิน ผัก+ใบ แช่เหล้าฉ็ด
ว่านน้ำ	แมลงวันทอง ด้วงหมัดผัก ด้วง	แห้งบด ๓๐ กรัม/น้ำ 4 ลิตร แช่ไว้ ๒๔ ชั่วโมง หรือต้ม ๑ ชั่วโมง
พริก	แมลงปากดูด มด เพลี้ยอ่อน	พริกบด ๑๐๐ กิโลกรัม/น้ำ ๑ ลิตร
ยาสูบ	ฆ่ารา ไล่แมลงด้วง หนอนกอ หนอนชอนใบ เพลี้ย ราสนิม	ยาสูบ ๑ กิโลกรัม/ น้ำ ๒ ลิตร ต้ม ๑ ชั่วโมง แช่ ๑ คืน+สบู+เหล้า
กระเทียม	รา แบคทีเรีย ไส้เดือนฝอย หมัด เห็บ ราน้ำค้าง เพลี้ยอ่อน ราสนิม	กระเทียม ๑/๒+น้ำมันก๊าด ๑ ลิตรแช่ไว้ ๑ คืน+สบู+น้ำ ๕ ลิตร ฉีดพ่น



สูตรเครื่องใช้ในครัวเรือน



สูตรสมุนไพรป้องกัน-กำจัดโรคและแมลง

สมุนไพร	โรคและแมลงเป้าหมาย	วิธีทำและใช้
ขมิ้นชัน	ฆ่าแมลง ดั้วงวงช้าง มอดข้าว มอดแป้ง ไรแดง	ขมิ้นบด ๑/๒+น้ำ ๒๐ ลิตร แช่ ๑ คืน+สบู
บอระเพ็ด	เพลี้ยกระโดดน้ำตาล โรคยอดเหี่ยว หนอนกอ	๕๐ กรัม ตำแช่น้ำ ๑ ลิตร ฉีดพ่น
มันแกว	ด้วงหมัดกระโดด มวนเขียว หนอนใบ	เมล็ดบด ๑/๒ กิโลกรัม+น้ำ ๒๐ ลิตร
กลางสาด	หนอนหลอดหอม	เมล็ดบด ๑/๒ กิโลกรัม+น้ำ ๒๐ ลิตร แช่น้ำ ๑ คืน
คูณ	หนอนกระตุ้หอม ด้วงหนอนปัก	ปักคูณ ๑ กิโลกรัม+น้ำ ๒๐ ลิตร ตำผสมเหล้า
สลอด	ฆ่าแมลง เบริอเมา เพลี้ยอ่อน แมลงวันทอง หอย หนอนไหม	เมล็ดบด ๑ กิโลกรัม+น้ำ ๒๐ ลิตร แช่ไว้ ๒ คืน
พกากรอง	หนอนกระตุ้ปัก	เมล็ด ๑ กิโลกรัม/น้ำ ๒ ลิตร แช่น้ำไว้ ๒ คืน
มะละกอ	ราสนิม ราแป้ง	ใช้ใบ ๑ กิโลกรัม/น้ำ ๑ ลิตร/สบู ๑๐๐ กรัม

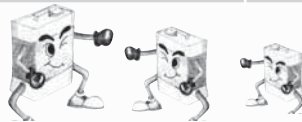


สูตรเครื่องใช้ในครัวเรือน



สูตรสมุนไพรป้องกันกำจัดโรคและแมลง

สมุนไพร	โรคและแมลงเป้าหมาย	วิธีทำและใช้
ตะไคร้หอม	แมลงดักแด้ เพลี้ย	ใบและต้นท่อน ๑ กิโลกรัม/ น้ำ ๑ ลิตร+เหล้า+สบู่ ผสมน้ำ ๑๐ ลิตร
สาบเสือ	หนอนใยผัก หนอนกระทู้	ต้นและใบบด ๑/๒ กิโลกรัม น้ำ ๘ ลิตร+เหล้า แช่ไว้ ๑ วัน
พริกไทย	มด เพลี้ยอ่อน เพลี้ยไฟ ด้วงปีกแข็ง หนอนผีเสื้อ	ใช้เมล็ด ๑๐๐ กรัม บดผสมน้ำ ๑ ลิตร+สบู่ แช่ไว้ ๑ คืน
น้ำฉี่วัว	มีสาร์ยูรินมีฤทธิ์ฆ่ารา ไวรัส เพลี้ยแป้ง เพลี้ยไฟ ไรแดง	ใช้ ๑ ลิตร ตากแดด ๓ วัน+น้ำ ๕ ลิตร (สามารถใช้เป็นปุ๋ยได้)
ขี้เถ้า	เต่าทอง หนอนแมลงวัน ป้องกันแมลงปากดูด	ใช้ขี้เถ้า ๑ ถ้วย+น้ำ ๑ ลิตร แช่ไว้ ๑ คืน+นมเปรี้ยว ๑/๒ ลิตร+น้ำ ๓ ลิตร
น้ำมันก๊าด	ป้องกันแมลงปากดูดได้	



สูตรอาหาร



## ขนมไข่นกกระทา

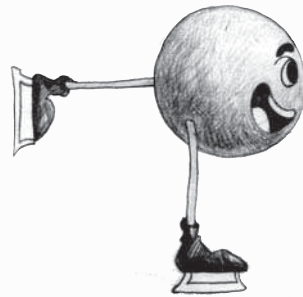
### ส่วนประกอบ

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| ๑. มันเทศ          | ๑๐ กิโลกรัม (๑ กิโลกรัม)  |
| ๒. น้ำตาล          | ๗ กิโลกรัม (๗ ชีด)        |
| ๓. เกลือ           | ๑ ช้อนชา (๑ ใน ๑๐ ช้อนชา) |
| ๔. แป้งมันสำปะหลัง | ๑ กิโลกรัม (๑ ชีด)        |

ตัวเลขในวงเล็บเป็นขนาดที่ทำน้อยลง ๑๐ เท่า

### วิธีทำ

๑. ปอกมันเทศนึ่งจนสุก
๒. นำส่วนประกอบที่เหลือทั้งหมดมาตำให้เข้ากัน
๓. ปั้นเป็นก้อนกลม ทอดไฟอ่อน



# ๒

## ปาตองโก๋ (สูตรโรงเรียนผู้นำ)

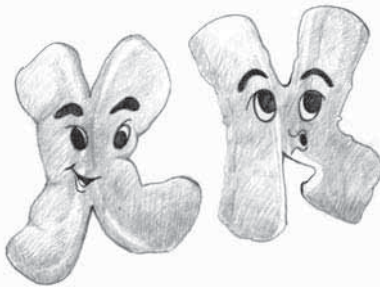
### ส่วนผสม

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| ๑. แป้งสาลี          | ๑ กิโลกรัม    |
| ๒. น้ำสะอาด          | ๗.๕ ชีด       |
| ๓. น้ำตาลทราย        | ๓ ช้อนโต๊ะพูน |
| ๔. เกลือแกง          | ๑ ช้อนโต๊ะพูน |
| ๕. แอมโมเนีย (เจก่า) | ๑ ช้อนโต๊ะปาด |



### วิธีทำ

๑. นำน้ำตาลทราย เกลือแกง แอมโมเนีย ผสมในน้ำสะอาด แล้วเทลงในแป้งสาลี เคล้าให้เข้ากัน
๒. นำผ้าขาวบางชุบน้ำบิดพอหมาดๆ คลุมแป้งปิดฝาให้มิดชิด หมักไว้ไม่น้อยกว่า ๔ ชั่วโมง
๓. นำแป้งแผ่นบนไม้กระดาน เอาผ้าปิดไว้ไม่ให้แห้ง
๔. ตัดแป้งมาแผ่ให้บางหนาประมาณ ๑/๒ เซนติเมตรตัดเป็นชิ้นยาว ใช้ไม้จุ่มน้ำแตะตรงกลางตัวประกบแป้งเข้าหากันหีบตรงกลาง ตัวนำไปทอดในน้ำมันที่ร้อนให้สุกแล้วนำมาพักบนตะแกรง



# ๓

## มะละกอสามรส

### ส่วนประกอบ

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| ๑. มะละกอหั่นแล้ว        | ๖. กีโลกรัม |
| ๒. น้ำตาลทรายขาว         | ๔. กีโลกรัม |
| ๓. เกลือป่น              | ๒. ช้อนชา   |
| ๔. น้ำส้มสายชู หรือมะนาว | ๑. ช้อนโต๊ะ |

### วิธีทำ

นำมะละกอหั่นแช่น้ำปูนไว้ ๑ คืน แล้วนำมาล้างให้สะอาด ลวกในน้ำเดือด ๑ ครั้ง ตักออกใส่กระทะเติมน้ำและน้ำตาลพอท่วม เคี่ยวให้เดือด พอมะละกอสุกพักไว้ให้เย็น แล้วนำไปเคี่ยวอีก ๒ ครั้ง จนน้ำเชื่อมแห้งใช้ได้



# ๔

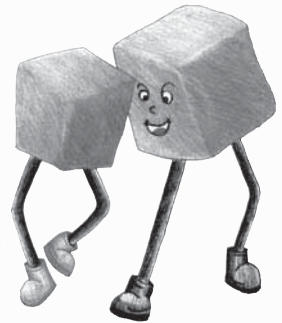
## มะละกอแก้ว

### ส่วนประกอบ

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| ๑. มะละกอขูดฝอย  | ๑. กีโลกรัม |
| ๒. น้ำตาลทรายแดง | ๖. ชีด      |
| ๓. เกลือป่น      | ๑/๒ ช้อนชา  |
| ๔. นมผง          | ๑. ช้อนชา   |
| ๕. มะพร้าว       | ๒. ชีด      |

### วิธีทำ

นำมะละกอขูดฝอยแช่น้ำปูนแดง ๑ - ๒ ชั่วโมง แล้วล้างให้สะอาด ใส่กระทะเติมน้ำตาล เกลือป่น นมผง มะพร้าวลงไปไม่ต้องใส่น้ำ ยกขึ้นตั้งไฟปานกลางจนไปจนแห้งเหนียว ตักวางเป็นก้อนๆ พอคำ ทิ้งไว้ให้แห้ง



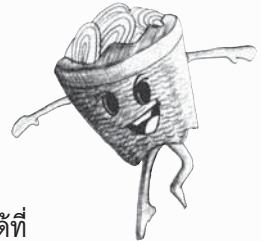
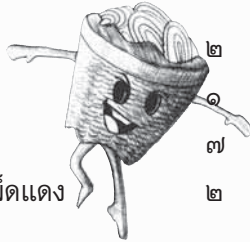


# ขนมจีนน้ำยา



## เครื่องปรุง

- ๑. มะพร้าว ๒ กิโลกรัม
- ๒. เห็ดฟางบาน ๑ กิโลกรัม
- ๓. กระชาย ๗ ชีด
- ๔. น้ำพริกแกงเผ็ดแดง ๒ ชีด



## วิธีทำ

- ๑. คั้นกะทิ แยกหัว กลางและหาง คนละส่วน
- ๒. นำหัวกะทิผัดกับน้ำพริกสำเร็จ จนน้ำพริกหอมได้ที่
- ๓. นำน้ำกะทิส่วนกลางปั่นเห็ด ใส่รวมกับน้ำพริกที่ผัดไว้
- ๔. นำหางกะทิปั่นกับกระชาย ใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือด เติมเกลือ ซีอิ้ว ชิมรสดูให้กลมกล่อม

## หมายเหตุ

- ๑. ถ้าใช้มะพร้าวขูด ก็คั้นน้ำให้ได้น้ำหนัก ๓ กิโลกรัม พยายามคั้นมะพร้าวให้ได้ ๒ น้ำ โดยมี หัวกะทิกับน้ำที่ ๒ ซึ่งพยายามคั้นน้ำให้ได้ชั้นที่สุด
- ๒. ใช้เห็ดนางฟ้าผสมบ้างก็ได้ เห็ดปนหยาบๆ เวลาเคี้ยวจะขึ้นปุยน่ารับประทาน

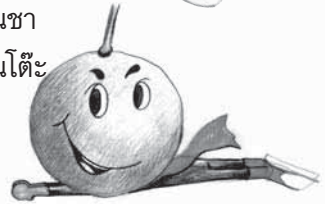


# ๖

## เห็ดสวรรค์ (หรือเห็ดหยอง)

### เครื่องปรุง

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| ๑. เห็ดนางฟ้า         | ๓. กิโกลกรัม |
| ๒. น้ำตาลปีบ          | ๑. ชีด       |
| ๓. น้ำตาลทราย         | ๒. ช้อนโต๊ะ  |
| ๔. ซีอิ้วขาว          | ๓. ช้อนโต๊ะ  |
| ๕. พริกไทยดำละเอียด   | ๑. ช้อนชา    |
| ๖. กระเทียมทุบละเอียด | ๓. ช้อนโต๊ะ  |
| ๗. เกลือเล็กน้อย      |              |



### วิธีทำ

๑. ฉีกเห็ดออกให้เสมอกัน ขนาด ๐.๕ ซม. ตากแดด ๑ แดด แล้วนำมาทอดในน้ำมัน ใช้ไฟกลางทอดทีละน้อยให้พอดีกับน้ำมัน ทอดพอเหลืองกรอบ ตักออกใส่ตะแกรงที่รองด้วยกระดาษฟาง
๒. ทอดเสร็จ ตักน้ำมันออก เหลือไว้พอเจียวกระเทียม พริกไทย แล้วตักออก
๓. ใส่น้ำตาลปีบ ซีอิ้วขาว และใส่ซอสตราภูเขาทองนิดหน่อย ใส่เกลือ และน้ำนิดหน่อย เคี่ยวจนน้ำตาลละลาย ชิมดูตามชอบพอเริ่มเหนียว เอาเห็ดลงคลุก ใช้พายคนโย่งๆ ใช้ไฟอ่อนที่สุดนานประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที (ที่ใช้พาย ๒ อันคลุก เพื่อไม่ให้เห็ดหัก) เสร็จแล้วใส่กระเทียมพริกไทยที่เจียวไว้แล้ว ลงเคล้าอีกที
๔. พอเย็น เก็บใส่ภาชนะปิดสนิท หรือถุงพลาสติก เก็บไว้กินได้หลายวัน ทำขายก็ได้ เห็ดสวรรค์นี้ใช้กินกับข้าว ชำมตัม ข้าวแช่ ข้าวเหนียว ข้าวมันส้มตำได้ทั้งนั้น



# ภาคผนวก



เพื่อให้ทราบรายละเอียดสำหรับผู้สนใจจะเข้ารับการอบรม  
จึงขอนำรายละเอียดเกี่ยวกับการเตรียมตัวและการสมัครเข้า  
รับอบรม รวมถึงกำหนดการคร่าวๆ ในการอบรม ซึ่งส่วนใหญ่จะ  
เป็นไปในแนวทางเดียวกัน เพียงแต่การอบรมในแต่ละครั้งจะมี  
การปรับรายละเอียดของหลักสูตรให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายที่  
เป็นผู้เข้าอบรมโดยตรง ซึ่งมีตั้งแต่เด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จนถึง  
ผู้สูงอายุที่วัยเกินเกษียณ ก็ยังสามารถรับการอบรมในหลักสูตร  
เดียวกันนี้ได้

เพราะเป็นหลักสูตรพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อสร้างเสริมการเป็น  
คนดีนั่นเอง

## วัตถุประสงค์ในการอบรม

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมพัฒนาตนเองให้มีความสะอาด ชยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ เสียสละ กตัญญู มากยิ่งขึ้น
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม นำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม ลด ละ เลิกอบายมุข และสามารถชักชวนโน้มน้าวให้ผู้อื่นประพฤติตามได้
๔. เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดี และสามารถถ่ายทอดการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพให้กับครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน
๕. เพื่อสร้างพลังศรัทธาในการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น



## คุณสมบัติของผู้เข้าอบรม

๑. อายุระหว่าง ๒๕ - ๕๕ ปี (ถ้าเป็นสตรีต้องไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์) อายุ นอกเหนือจากที่กำหนดนี้อาจอนุโลมเป็นรายๆ ไป
  ๒. สุขภาพแข็งแรงไม่เป็นโรคติดต่อ หรือโรคประจำตัวร้ายแรง และสามารถออกกำลังกาย เดิน - วิ่ง - ขึ้นเขา - เข้าถ้ำได้
- ### การรับสมัคร
๑. กรอกใบสมัครด้วยตนเองตามแบบฟอร์มของสถาบันฝึกอบรมผู้นำ และส่งใบสมัครก่อนฝึกอบรมอย่างน้อย ๑ เดือนพร้อมรูปถ่ายขนาด ๑ นิ้ว จำนวน ๑ รูป หรือสำเนาบัตรประชาชน ๑ ชุด
  ๒. กรอกใบสมัครให้ละเอียดชัดเจน



ส่งไปที่สถาบันฝึกอบรมผู้นำทางไปรษณีย์  
หรือนำส่งด้วยตนเองตามกำหนดวันที่  
เปิดรับสมัคร

๓. ทางสถาบันฝึกอบรมจะพิจารณา  
ใบสมัครของท่านตามคุณสมบัติที่กำหนด  
ตามลำดับก่อนหลัง และจะจัดส่งใบตอบ  
รับถึงท่าน หลังจากได้รับใบสมัครแล้ว  
ถ้าท่านไม่ได้รับใบตอบรับ กรุณา  
โทรศัพท์สอบถามทางสถาบันฝึกอบรม  
ผู้นำ

๔. กรณีที่ท่านได้รับใบตอบรับแล้ว  
ไม่สามารถไปเข้าร่วมอบรมได้ กรุณาแจ้ง  
ก่อนถึงวันเปิดอบรมอย่างน้อย ๗ วัน  
และทางสถาบันฝึกอบรมผู้นำ จะไม่รับ  
พิจารณาผู้ที่ท่านส่งไปแทน



## สถานที่รับสมัคร

ส่งใบสมัครทางไปรษณีย์ได้ที่ สถาบัน  
ฝึกอบรมผู้นำ เลขที่ ๖๗๙/๔๔ ถนน  
อิสราภาพ แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่  
กทม. ๑๐๖๐๐ สถาบันฝึกอบรมผู้นำจะมี  
จดหมายแจ้งผลตอบรับการรับเข้าฝึกอ  
บรมก่อนล่วงหน้า ๑๕ วัน

## การเตรียมตัว

๑. ไม่นำภารกิจไปด้วย ตัดความกังวล  
ในทุกๆเรื่อง
๒. ละทิ้งยศศักดิ์ ตำแหน่งไว้ที่บ้าน
๓. ตั้งใจปฏิบัติตามระเบียบ และอยู่ให้  
ครบหลักสูตร



## ของใช้ที่ต้องนำติดตัวไปด้วย

๑. ชุดวอร์ม หรือชุดออกกำลังกายที่เป็นขาวาว ทั้งชายและหญิง
๒. ผ้าสำหรับเปลี่ยนอาบนํ้า ผู้ชายให้เตรียมผ้าขาวาวมา สตรีให้เตรียมผ้าถุง (ปกติทุกบ้านพักจะมีห้องนํ้าอยู่แล้ว)
๓. ของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ ยาสระผม แปรงสีฟัน ยาสีฟัน หวี
๔. รองเท้าผ้าใบ หรือรองเทาก็พา
๕. ยารักษาโรคประจำตัวที่จำเป็น

## ระเบียบปฏิบัติ

๑. ไม่ออกนอกบริเวณอาคาร และสถานที่ที่กำหนด
๒. สำรวมกาย-วาจา-ใจ ไม่กระทำการใดอันเป็นการรบกวนผู้อื่นในเวลาปฏิบัติและเวลาพักผ่อน
๓. ห้ามนำอาหารประเภทเนื้อสัตว์เข้ามาในสถาบันฝึกอบรมผู้ผู้นำ
๔. หากมีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือครูพี่เลี้ยง

## ค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าอบรม

ค่าลงทะเบียน ค่ารถรับส่ง ค่าอาหารตลอดการอบรม คนละ ๓,๐๐๐ บาท โปรดส่งธนาณัติค่าลงทะเบียน หลังจากสถาบันฝึกอบรมผู้นำตอบรับภายใน ๗ วัน โดยส่งจ่าย คุณสมพงษ์ พังเจริญจิตต์ ปทฝ.บางกอกใหญ่ ที่อยู่ ๖๗๙/๔๔ ถ.อิสรภาพ แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กทม. ๑๐๖๐๐ หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาราชวัตร เลขที่ ๑๓๐-๒-๐๙๗๕๕-๕ ออมทรัพย์

---

**หมายเหตุ** ผู้สนใจ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๘๕๓ ๕๐๐๐, ๐๘ ๖๕๕๕ ๒๐๓๖ โทรสาร ๐ ๒๕๖๖ ๖๒๒๙ หรือ e-mail : [www.phunamschool.com](http://www.phunamschool.com)

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างกำหนดการฝึกอบรมแบบต่างๆ ที่ปรับเนื้อหา  
หลักสูตรเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายทุกระดับ ตั้งแต่ระดับทั่วไป  
ระดับบริหาร ระดับชุมชน จนถึงระดับเยาวชน

### ตัวอย่างกำหนดการอบรมสำหรับผู้บริหาร ของหน่วยงานเอกชน ข้าราชการ และประชาชนทั่วไป

#### วันที่ ๑ ของการฝึกอบรม

- ๐๗.๐๐ น. ารับผู้เข้าอบรมบริเวณถนนบรมราชชนนี ซอย ๑๕
- ๑๐.๐๐ น. ถึงสถาบันฝึกอบรมผู้นำ
- ๑๐.๓๐ น. ลงทะเบียน/กล่าวต้อนรับ/ปฐมนิเทศ
- ๑๒.๐๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. กิจกรรม “พันเกลียวใจให้เป็นหนึ่ง”
- ๑๖.๐๐ น. พัก/ภารกิจส่วนตัว
- ๑๗.๐๐ น. เคารพธงชาติ บทเรียนบนโต๊ะอาหาร
- ๑๘.๐๐ น. บรรยาย “การสร้างคุณค่าชีวิตในการทำงาน”
- ๒๑.๓๐ น. สวดมนต์/สมาธิ
- ๒๒.๐๐ น. ดับไฟ เข้านอน

## วันที่ ๒ ของการฝึกอบรม

- ๐๔.๔๕ น. ตื่นนอน / ภารกิจส่วนตัว
- ๐๕.๑๕ น. เตรียมความพร้อมที่หน้าเสาธง
- ๐๕.๓๐ น. “เช้าวันนี้มีอะไรดีดีมาเล่าสู่กันฟัง”
- ๐๗.๐๐ น. กายบริหาร “วิ่งชมป่าเขา”
- ๐๗.๔๕ น. พัก / ภารกิจส่วนตัว
- ๐๘.๓๐ น. เคารพธงชาติ / อาหารเช้า
- ๐๙.๓๐ น. บรรยาย “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข”
- ๑๒.๐๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร
- ๑๓.๐๐ น. อภิปราย “ประสบการณ์การพัฒนาตนเอง”
- ๑๕.๓๐ น. การพัฒนาชีวิตระบบบริหารตัวเองด้วยยุทธศาสตร์ “ทบทวนชีวิต”
- ๑๗.๓๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร
- ๑๙.๐๐ น. บรรยาย “เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า”
- ๒๑.๐๐ น. สวดมนต์ / สมาธิ
- ๒๒.๐๐ น. ดับไฟ เข้านอน

## วันที่ ๓ ของการฝึกอบรม

- ๐๔.๔๕ น. ตื่นนอน / ภารกิจส่วนตัว
- ๐๕.๑๕ น. เตรียมความพร้อมหน้าเสาธง  
การบริหารกายและจิตโดยการ “เดินขึ้นเขา”
- ๐๗.๐๐ น. ทานของว่าง  
รายงานกิจกรรม “ทบทวนชีวิต”