

กาลครั้งหนึ่ง

หนูอยากเล่น



สารบัญ

- 2 ท่องเที่ยว : นาน เทียวได้ทุกฤดูหัวใจฟูกับเมืองล้านนา
- 4 พังเพลง : รู้ภาษาจากเนื้อเพลง
- 7 เบ็ดเตล็ด : มุมหนังสือ
- 8 เรื่องน่ารู้ : หนูหอน
- 10 สารคดีต่างประเทศ : ชาวเอสกีโม
- 12 สารคดีต่างประเทศ : เค้กเหรียญทอง
- 21 ทำอาหาร : โอรีโอ้ปั่น
- 22 ชีวิตประวัติ : ฮิลลารี คลินตัน
- 24 สัมภาษณ์บุคคล : คนเก่งคนนี้เป็นใครกันนะ
- 32 เกมภาษาอังกฤษ : Where are they? ติดตรงไหนดีนะ
- 37 เบ็ดเตล็ด : วาดภาพระบายสีกับผีผักกาด
- 38 เกมคณิตศาสตร์ : ช่วงหนุรวายขายของ
- 40 นิทาน : กระท่ายไม่มีหู
- 42 สารคดีวิทยาศาสตร์ : ผีอำ
- 44 เบ็ดเตล็ด : ชวดแล้ว ชวดเลย
- 46 สารคดีภูมิปัญญาไทย : ผ้าไหม
- 48 พิธีพหุนามาทักทาย
- 49 ตอบจดหมายคลายสงสัยกับพิธีพหุนา



1 หน้า

เที่ยวได้ทุกฤดู
หัวใจฟูกับเมืองล้านนา



จังหวัดน่าน เป็นจังหวัดเล็ก ๆ ในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย ที่อยู่ติดกับประเทศเพื่อนบ้านอย่างประเทศลาวหลาย ๆ ท่านคงอาจจะเคยได้ยินชื่อกันมาบ้าง หรือบางท่านอาจจะไม่รู้จักเลย เพราะเป็นจังหวัดที่อยู่ไกลจากกรุงเทพที่เป็นเมืองหลวง ซึ่งใช้เวลาเดินทางโดยรถสาธารณะประมาณ 10-12 ชั่วโมง แต่หากอยากประหยัดเวลาที่สามารถเดินทางไปเที่ยวที่น่านได้โดยการโดยสารเครื่องบินที่ใช้เวลาเพียง 1.30 เท่านั้น แต่เมื่อนึกถึงจังหวัดน่านที่อยู่ภาคเหนือตอนบน ก็คงจะนึกถึงอากาศเย็น ๆ และทะเลหมอกในฤดูหนาวกันละสิ เดี่ยวก่อน ๆ จังหวัดน่านสามารถเที่ยวได้ตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะเป็น ฤดูร้อน ฤดูหนาว หรือแม้กระทั่งฤดูฝน

เมื่ออยู่ในช่วงหน้าร้อน การขึ้นค้อยู่ไปกางเต็นท์นอนอาจจะยังไม่เหมาะสม ลองแวะมาเที่ยวตัวเมืองเขาวัดและจิบกาแฟให้สดชื่นกันก่อน เนื่องด้วยสมัยก่อนจังหวัดน่านเคยเป็นเมืองล้านนา ในตัวเมืองน่านจึงมีวัดมากมายหลายแห่งให้นักท่องเที่ยวได้เข้าชม ย้อนรอยไปถึงประวัติศาสตร์สมัยก่อน ศึกษาศิลปะวัฒนธรรม ประเพณี ผ่านภาพวาดบนฝาผนังอย่างวัด ภูมินทร์ ซึ่งมีภาพวาดฝาผนังปูมาน ย่ามาน กระซิบรักบรรลือโลก เป็นภาพวาดที่เป็นสัญลักษณ์ของจังหวัดน่าน รวมถึงประติมากรรมพระอุโบสถทรงจตุรมุขที่มีบันไดนาคทั้งสี่ทิศ ข้างในประดิษฐานพระประธานจตุรพักตร์ 4 ด้าน ไม่ว่าจะเดินขึ้นบันไดทิศไหนก็จะพบพระพักตร์ของพระพุทธรูปทุกด้าน เป็นต้น ซึ่งหากใครมาเที่ยวจังหวัดน่านก็คงไม่ลืมที่จะแวะถ่ายภาพเป็นที่ระลึกกันที่นี่ และยังมีแหล่งถ่ายภาพที่ระลึกที่สำคัญอีกแห่งก็คือ ชุมลือลาวตีพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติน่าน ที่อยู่ตรงข้ามวัดภูมินทร์โดยภายในอาคารจะจัดแสดงศิลปะโบราณวัตถุต่าง ๆ ประวัติศาสตร์ และชีวิตความเป็นอยู่ของชาวพื้นเมืองภาคเหนือและชาวเขาเผ่า โดยสิ่งสำคัญที่สุดคือ “งาช้างดำ” ถือเป็นของคู่บ้านคูเมืองของจังหวัดน่านอีกด้วย

อย่างที่ไดเกริ่นไปข้างต้นแล้วว่า จังหวัดน่านสามารถเที่ยวได้ตลอดทั้งปี เที่ยวได้ทุกอำเภอ ไม่ว่าจะเป็นเป็นช่วงปลายฝนต้นหนาว ที่อากาศกำลังดีสุด ๆ พุ่งนากำลังเขียวชอุ่มแล้วไปทางไหนก็สบายตา สามารถดูดลมหายใจลึกเข้าไปได้อย่างเต็มปอด ลมหนาวก็กำลังพัดมา สายลมเย็น ๆ พัดผ่านผืนเนื้อ ปะปนไปกับละอองฝน เป็นช่วงที่สามารถหลบหลีกเลี่ยงความวุ่นวายจากเมืองหลวงไปพักผ่อนจิบกาแฟชมวิวได้ในช่วงนี้เลย และเมื่อผ่านช่วงปลายฝนไปแล้ว เข้าสู่ฤดูหนาวในเดือนธันวาคม ก็จะทำให้ความรู้สึกที่แตกต่างไปจากช่วงปลายฝน เพราะอุณหภูมิเริ่มลดลง อากาศหนาวจนต้องเปิดเสื้อผ้าวอร์มเสื้อกันหนาวที่เก็บไว้มานานใส่ รวมไปถึงอากาศที่แห้งจนทำให้ผิวหนังขาดความชุ่มชื้นจนต้องรีบหาโลชั่นมาทาเพื่อไม่ให้ผิวแห้งแตกจนเกิดอาการคันได้

โดยสถานที่ท่องเที่ยวก็ไม่ได้มีเพียงวัด ในตัวตัวเมืองน่านเท่านั้น ในอำเภออื่น ๆ ก็มีสถานที่ท่องเที่ยวให้นักผจญภัยไปเยี่ยมเยือนกันอีกมาก ไม่ว่าจะเป็นอำเภอบ่อเกลือ ขึ้นค้อยู่ไปชมวิถีการทำเกลือบนภูเขาที่ไม่มีที่ใดเหมือน หรือขึ้นค้อยู่ไปกางเต็นท์นอนที่ค้อยู่ภูเขา อำเภอปัวและกลับจิบกาแฟกลางแจ้งที่ ร้านกาแฟบ้านโหล่งท่ามกลางธรรมชาติที่เขียวชะอุ่มและสดชื่น แต่ก็ไม่มีลมแวะไปชมดาวที่ค้อยู่เสมอดาว อำเภอนาน้อย ซึ่งในแต่ละอำเภอก็มีสถานที่ท่องเที่ยวแตกต่างกันออกไป แต่ทุกที่ล้วนเป็นธรรมชาติและงดงามที่เกิดขึ้นเอง ที่จะทำให้ความรู้สึกที่แตกต่างจากเมืองกรุง ทั้งสภาพแวดล้อม อากาศ และการดำเนินชีวิต หากท่านใดต้องการพักผ่อนร่างกายอันเหนื่อยล้าจากการทำงานที่เคร่งเครียด คอลัมน์นี้อาจจะแนะนำให้ท่านลองเปิดใจไปเที่ยวน่านดูสักครั้ง และหวังว่าคอลัมน์นี้จะสามารถชักจูงท่านให้สามารถจองตัวไปพักผ่อนได้





รู้ภาษาจากเนื้อเพลง

เพลงที่ยกมาในวันนี้คือเพลง 老鼠爱大米 (เหล่า สู่ อ้าย ต้า หมี่) มีชื่อที่

แปลเป็นภาษาไทยว่า หนูรักข้าวสาร เป็นเพลงจีนที่น่าจะติดหูใครหลาย ๆ คนอยู่ไม่น้อย เพราะ

มีการนำมาร้องใหม่โดยนักร้องอีกหลายคน แต่ละคำในเนื้อร้องนั้นเป็นคำง่าย ๆ ทำให้คุณครู

สอนภาษาจีนหลายคนเลือกนำเพลงนี้ไปใช้ประกอบการสอนอีกด้วย ลองมาอ่านเนื้อเพลงของ

หนูรักข้าวสาร กันเลย



แปลเนื้อเพลง

我爱你爱着你

หว่อ อ้าย หนี่ อ้าย เจอ หนี่

ฉันรักเธอ รักเธอที่สุด

就像老鼠爱大米

จี้ว เชียง เหล่า สู้ อ้าย ต้า หมี่

เหมือนกับหนูหลงรักข้าวสาร

不管有多么少风雨

ปู้ กว๋าน โหยว ตัว สาว เฟิง อวี่

ไม่สนว่าลมฝนจะหนักสักเพียงไร

我都会依然陪着你

หว่อ โตว ฮุ่ย อี้ หวาน เผย เจอ หนี่

ฉันก็อยู่กับเธออย่างนี้เรื่อยไป

我想你想着你

หว่อ เสี่ยง หนี่ เสี่ยง เจอ หนี่

不管有多么的苦

ปู้ กว๋าน โหยว ตัว เมอะ เตอ ชู่

ฉันคิดถึงเธอ คิดถึงเธอจริงๆ

只有能让你开心我什么都愿意

จื่อ เย่า เหนิง ร่าง หนี่ ไค ซิน หว่อ เสิน เมอะ โตว ย่วน อี้

ไม่สนใจว่าจะต้องเสียน้ำตามากสักเพียงใด

这样爱你

เจ้อ ยาง อ้าย หนี่

แค่เพียงอยากให้เธอมีความสุขไม่ว่าอะไรฉันก็เต็มใจ



ศัพท์น่ารู้จากเพลง

老鼠

เหล่า สู่

หนู

大米

ต้า หมี่

ข้าวสาร

风雨

เฟิง อวี่

ลมฝน (อุปสรรค)

愿意

หยวน อี้

เต็มใจ ยินดี

มุมหนังสือ



จินตนาการไม่รู้จบ (The Neverending Story)

สวัสดีค่ะเด็ก ๆ ในช่วงที่เชื้อไวรัสกำลังระบาดนี้ ทุกคนคงต้องอาศัยอยู่ในบ้านของตนเอง อาจรู้สึกเบื่อกับการอยู่บ้านเป็นเวลานาน ๆ ในคอลัมน์นี้พี่ฝึกภาคมีหนังสือมาแนะนำ ซึ่งเป็นหนังสือที่จะช่วยเพิ่มจินตนาการให้เด็ก ๆ นั่นก็คือวรรณกรรมเรื่อง 'จินตนาการไม่รู้จบ (The Neverending Story)' เขียนโดย Michael Ende เรื่องราวของการผจญภัยไปดินแดนที่ไกลแสนไกล อีกทั้งยังพบเจอกับกับความสุขและความตื่นเต้นมากมาย ที่รอให้เด็ก ๆ ได้เปิดอ่านและผจญภัยไปด้วยกัน

หากพร้อมแล้วสามารถสั่งซื้อวรรณกรรมเรื่อง 'จินตนาการไม่รู้จบ (The Neverending Story)' เขียนโดย Michael Ende ได้ที่ www.xyz.com หรือโทรศัพท์ 081-2345678

Grasshopper mouse





เมื่อพูดถึงหนู บางคนอาจจะนึกถึงหนูตัวใหญ่สกปรก ที่มีขนสีเทาตุ มอมแมมและน่าขยะแขยง หรือบางคนอาจจะนึกถึงหนูตัวเล็ก ๆ น่ารัก ขนนุ่ม น่าสัมผัสใช้ไหม แต่เดี๋ยวก่อน บนโลกนี้มีหนูมากมายหลายชนิดไม่ว่าจะเป็น หนูนา หนูบ้าน หนูแฮมเตอร์ หรือหนูท่อ ในคอร์สวันนี้พี่ฝึกภาคจะมาแนะนำ ให้รู้จักกับหนูที่สามารถหอนได้เหมือนกับหมาป่า ในคืนที่จันทร์เต็มดวง มันมีชื่อว่า "Grasshopper mouse" หนูชนิดนี้เป็นหนูกินเนื้อ พบในทวีป อเมริกาโดยเฉพาะบริเวณทะเลทรายแห้งแล้ง มีขนาดประมาณ 3.5 ถึง 5.0 นิ้ว หรือ 8.9–12.7 เซนติเมตร และลำตัวยาวประมาณ 1.0 ถึง 2.5 นิ้ว หรือ 2.5–6.4 เซนติเมตร มีขาสั้นและลำตัวกว้าง และเนื่องจากพวกมันเป็นสัตว์กินเนื้อ จึงมีพฤติกรรมการกินที่แตกต่างจากหนูชนิดอื่น โดยลักษณะการล่าเหยื่อของมันคล้ายกับแมวที่ค่อย ๆ ย่องเมื่อต้องการตะครุบเหยื่อ เนื่องจากเหยื่อของ พวกมันมักเป็นสัตว์ที่มีพิษสูงและมีลักษณะลำตัวเป็นปล้อง ๆ เช่น ตั๊กแตน หนอน แมงมุม ตะขาบ แมงป่อง และงู เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม หนูประเภทนี้เป็นหนูที่มีภูมิคุ้มกันต่อพิษต่าง ๆ เพราะมีวิวัฒนาการด้านเซลล์ประสาทสัมผัส ที่จะปฏิเสธสารพิษและสามารถป้องกันความเจ็บปวด

นอกจากนี้ หนู Grasshopper mouse ไม่ชอบแสงจ้า ดังนั้นพวกมันจึง ออกหากินเวลากลางคืนและมักประกาศความยิ่งใหญ่ของดินแดนตนเองด้วยการหอน เหมือนกับหมาป่าที่ส่งเสียงในคืนที่จันทร์เต็มดวงนั่นเอง

ชาว เอสกิโม



ผู้จัดทำ
(วันวิสาข์ ใจตุ้ย เขียน)



ในคอลัมน์นี้ที่ฝึกกาตจะพาเด็ก ๆ ไปรู้จักกับชนกลุ่มหนึ่งที่อาศัยอยู่ในที่ไกลแสนไกลในขั้วโลกเหนือ ซึ่งที่ขั้วโลกเหนือมีอากาศเย็นจัดและปกคลุมไปด้วยหิมะขาวโพลนไกลสุดลูกหูลูกตา พวกเขาเรียกว่า "ชาวเอสกิโม" ปกติแล้วพวกเขามักคุ้นชินกับการเรียกชนกลุ่มนี้ว่า "เอสกิโม" แต่ชาวเอสกิโมชอบให้เรียกพวกเขาว่า "อินูอิต" (Inuit) มากกว่า เพราะคำว่า "เอสกิโม" มีความหมายว่า "คนกินเนื้อดิบ" นั่นเอง ซึ่งเอสกิโมเป็นชาว "มองโกล" ที่อพยพและแพร่กระจายมาจากทวีปเอเชียเข้าไปอยู่ในบริเวณตอนเหนือของทวีปอเมริกาเหนือ และกรีนแลนด์ ปัจจุบันอยู่ในดินแดนอลาสก้า แคนาดา และกรีนแลนด์

ในฤดูหนาวชาวเอสกิโมมักรวมตัวอยู่กันเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ส่วนในฤดูร้อนก็จะแยกกันอยู่เป็นครอบครัว ซึ่งชาวเอสกิโมจะไม่อาศัยอยู่ในบ้านหรือมีหมู่บ้านที่เป็นที่พักอาศัยถาวร แต่จะอาศัยอยู่ในที่พักที่ชั่วคราวที่จะสร้างในบริเวณที่สามารถตกปลา ล่าสัตว์ และเก็บพืชผลให้ได้มากที่สุดเพื่อสะสมอาหารไว้รับประทานในฤดูหนาว เนื่องจากบริเวณที่ชาวเอสกิโมอาศัยอยู่ใกล้ขั้วโลกเหนือ อากาศหนาวเย็น มีพืชน้อย การดำรงชีวิตจึงต้องอาศัยการล่าสัตว์มากกว่าการเก็บเกี่ยวพืชผล โดยพวกเขาจะล่า นก กวาง หมู และปลา โดยเฉพาะปลาวาฬ เมื่อล่าได้ก็จะทำเป็นปลาตากแห้ง

อิกลู (igloo) คือ ที่พักอาศัยของชาวเอสกิโม วัสดุที่ใช้ในการก่อสร้าง คือ น้ำแข็งซึ่งถูกตัดเป็นก้อนสี่เหลี่ยมให้มีขนาดที่เหมาะสมแล้วนำไปวางซ้อนกันเป็นชั้น ๆ เมื่อสร้างเสร็จแล้วจะมีลักษณะคล้ายโดม โดยเจาะทางเข้าไว้ที่ระดับต่ำเพื่อป้องกันลมหนาวจากภายนอกพัดเข้ามาด้านใน ภายในจะมีหนังสือซึ่งไว้ที่ผนังเพื่อใช้เป็นฉนวนสำหรับกักเก็บความร้อนที่เกิดจากการจุดตะเกียงหรือความร้อนจากร่างกายมนุษย์ ซึ่งหลักการสร้างเหล่านี้อาจทำให้อุณหภูมิด้านในอิกลูมีค่าระหว่าง -7 จนถึง 16 องศาเซลเซียส โดยอาศัยเพียงการปรับอุณหภูมิร่างกายอย่างเดียว ขณะที่ภายนอกอิกลูนั้นอุณหภูมิอาจต่ำถึง -45 องศาเซลเซียส อิกลูนั้นสามารถสร้างได้หลายขนาดขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการใช้งาน เช่น ถ้าต้องการใช้พักอาศัยชั่วคราวสำหรับวันที่ออกล่าสัตว์ก็จะสร้างเป็นอิกลูขนาดเล็กที่มีโครงสร้างง่าย ๆ ไม่ซับซ้อนมากนัก แต่ถ้าต้องการสร้างสำหรับพักอาศัยในระยะยาวก็อาจสร้างให้มีขนาดใหญ่หรือมีจำนวนห้องเพิ่มเติมได้ตามความต้องการ

นอกจากที่ขั้วโลกจะมีชาวเอสกิโมหรืออินูอิตอาศัยอยู่แล้วยังมีสัตว์มากมายอาศัยอยู่ด้วย เช่น หมูขาว วอลรัส กวางเรนเดียร์ และสัตว์อื่น ๆ อีกมากมาย ในปัจจุบันพวกมันได้รับผลกระทบจากภาวะโลกร้อนซึ่งมนุษย์เป็นตัวการของการทำให้โลกร้อนขึ้น ถ้าหากเด็ก ๆ ช่วยช่วยพวกสัตว์เหล่านี้ให้มีชีวิตรอดก็อย่าลืมใช้พลังงานกันอย่างประหยัดและคุ้มค่านะจ๊ะ



Vasíoplitá

เค้กแห่งสันติภาพ



ปีใหม่เป็นช่วงเวลาที่น่าตื่นเต้น เมื่อเดือนธันวาคมมาถึงทุกคนต่างเตรียมพร้อมเข้าร่วมงานรื่นเริง เพื่อต้อนรับปีใหม่ เมื่อหน้าฬิกาตีบอกเวลา 12.00 น. ของเช้าวันที่ 1 มกราคม เสียงพลุและเสียงกู่ร้องด้วยความตื่นเต้นก็จะดังขึ้น แต่วก่อนหน้าเที่ยงคืนเกิดอะไรขึ้นบ้าง ผู้คนฉลองปีใหม่อันอย่างไรนะ

วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับเค้กที่มีชื่อว่า
Vasilopita เค้กโบราณของประเทศกรีซที่ซ่อนความ
ลับบางอย่างเอาไว้ข้างในตัวเค้ก
ความลับที่ถือเป็นธรรมเนียมโบราณที่ชาวกรีซยังคง
รักษาเอาไว้
เบื้องหลังความลับนี้คืออะไร มาทำความรู้จักกันเลย

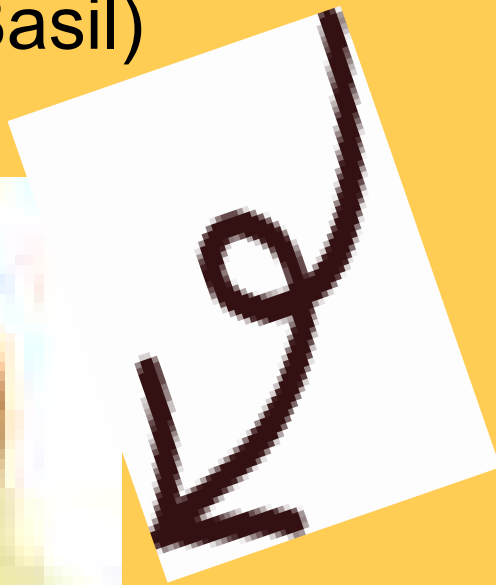


Vasilopita เป็นเค้กรสหวาน แต่สูตรเค้ก
ของบางตระกูลจะมีการใส่พริกเพิ่มความเผ็ด
เข้าไปด้วย แม้ว่ารสชาติอาจจะแตกต่างกัน
ไป แต่สิ่งที่เหมือนกันก็คือความลับที่ซ่อนอยู่
ในเค้ก ธรรมเนียมโบราณที่ชาวกรีซทำมา
อย่างยาว ก็คือการใส่เหรียญทองไว้ข้างใน
เค้ก

เริ่มจากทำแป้งเค้กขึ้นมาก่อน จากนั้นก็ใส่
เหรียญทองเข้าไป จากนั้นก็เอาไปอบตาม
ปกติ พอใกล้เวลาเที่ยงคืนก็จะนำเค้กมาตัด
แบ่งกัน เรียงลำดับจากผู้ที่มีอายุมากที่สุดไปหาผู้
ที่มีอายุน้อยสุด เมื่อนาฬิกาบอกเวลาเที่ยงคืน
ทุกคนก็จะกินเค้กของตัวเอง แล้วก็ลุ้นว่า
ใครกันจะได้เป็นเจ้าของเหรียญทองในเค้ก



ธรรมเนียมโบราณนี้ถูกผูกโยงกับเรื่อง
เล่าชาวกรีซที่มีหลายรูปแบบ หลายตำนาน
แตกต่างกันไปตามแต่ละบ้าน แต่ละพื้นที่ แต่
ตำนานที่เป็นที่กล่าวขานมากที่สุดเกี่ยวกับ
เหรียญทองในก้อนเค้ก ก็คือตำนานของ
นักบุญเบซิล (St. Basil)



ตำนานเล่าว่านักบุญเบซิลเกิดที่เมืองซีซาเรียในแคปพาโดเชีย ซึ่งปัจจุบันก็คือเมืองไกเซรี ประเทศตุรกี เมืองนี้ถูกล้อมด้วยข้าศึกศัตรูจากภายนอก ทำให้ชาวเมืองมีชีวิตความเป็นอยู่ด้วยความหวาดระแวง นักบุญเบซิลต้องการช่วยให้เมืองรอดพ้นจากศัตรูกลุ่มนี้ จึงขอร้องให้ชาวบ้านนำของมีค่าและเงินตราที่มีทั้งหมดไปมอบให้แก่ศัตรู ชาวบ้านในเมืองเห็นด้วยกับคำพูดของนักบุญ ต่างนำของมีค่าและเงินทองมากองรวมกัน เพื่อให้นักบุญเบซิลนำไปมอบให้แก่ศัตรู





ทำไมนักบุญจึงทำเช่นนั้นกัน การมอบ
ของมีค่าให้ไม่ถือว่าเป็นการศิโรราบยอมยก
เมืองให้พวกศัตรูเลยหรือ คนทั่วไปอาจไม่
เข้าใจจุดประสงค์ของนักบุญเบซิล แต่เหตุผล
ที่เขาทำเช่นนั้น เพราะนักบุญต้องการให้ศัตรู
ตระหนักถึง “การให้” โดยการใช่วิธีเรียบง่าย
แต่เข้าถึงจิตใจของคน เมื่อศัตรูเห็นของมีค่า
มากมายที่คนในเมืองนำมาให้ ก็ละอายใจและ
ตัดสินใจล้มเลิกการล้อมเมือง ทั้งยังปฏิเสธ
ของมีค่าเหล่านั้นทั้งหมดด้วย

เหตุการณ์ต่าง ๆ คลี่คลายลงแล้ว แต่ นักบุญเบซิลกลับประสบปัญหาใหญ่ เพราะ ของมีค่าของชาวบ้านที่ยังอยู่กับเขา กองรวมกันเต็มไปหมดจนไม่รู้ว่าของใครเป็นของใคร นักบุญเบซิลจึงตัดสินใจอบขนมเค้กหรือบ้างก็เรียกว่าขนมปังชั้นใหญ่ แล้วใส่ของมีค่าลงไปในส่วนผสม พออบเสร็จแล้วก็นำไปแจกจ่ายคนในเมืองทุกคน เมื่อชาวบ้านได้รับขนมเค้กก็ได้สิ่งของมีค่าคืนไปด้วย แต่ความมหัศจรรย์อยู่ที่ ชาวบ้านทุกคนในเมืองได้รับของมีค่าที่มีราคาเท่ากันทุกชิ้น เท่ากับว่าทุกคนได้รับของคืนอย่างเท่าเทียมกัน



ตำนานการอบเค้กนี้นอกจากจะสอนเรื่อง
การให้แล้ว ยังแสดงถึงความฉลาดของนักบุญ
เบซิลที่สามารถยุติการล้อมเมืองจากศัตรู
ด้วยวิธีที่ไม่ทำให้เกิดการนองเลือดใดใด และ
ยังสามารถคืนของมีค่าทุกชิ้นกลับสู่คนใน
เมืองอย่างเท่าเทียมกันได้อีกด้วย ดังนั้น หาก
ใครในบ้านได้กินเค้กชิ้นที่มีเหรียญอยู่ข้างใน
จึงเชื่อกันว่าจะได้ฉลองปีใหม่พร้อมกับความ
โชคดี



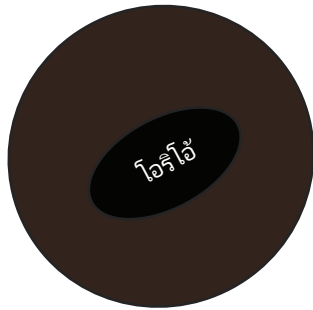
พีแตรงโมสองบาทห้าสิบ



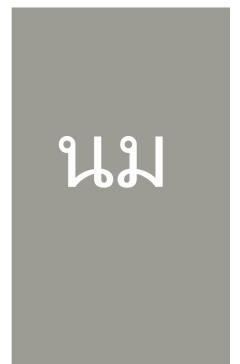
โอริโอ้
ปั่น
ไม่
ต้อง
ปั่น

อากาศร้อนแบบนี้ ได้ดื่มอะไรเย็นเย็นให้ชื่นใจ
นอกจากจะเย็นกายแล้วยังเย็นใจอีกด้วย
วันนี้พีโมจะมาสอนทำโอริโอ้ปั่นแบบไม่ใช้เครื่องปั่น!
เรามาดูของที่ต้องเตรียมกันเลย

โอริโอ้หนึ่งซอง

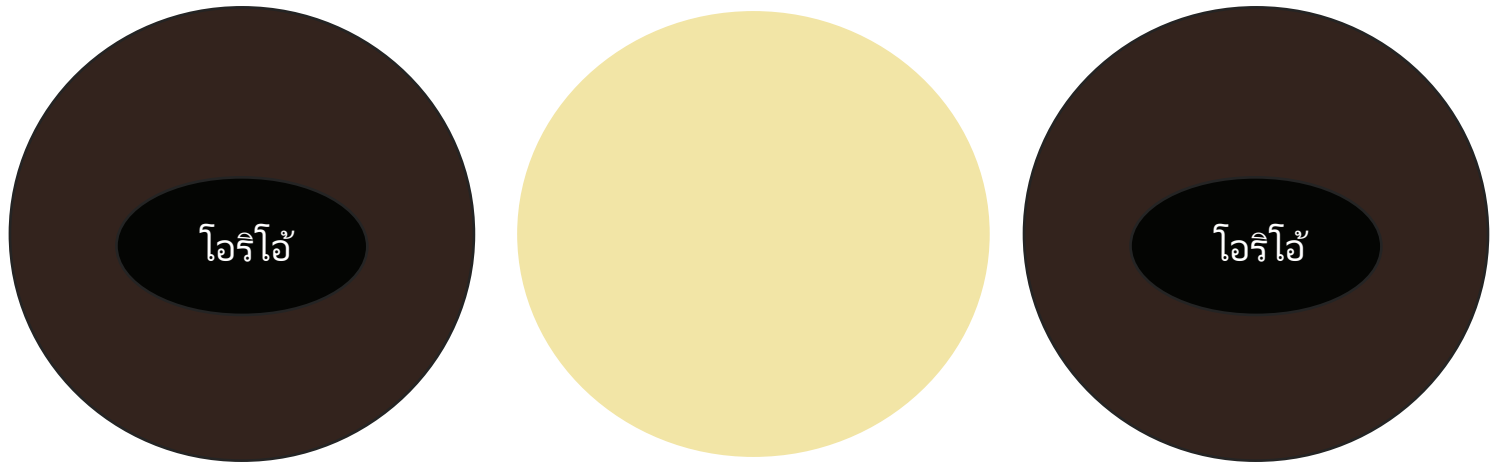


นมหนึ่งกล่อง

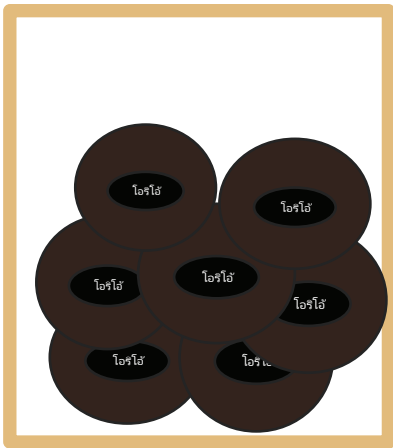


สากหรือของที่ใช้ทุบได้

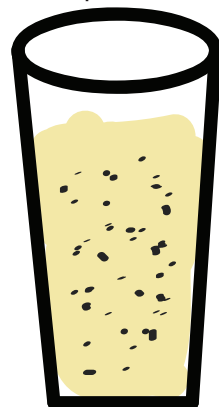
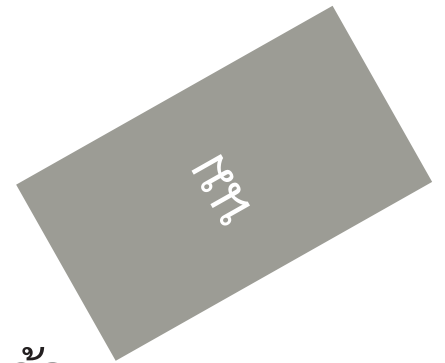
ชั้นแรกแยกโอริโอ้กับครีมออกจากกัน



นำโอริโอ้ใส่ในถุงแล้วทุบให้ละเอียด



เทนมใส่แก้ว
ตามด้วยผงโอริโอ้ที่ทุบแล้ว



แล้วใช้ช้อนคน
ให้เข้ากัน

นำไปแช่ตู้เย็นจนนมกับโอริโอ้รวมกัน
เป็นเกล็ดน้ำแข็ง เท่านั้นก็ได้โอริโอ้ปั่น
แบบไม่ปั่นไว้ดื่มแก้ร้อนกันแล้ว!





Hillary Diane Rodham Clinton

ฮิลลารี ไดแอน ร็อดแธม คลินตัน

สตรีคนแรกในประวัติศาสตร์ที่ลงสมัครเป็นตัวแทนของพรรคระดับชาติ
ในการชิงตำแหน่งประธานาธิบดี

ฮิลลารีสำเร็จการศึกษาด้านรัฐศาสตร์
จากวิทยาลัยสตรีเวลเลสลีย์ โดยได้รับเกียรตินิยม
จากนั้นศึกษาต่อด้านกฎหมายที่มหาวิทยาลัยเยล
และเรียนจบปริญญาเอกด้านกฎหมายจาก
มหาวิทยาลัยเยล ซึ่งในระหว่างนั้นเธอแต่งงานกับ
บิล คลินตัน โดยมีลูกสาว 1 คนคือ เชลซี คลินตัน

หลังจากที่สามีของเธอได้รับเลือกเป็น
ประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา และเข้ารับตำแหน่ง
ในวันที่ 20 มกราคม ค.ศ. 1993 ฮิลลารีจึงเป็น
สุภาพสตรีหมายเลขหนึ่งของสหรัฐอเมริกา ซึ่งนับ
ว่าเป็นสุภาพสตรีหมายเลขหนึ่งคนแรกที่มีวุฒิการ
ศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต และมีอาชีพเป็น
ทนายทนายก่อนได้รับตำแหน่ง และยังเป็นสุภาพสตรี
หมายเลขหนึ่งคนแรกที่มีสำนักงานของตัวเองอยู่
ในปีกฝั่งตะวันตกของทำเนียบขาว โดยเธอยังเป็น
ที่ยอมรับกันว่า เป็นหนึ่งในสุภาพสตรีหมายเลข
หนึ่งที่มีอิทธิพลมากที่สุด

ฮิลลารีนับเป็นสุภาพสตรีหมายเลขหนึ่ง
คนแรกที่ลงรับเลือกตั้งในปี ค.ศ. 2000 และได้รับ
เลือกตั้งถึง 2 สมัยด้วยกัน แต่ในสมัยที่ 2 ดำรง
ตำแหน่งไม่ครบวาระ เนื่องจากเธอเข้ารับ
ตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ
ในปี ค.ศ. 2009

และในปี ค.ศ. 2007 เธอตัดสินใจจะลงสมัครรับเลือก
เป็นตัวแทนของพรรคเดโมแครต ในการชิงตำแหน่ง
ประธานาธิบดีในปี ค.ศ. 2008 โดยฮิลลารีเป็นสตรีคนแรก
ในประวัติศาสตร์ที่ลงสมัครเป็นตัวแทนของพรรคระดับชาติ
โดยในช่วงครึ่งปีแรกเธอมีคะแนนนำในการสำรวจคะแนน
นิยมโดยสโตนแกทของเธอคือ "ประสบการณ์
Experience"

ในปี 2016 เธอกลายเป็นตัวแทนพรรคเดโมแครตใน
การการเลือกตั้งประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา ซึ่งเธอเป็น
สตรีคนแรกที่ได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนของพรรคการเมือง
ใหญ่ในสหรัฐอเมริกา และชิงตำแหน่งกับดอนัลด์ ทรัมป์
ตัวแทนจากพรรครีพับลิกัน และมีการเลือกตั้งในวันที่ 8
พฤศจิกายน ค.ศ. 2016 โดยดอนัลด์ ทรัมป์ เป็นผู้ชนะ ได้
คะแนน 306 ส่วนฮิลลารี ได้คะแนน 232 หลังจากผลการ
เลือกตั้งประกาศ เธอได้โทรศัพท์ไปหาดอนัลด์ ทรัมป์
ยอมรับความพ่ายแพ้ และแสดงความยินดีกับ
ประธานาธิบดีคนใหม่ และนายดอนัลด์ ทรัมป์ ยังกล่าวชื่น
ชมฮิลลารีว่าเธอทำงานอย่างหนักเพื่อสหรัฐอเมริกา

ผู้จัดทำ
(วันวิสาข ใจดี เขียน)

ก๊อ ก๊อ
คนเก่งคนนี้
เป็นใครกันนะ

วันนี้พี่โม่จะพาไปรู้จักกับนักวาด จากเอกรรณกรรมสำหรับเด็ก

นักวาดที่มีใจมุ่งมั่นในการวาดรูป
และได้แรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่มาจากคน
สำคัญที่สุดในชีวิต
เกริ่นมาขนาดนี้แล้ว เราไปพบกับเธอคน
นี้กันเลย

สวัสดีค่ะ
วันนี้รบกวนขอ
สัมภาษณ์
สักเล็กน้อยนะคะ

ได้เลยค่ะ

เริ่มจากแนะนำตัวแก่
ผู้อ่าน
ตัวน้อยของวารสาร
กาลครั้งหนึ่ง
สักเล็กน้อยนะคะ

ชื่อภาควิชา ยินตระกูล เรียก
พี่วิวก็ได้ค่ะ

พี่บิวเริ่มวาดรูปตอนไหนหรือคะ

เท่าที่จำความได้น่าจะวาดตั้งแต่ช่วงอนุบาลหรือก่อนเข้าเรียนไม่นาน พอดีมีสมุดวาดรูปสมัยเด็กๆที่แม่เก็บไว้ให้ เป็นสมุดที่แม่ทำไว้ให้วาดรูประบายสีโดยเฉพาะ

แล้วอะไรเป็นแรงบันดาลใจให้พี่บิวเริ่มวาดรูปหรือคะ

น่าจะเริ่มจากแม่นี่แหละ เพราะแม่พี่ชอบวาดรูปมาก ๆ วาดให้พี่ดูประจำ พี่ก็เลยอยากวาดรูปสวย ๆ เหมือนแม่บ้าง จากนั้นก็เลยชอบวาดรูปมาตลอดจนถึงตอนนี้ค่ะ

เพราะแม่พี่ชอบวาดรูปมาก ๆ วาดให้พี่ดูประจำ พี่ก็เลยอยากวาดรูปสวย ๆ เหมือนแม่บ้าง

พี่บิวคิดว่าลายเส้นของตัวเองพัฒนามาจาก
ลายเส้นช่วงแรก ๆ ยังไงบ้างคะ

บอกก่อนเลยว่ากว่าพี่จะค้นพบลายเส้น
ของตัวเองแบบที่วาดทุกวันนี้ก็ช่วงประมาณ
เรียนมหาวิทยาลัยปีสามเลยนะ ก่อนหน้านี้พี่
วาดรูปตามแบบอย่างเดียว ส่วนใหญ่ก็วาด
เส้นง่าย ๆ การ์ตูนเด็กผู้หญิง เด็กผู้ชาย เริ่ม
จากวาดดินสอ แล้วก็มาเริ่มวาดในคอมจริง ๆ
ก็ตอนเรียนวิชา illustrator ของครูหนูดี จาก
นั้นก็ใช้เทคนิควาดคอมมาตลอด แต่หลัก ๆ
ที่ทำให้ลายเส้นพัฒนามาถึงตรงนี้ก็เพราะการ
วาดมือด้วยดินสอบนกระดาษบ่อย ๆ ถ้าไม่ได้
สกิลมานี้ก็คงไม่ได้ต่อยอดมาถึงขนาดนี้

สิ่งที่เห็นว่าเปลี่ยนแปลงจากช่วงแรก ๆ ชัดเจน
ก็คือ พวกอนาโตมีกับความเสถียรของลายเส้น
แต่ก่อนเวลาวาดก็จะเบี้ยว ๆ ประหลาด ๆ
สมมติวาดคนก็จะวาดรูปร่างหน้าตาไม่ซ้ำกัน
แต่เดี๋ยวชำนาญแล้วก็รู้ว่าควรวาดสัดส่วนยังไง
แล้วก็มีเสถียร เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

เพราะมีโอกาสดำลองवादทั้งบนกระดาน
และในคอม คิดว่าการวาดบนอุปกรณ์ที่
แตกต่างกันนี้ มีผลต่อลายเส้นมั้ยคะ

สองเทคนิคให้ความรู้สึกต่างกันนะ
สำหรับพีก็ผลต่อลายเส้นอยู่ พีเคย
ลองวาดทั้งบนกระดาน ไอแพด และก็
คอมฯ ก็รู้สึกว่ามันไม่เหมือนกันเลยอะ
จะเหมือนก็แค่พวกสัดส่วน อาจเป็นเพ
ราะbrushที่ใช้ที่ทำให้มีผล

จากประสบการณ์การวาดรูปมานาน ได้เห็น
พัฒนาการด้านลายเส้นของตัวเองแล้ว คิดว่า
เสน่ห์ของลายเส้นตัวเองคืออะไรคะ

น่าจะความเรียบง่าย ไม่ยุ่งยาก เท่าที่
เคยถามคนอื่นเขาบอกว่าลายเส้นเราดูมี
ความน้อยแต่มาก

ปกติชอบวาดรูปแนวไหนคะ

ปกติชอบวาดคน แล้วก็พวกของกิน
สิ่งของปุกปี้ก ๆ รอบตัว เน้นไปทางหน้า
รักสดใส ดูมีความเป็นเด็ก ๆ

เพราะเรียนวรรณคดีด้วยเลยชอบวาดอะไรที่น่า
รักๆหรือเปล่าคะ

จริง ๆ เป็นคนชอบอะไรที่มันดูน่า
รัก ๆ มาชะโลมใจเป็นปกติอยู่แล้ว เลย
คิดว่าพวกนี้น่าจะเป็นเหตุผลที่ทำให้
สนใจเรียนวรรณคดีมากกว่า

เคยมีผลงานตีพิมพ์กับสนพ.หรือเคยตีพิมพ์ผล
งานเองมั้ยะคะ

เคยวาดรูปประกอบนิยายออนไลน์ให้
สำนักพิมพ์เล็ก ๆ อยู่ที่หนึ่ง แต่ส่วนใหญ่
จะเป็นผลงานที่ตีพิมพ์เองมากกว่า แล้ว
ก็มีพวกร้านค้าจ้างวาดเชิงพาณิชย์อะไร
ประมาณนี้

คำถามสุดท้ายแล้วนะคะ อยากฝากผลงานวาด
รูปสักเล็กน้อยมัยคะ ให้ผู้อ่านวารสารกาลครั้ง
หนึ่งตัวน้อยทุกคน

ก็อยากฝากสำหรับใครที่จะติดตามผล
งานสามารถชมได้ที่ bewwwwadee
ทั้งทางทวิตเตอร์ อินสตาแกรม แล้วก็
เป็นกำลังใจให้ผู้อ่านที่ชื่นชอบวาดรูป
ทุกคนด้วยค่ะ มาสร้างสรรค์ผลงานดี ๆ
ในอนาคตต่อกันนะคะ

Where are they

ติดตรงไหนดีนะ

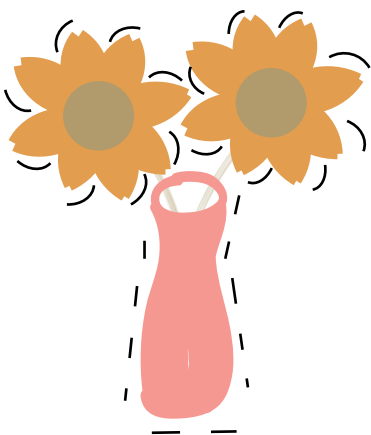
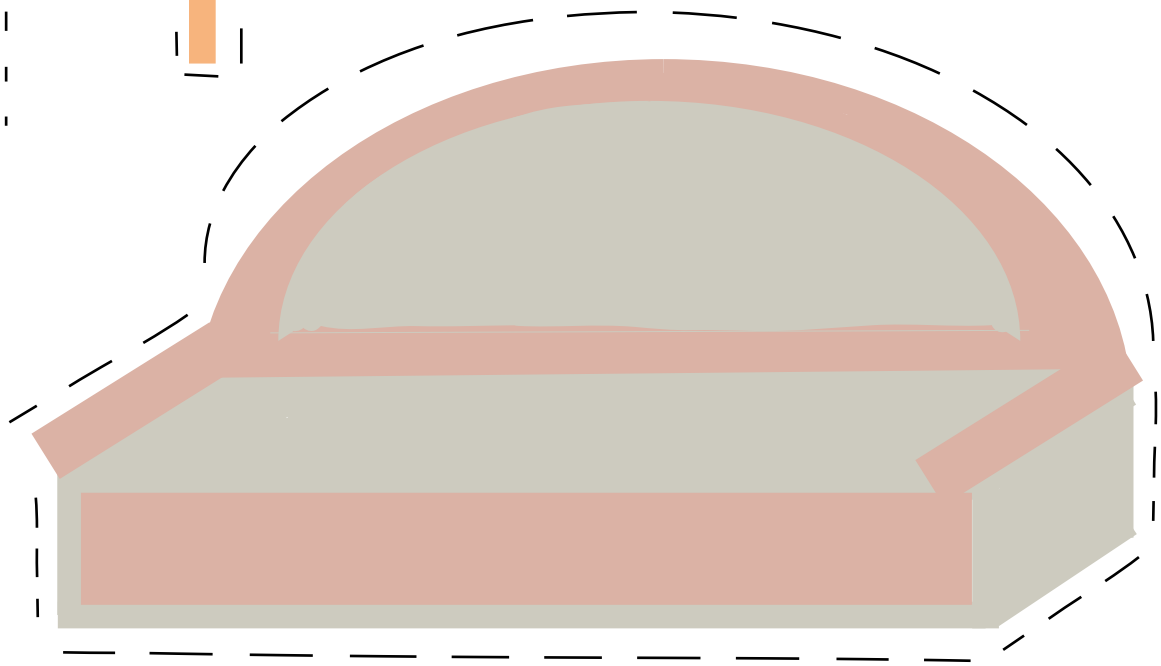
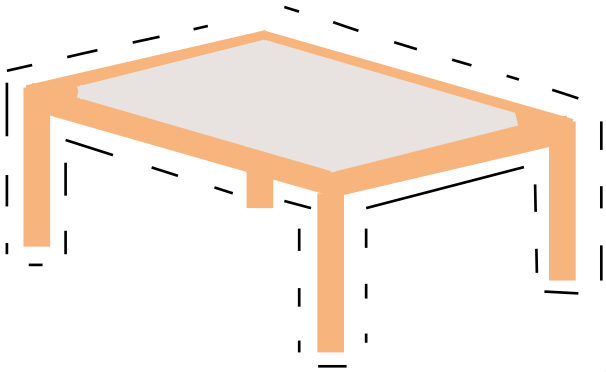
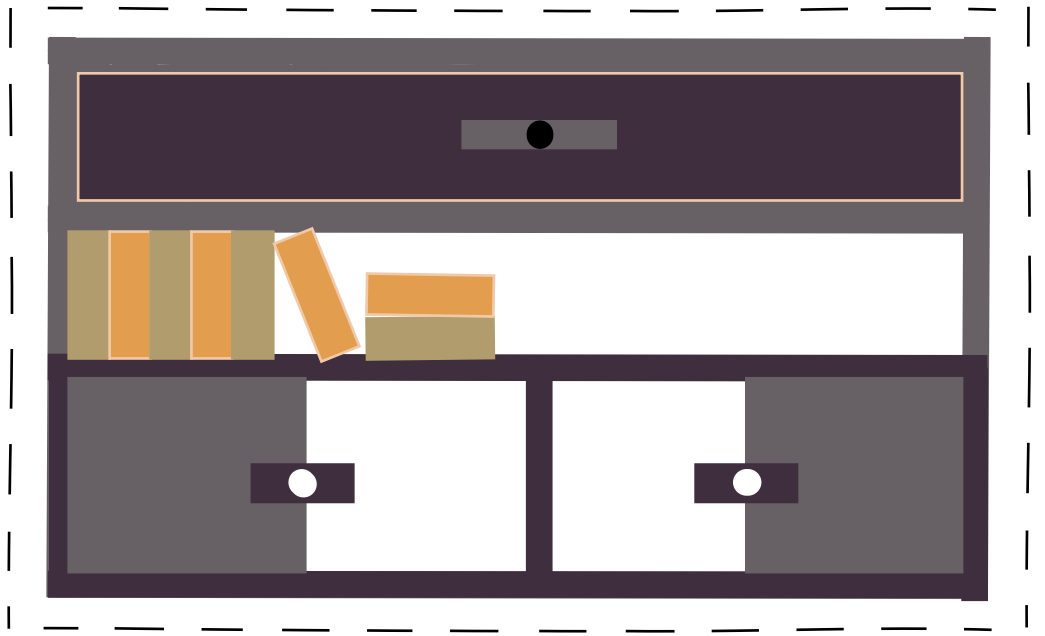
Shelf

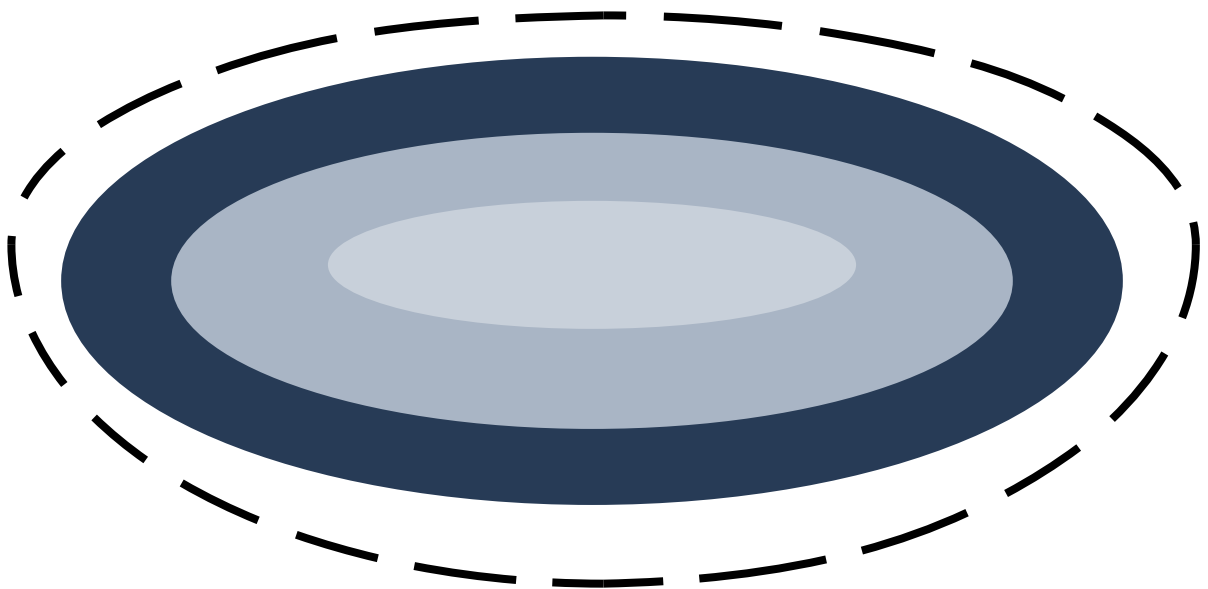
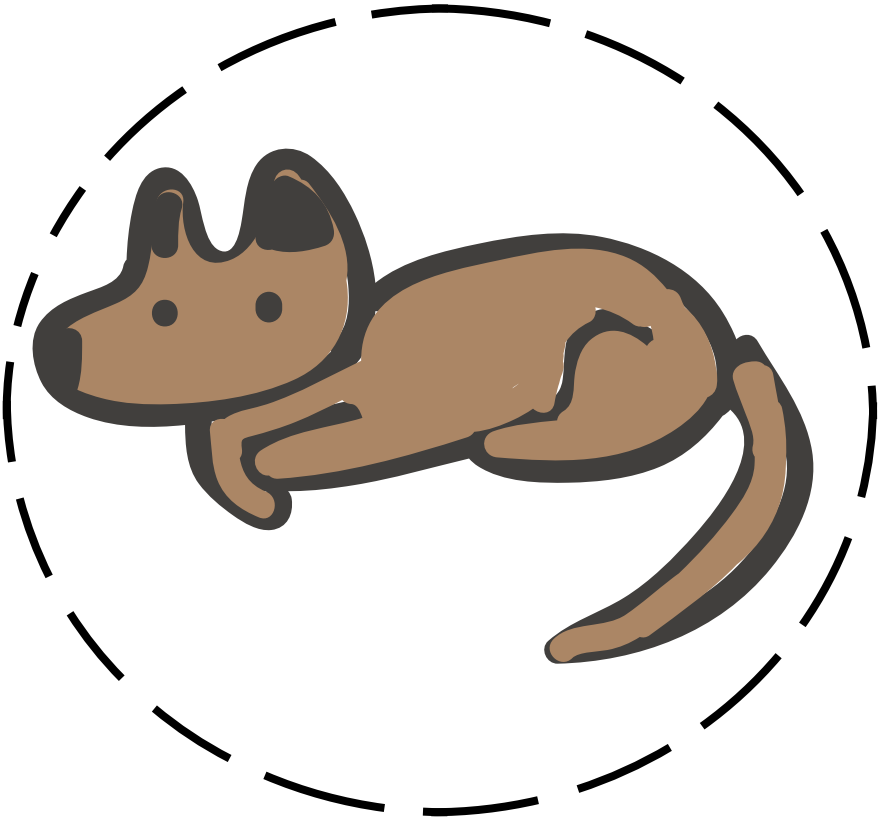
Table

มาตกแต่งห้องนั่งเล่นกันเถอะ
ห้องนี้ยังไม่มีของเลยสักชิ้น
ไหนลองดูสิว่า เราจะตกแต่งห้องนี้ได้อย่างไรดี

SOFA

RUG





Special card

เอ มาดูกันสิว่า เราจะให้
เจ้าหนู เจ้าแมว แล้วก็เจ้าหมา
อยู่ตรงไหนของห้องนั่งเล่นนี้ดี



A dog is laying on the rug.

A cat is sleeping on the Sufa.

A mouse is hiding behind the shelf.

วาดภาพพระบายสีกับพี่ฝึกวาด



พี่ฝึกวาดเชิญชวนน้อง ๆ มาวาดภาพพระบายสี "หนู" ตามจินตนาการ โดยสามารถส่งภาพที่น้อง ๆ วาดและระบายสีตกแต่งพร้อมตั้งชื่อหนูของตนเองเข้ามาได้ที่ www.xyz.com เพื่อลุ้นของรางวัลสุดพิเศษจากวารสารกาลครั้งหนึ่ง อย่าลืมเขียนชื่อนามสกุลและที่อยู่เจ้าของรูปด้วยนะ ร่วมสนุกกันเยอะ ๆ นะจ๊ะ พี่ฝึกวาดรออยู่

ตัวอย่าง

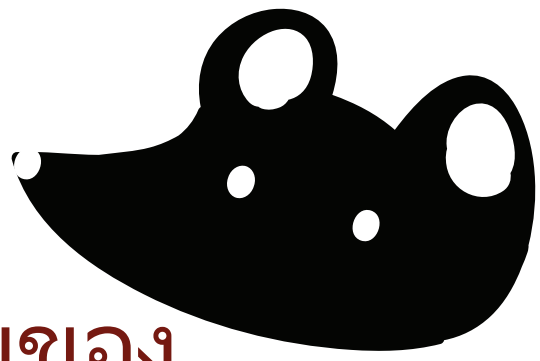


หนู

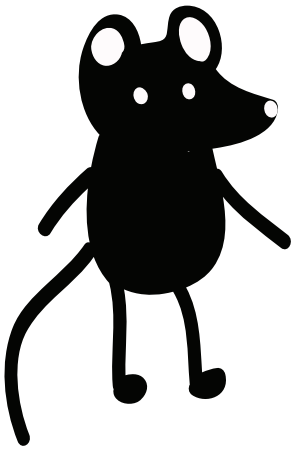
คุณฝึกวาด น่ารัก

บ้านเลขที่ 1 เขต XX แขวง XX
กรุงเทพฯ
10110

ช่าง หนูรายขายของ



ราย



หนูรายตั้งราคาของเธอไว้แบบนี้

$$\text{แอปเปิ้ล} = 5$$

$$\text{ข้าวสาร} = 10$$

$$\text{แครอท} = 2$$

วันนี้หนุรรวยขายของได้เยอะกว่าทุกวัน
หนุรรวยไม่เคยขายของได้เยอะขนาดนี้มาก่อน
เลยสับสน นับเงินที่ได้มาผิด ๆ ถูก ๆ ไม่รู้ว่าวันนี้
ขายของได้ทั้งหมดเท่าไร น้อง ๆ มาช่วยหนุรรวยหน่อย
ได้ไหมจะ ช่วยกันคิดว่าวันนี้หนุรรวยขายของได้เงินเท่าไร

หนุรรวยขาย
แอปเปิ้ลได้

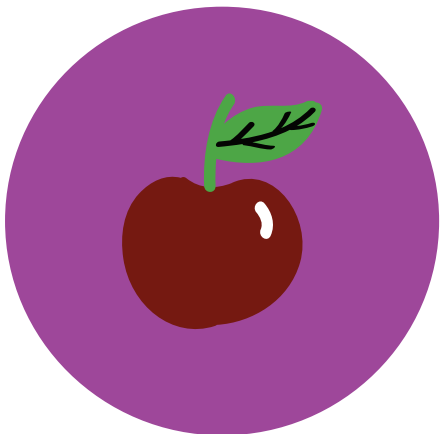
ขายข้าวสารได้

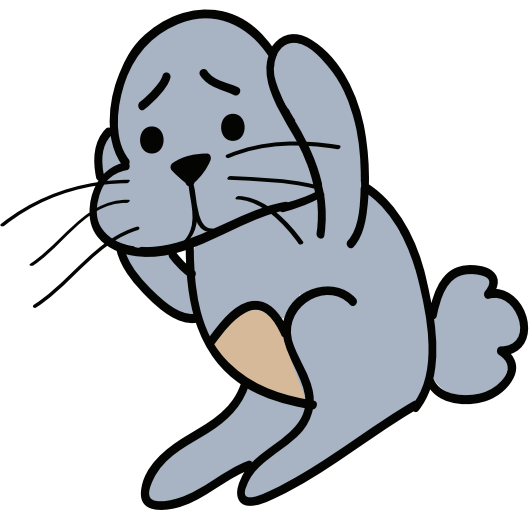
ขายไชเท้าได้

3 ลูก

2 ถุง

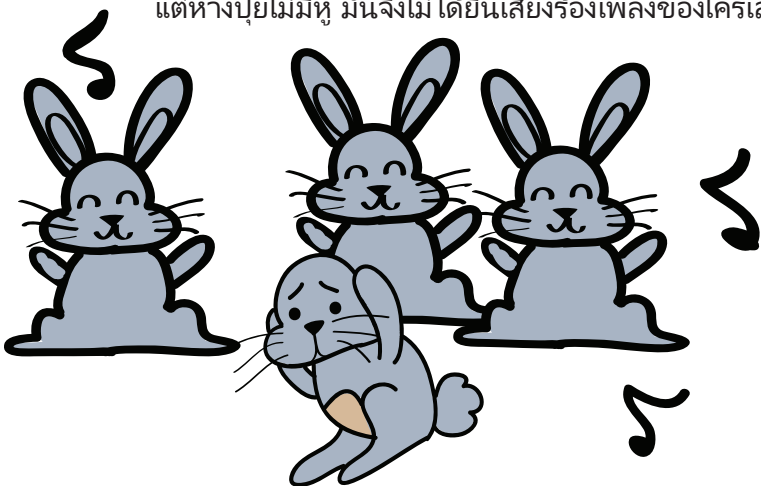
6 อัน



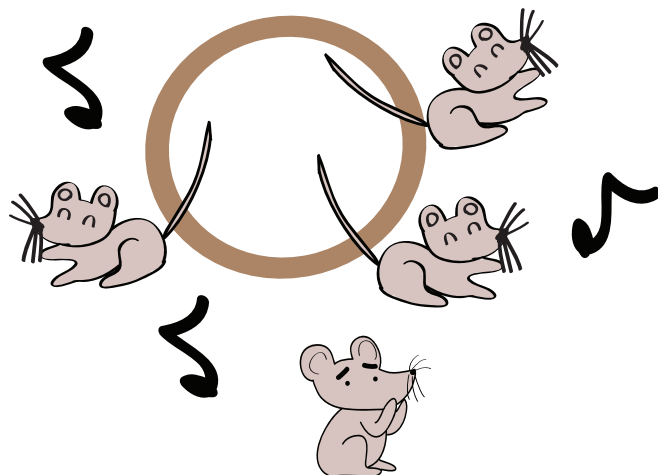


กระต่ายไม่มีหู

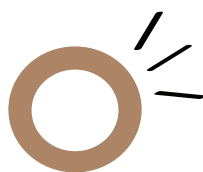
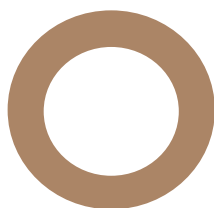
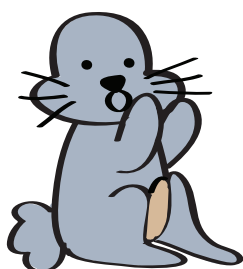
หางปุยเกิดในหมู่บ้านกระต่ายที่ร้องเพลงเพราะที่สุด
กระต่ายทุกตัวมีหูเรียวยาว ไว้ฟังเสียงร้องเพลงของกันและกัน
แต่หางปุยไม่มีหู มันจึงไม่ได้ยินเสียงร้องเพลงของใครเลย



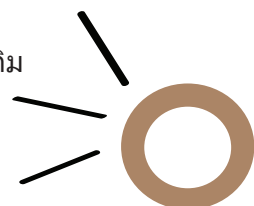
หูโตเกิดในหมู่บ้านหนูที่ตีกลองเก่งที่สุด
หนูทุกตัวมีหางเรียวยาว ไว้ใช้ตีกลองเสียงดัง ตึง ตึง ตึง
แต่หูโตไม่มีหาง มันจึงไม่เคยตีกลองเลย



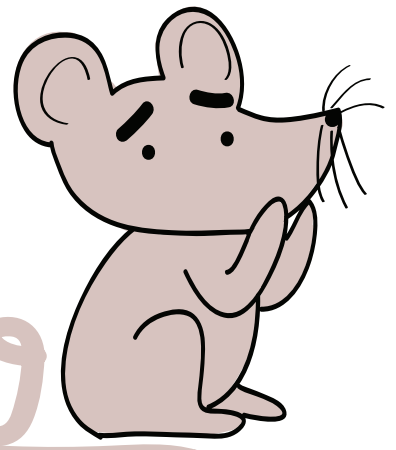
วันหนึ่งหางปุยเดินไปเจอบางอย่าง
"ไม่เคยเห็นมาก่อนเลย" หางปุยพูด
แล้วค่อยค่อยใช้เท้าแตะสิ่งนั้น



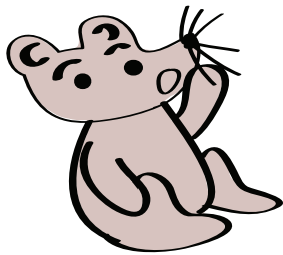
หางปุยลองใช้เท้าแตะไปที่สิ่งนั้น หนึ่งครั้ง สองครั้ง
มันเริ่มได้ยินเสียงบางอย่าง
เสียงตึง ตึง ตึง ตึง แผ่วเบา
หางปุยจึงตีแรงขึ้น
คราวนี้เสียง ตึง ตึง ตึง ตึง ดังกว่าเดิม



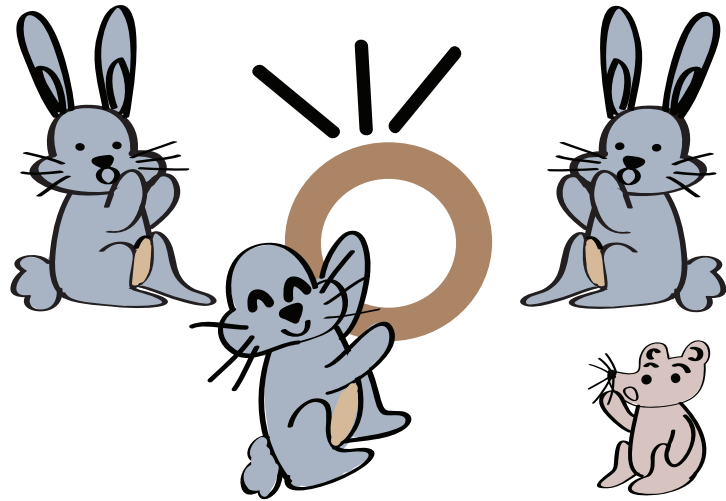
กับหนูไม่ระวัง



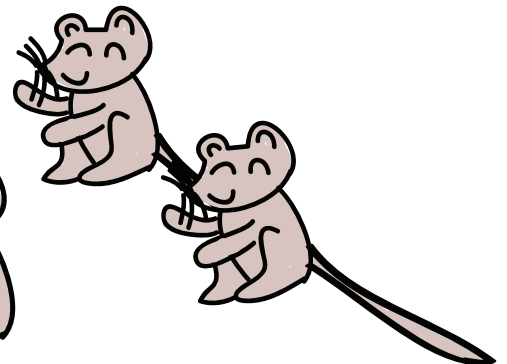
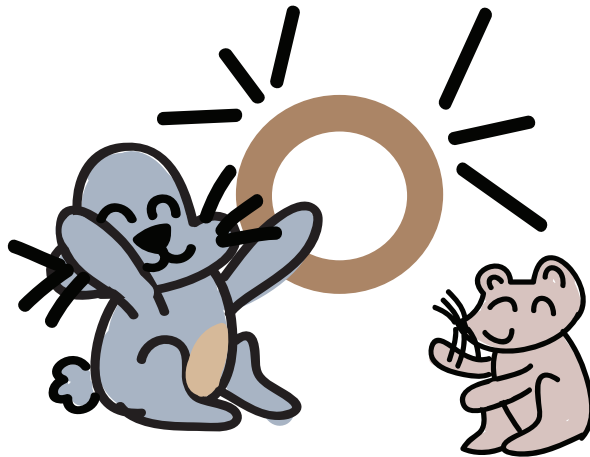
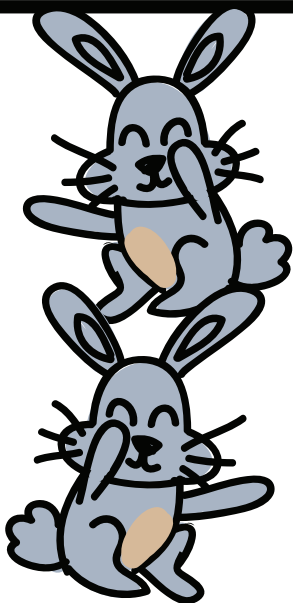
หุโตได้ยินเสียงกลองดังอยู่ไม่ไกล
"ใครตีกลองดังขนาดนี้
ไม่เคยได้ยินเสียงกลองดังขนาดนี้มาก่อนเลย"
หุโตพูด แล้วรีบวิ่งตามเสียงกลองไป



หางปุยกำลังตีกลองอย่างสนุกสนาน
เสียงกลองที่ดังมากมาก เรียกให้กระต่ายตัวอื่นมาดู



หุโตเริ่มเต้นตามจังหวะกลอง หางปุยจึงตีเร็วขึ้นด้วยความสนุกสนาน
ทั้งกระต่ายและหนูต่างพากันมาร้องเล่นเต้นรำด้วยกัน
และในที่สุดหางปุยกับหุโตก็มีเพื่อน



Sleep Paralysis

“ผีอำ”





หลาย ๆ คนอาจมีความเชื่อเรื่องสิ่งลึกลับกัน ไซ้ใหม่ และในปรากฏการณ์ที่มักพอเจออยู่บ่อยครั้งผ่านเรื่องเล่าของ คนใกล้ตัวหรือเจอกับตัวเองคงมีเรื่อง “ผีอำ” เป็นหนึ่งในเรื่องสองงในชีวิตแน่ ๆ

ซึ่ง “ผีอำ” ที่ว่าอาการคือมักจะตื่นขึ้นมากลางดึก รู้สึกตัวแต่ไม่สามารถขยับร่างกายได้ หายใจติดขัด รู้สึกอึดอัด เหมือนมีอะไรมาทับท้อง ออก หรือไม่ก็ทับคอหอยเอาไว้ หัวใจเต้นเหมือนมีคนมารัวกลองอยู่ในอก เหงื่อแตกเต็มหน้า หรือ บางรายอาจเห็นสิ่งลึกลับแบบเต็มหูเต็มตา มีทั้งแบบคนหน้าตาน่ากลัว ผี ปีศาจ หรือไม่ก็สัตว์ร้าย และบางรายอาจรู้สึก เหมือนถูกสัมผัสด้วย และหลักฐานได้อ้างว่าพบ “ผีอำ” (sleep paralysis) ได้ทั่วทุกมุมโลก เชื่อกันว่าเกี่ยวกับแม่มด ผี ปีศาจ วิญญาณ หรือสิ่งชั่วร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ ในภาษาอังกฤษอาจเรียกเป็น ปรากฏการณ์แม่มด (hag effect) หรือ ถูกแม่มดขี่ (witch riding)

แต่ผีไม่ได้อำกันทุกคนและอำกันบ่อย ๆ ในงานวิจัยในหลายประเทศก็ระบุตัวเลขใกล้เคียงกันว่ามีคนเคยถูกผีอำ อย่างน้อยสักครั้งในชีวิตถึงราว 20-60% บางคนอาจเจอบ่อย คนปกติที่แข็งแรงดีก็มีโอกาสเจอได้เช่นกัน แต่คนที่มักจะ เสี่ยงจะถูกผีอำมากกว่าปกติคือพวกที่นอนไม่เป็นเวลา ทำงานเป็นกะหรือมีปัญหาเวลาเปลี่ยนจากการบิน หากนอนหงายก็ จะเจอง่ายขึ้น เครียดวิตกกังวลมาก ๆ เจอปัญหาใหญ่ ๆ ในชีวิต หรือเหนื่อยล้าทางกายอย่างสุดขีดก็เสี่ยงมากเช่นกัน ซึ่ง คนที่เจอเรื่องร้ายแรง ในชีวิตมาก่อนก็มีโอกาสเจอผีอำได้มากกว่าด้วย

ซึ่งสารยาบางอย่างก็เกี่ยวข้องนะ เช่น คาเฟอีนในกาแฟ หรือเอทานอลในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะหาก พ่วงด้วยการนอนหลับ สาระกาแลนทามีน (galantamine) ในอาหารเสริมสำหรับผู้ป่วย โรคอัลไซเมอร์ และยาหลายชนิดที่ใช้ รักษาโรคสมาธิสั้นก็มีผล โดยอาการผีอำอาจเกี่ยวกับพันธุกรรมด้วย บางครอบครัวพบอาการแบบนี้บ่อยเป็นพิเศษ ผู้หญิง มีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ชาย ชาติพันธุ์อาจเกี่ยวข้องด้วย และมีงานวิจัยชี้ว่าอาการผีอำอาจจะเกี่ยวข้องกับโรคไมเกรนหรือ ว่าโรคปวดหัวข้างเดียวด้วย

วิธีการจัดการกับผีอำ คือ ต้องลดตัวกระตุ้นต่าง ๆ ก่อนนอน ควรเปิดเพลงเบา ๆ หรือเติมกลิ่นหอมเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เข้ากับห้องนอนเพื่อให้อึดอัดน้อยลง การออกกำลังกายเบา ๆ ก็ช่วยได้เช่นกัน แต่ควรเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก ๆ ก่อนนอน การเล่าเรื่องที่เจอในแต่ละวัน ให้คนใกล้ซัดฟังก็สามารถช่วยได้ แต่เมื่อหากนอนไปแล้วเกิดผีอำขึ้นให้สูดหายใจ เข้าลึก ๆ เตือนตัวเองว่าไม่มีอะไรน่ากลัว พยายามผ่อนคลาย ไม่แข็งขันต่อสู้ หากตั้งสติไว้ได้ การกระดิกนิ้วเท้าก็ช่วยให้ ผีอำได้ตีตม การกำมือหรือขยับใบหน้าที่ช่วยได้เช่นกันนะ

แต่หากโดนผีอำจนตื่นมาเหนื่อยหอบ และต้องการกลับไปนอนอีกครั้ง ควรออกกำลังกายเบา ๆ สัก 10 นาที เพื่อ ปรับอารมณ์ แค่นอนไปหรือเดินขึ้นลงบันไดก็ ไซ้ได้ หรืออาจจ้องที่คอมไฟลิ่งหนึ่งนาทีก่อนกลับไปนอนอีกครั้งก็จะช่วยให้ หลับง่ายขึ้น ทานนมสักแก้วหรือขนมปังชิ้นเล็ก ๆ สักชิ้นก็สามารถช่วยได้เช่นกันจ๊ะ

พี่ภิกษุ
(วันวิสาข ใจคู่ย เชียง)

ชวดแล้ว ชวดเลย

ในปี พ.ศ. 2563 นี้ เรียกได้ว่าเป็นปีแห่งการเริ่มต้นใหม่ของรอบปี 12 นักษัตรอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งในปีนี้ก็คือ **ปีหนู** หรือ **ปีชวด** นั่นเอง ผมจึงขอกล่าวความถึงเรื่องของปีนักษัตรเป็นความรู้เบื้องต้นให้ผู้อ่านสักเล็กน้อย

ปีนักษัตร เป็นปีตามปฏิทินสุริยคติ โดยแบ่งเป็นรอบปี รอบละสิบสองปีแล้ว จึงกำหนดสัตว์ขึ้นมาเป็นสัญลักษณ์ในแต่ละปีใน 1 รอบ อันได้แก่ **หนู วัว เสือ กระต่าย มังกร งู ม้า แพะ ลิง ไก่ หมา และ หมู** ตามลำดับ ซึ่งความเชื่อนี้มีที่มาจากแผ่นดินจีนแผ่ขยายมาสู่เกือบทุกประเทศในเอเชียตะวันออก เช่น ไทย กัมพูชา เวียดนาม ญี่ปุ่น เป็นต้น และในแต่ละท้องถิ่นก็จะเปลี่ยนสัตว์ที่เป็นสัญลักษณ์ของบางปีให้เป็นสัตว์ที่ผู้คนในพื้นที่นั้นรู้จักหรือคุ้นเคย เช่น ปีมะโรงหรือปีมังกรที่ประเทศไทยได้เปลี่ยนจากมังกรเป็นพญานาคหรืองูใหญ่นั่นเอง และประเทศไทยในตอนนี้ได้ก้าวเข้าสู่ปีชวดนั้น ก็นับว่าเป็นการเริ่มต้นใหม่ของรอบปฏิทินของทางจีนอีกครั้งหนึ่ง



ปีชวด หรือ ปีหนู เป็นชื่อที่คนไทยไว้ใช้เรียกปีแรกในรอบปีนักษัตรของจีนซึ่งเรียกในภาษาจีนว่า **สู** (鼠) ที่แปลว่าหนู แต่รู้หรือไม่ว่าคำว่าปีชวด ไม่ใช่คำที่เพี้ยนมาจากภาษาจีนอย่างที่คนส่วนใหญ่เข้าใจแต่อย่างใด เพราะคำว่า **ชวด** ในปีชวด เป็นคำที่เราเอาคำของเขมรหรือกัมพูชามา นั่นคือคำว่า **ชุต** (ជូត) รวมทั้งอีก 11 ปีที่เหลือก็เช่นกัน

พอมามาเป็นภาษาไทย **ชวด** นั้นเป็นได้ 2 ความหมาย ความหมายหนึ่งคือปีชวด ส่วนอีกหนึ่งมีความหมายว่าพลาด เช่น เขาชวดรางวัลในปีนี้เป็นต้น และเพราะอย่างนี้ ผู้อ่านทุกคนจะต้องไม่ชวดสาระความรู้และความสนุกสนานที่จะสอดแทรกใน กาลครั้งหนึ่ง ฉบับนี้ด้วยประการทั้งปวง



เรียนรู้เรื่องผ้าไหม



ไปกับพี่ฝึกภาค

วันวิสาข ใจดี เขียน

ผ้าไหม ถือเป็นมรดกอันล้ำค่าของไทย มีความงามของเส้นไหมที่เป็นเอกลักษณ์ ลวดลายที่บ่งบอกถึงความเป็นไทย ทำให้เป็นผ้าไทย ที่ได้รับความนิยมและโด่งดังไปทั่วโลก ในคอร์สนี้จึงขอถ่ายทอดเรื่องราวความเป็นไทยในเรื่องของ ผ้าไหมไทย และงานออกแบบเพื่อนำไปประยุกต์ใช้หรือเป็นความรู้เพิ่มเติม

การทอผ้าไหมของประเทศไทย ในอดีตเป็นการทำกันในครัวเรือนเพื่อใช้เอง หรือทำขึ้นเพื่อใช้ในงานพิธี เช่น งานบุญ งานแต่งงาน หรืองานสังคัมต่าง ๆ คนไทยมีการนำเอาศิลปะมาประยุกต์ใช้กับวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ และมากกว่าการนำมาใช้งาน คือ ความสวยงามและควมมีเสน่ห์แบบไทย เป็นการแสดงถึงความประณีตของคนไทยที่มีมาแต่ในอดีตและความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบซึ่งยังสืบต่อมาถึงปัจจุบัน อีกทั้งยังคงสร้างสรรค์ผลงานจากผ้าไหมในรูปแบบต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น

ประวัติของผ้าไหมที่มีหลักฐานและการค้นพบเก่าแก่ที่สุด พบที่ประเทศจีน ประมาณ 4,700 กว่าปีที่ก่อน โดยมีหลักฐานที่สามารถอ้างอิงได้ คือ หนังสือจินโบราณชื่อ "โคเก็ก" ที่กล่าวถึงราชวงศ์จินพระนางหนึ่งว่าเป็นผู้ริเริ่มค้นพบการทอผ้าจากเส้นไหม

ส่วนในประเทศไทยพบหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับการทอผ้าไหมที่เก่าแก่ที่สุดประมาณ 3,000 กว่าปีที่แล้ว โดยพบเศษผ้าไหมของวัฒนธรรมบ้านเชียง ณ บ้านนาดี อำเภอหนองหาน จังหัดอุดร และบริเวณพื้นที่อื่น ๆ ในภาคอีสาน ซึ่งจากการสันนิษฐาน พบว่า มีการเลี้ยงตัวไหม และนำมาทอเป็นผ้าไหม ใช้เป็นเครื่องนุ่งห่มกระจายทั่วไปในแถบภาคอีสาน สายพันธุ์ไหมที่ใช้เป็นสายพันธุ์พื้นเมืองที่มีการฟักตัวได้ตลอดทั้งปี มีลักษณะรูปร่างเรียวยาวเล็กสีเหลือง ในส่วนภาคอื่น ๆ ของประเทศมีหลักฐานตรวจพบถึงการทอผ้าไหมเป็นเครื่องนุ่งห่มปรากฏตามจารึกของพงศาวดารต่าง ๆ ตั้งแต่สมัยอยุธยา กรุงธนบุรี จนถึงปัจจุบัน

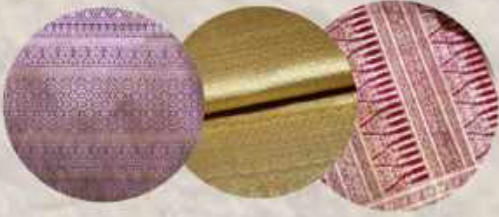
ต่อมาการทอผ้าไหมได้มีการปรับปรุง พื้นฟู และได้อนุรักษ์ไว้ในโครงการและหน่วยงานต่าง ๆ ทำให้มีการปรับปรุงดัดแปลง และเริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้นทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งยังคงเป็นที่นิยมในการทอผ้าไหมสำหรับงานบุญ และเป็นรายได้เสริมแก่ครอบครัว

ลวดลายของผ้าไหมจะถูกทอออกมาเป็นลวดลายต่าง ๆ เช่น ลายไทย ดอกไม้รูปทรงเรขาคณิต รูปสัตว์ หรือสัญลักษณ์ประจำท้องถิ่นมากมายมาถ่ายทอดลงบนผืนผ้าด้วยฝีมือและภูมิปัญญาของชาวบ้าน ลวดลายดังกล่าวละเอียดอ่อน สวยงาม อ่อนช้อย ผู้สวมใส่รู้สึกสบาย สง่างาม มีเสน่ห์ และยังคงเอกลักษณ์ของความเป็นไทย ปัจจัยสำคัญอีกข้อหนึ่งที่ทำให้ผ้าไทยได้รับความนิยมคือ คุณสมบัติพิเศษเฉพาะของเส้นไหม

ผ้าไหม ทำจากเส้นใยธรรมชาติที่ได้จากสัตว์จำพวกหนอนไหม โดยคายเส้นใยออกมาทางปากมีความยาวต่อเนื่อง เมื่อนำมาทอเป็นผืนผ้าทำให้อ่อนนุ่มเป็นมัน เหนียว ยืดหยุ่นได้ดี ดูดซับความชื้น ย้อมสีง่าย และสวมใส่สบายเนื่องจากมีความชื้นในตัวเอง (Moisture Regain) นอกจากข้อดีต่าง ๆ แล้วผ้าไหมของไทยยังคงมีข้อจำกัด คือ เส้นไหมเสื่อมคุณภาพได้ง่าย หากถูกความร้อนสูงจากเตารีด แสงแดด นอกจากนี้แมลงชอบกัดกินเส้นไหมเพราะเป็นเส้นใยโปรตีน และสีที่ย้อมจะเสื่อมคุณภาพเมื่อถูกความชื้นมากเกินไป ดังนั้นควรเก็บรักษาไว้ในที่แห้ง จากความประณีตทำให้ผ้าไหมไทยมีราคาที่สูงในระดับหนึ่ง คงเอกลักษณ์ แต่ค่อนข้างจะดูแลยาก ดังนั้น ผ้าไหมจึงได้รับความนิยมยังไม่สูงมากนักในสังคม แต่จะนิยมแค่คนบางกลุ่ม

ผ้าไหมมีมากมายหลากหลายชนิด โดยแบ่งแยกตามภูมิภาค และประเพณีดั้งเดิม โดยแต่ละที่จะมีลวดลายที่แตกต่างกัน โดยการจำแนกชนิดของผ้าไหมจะจำแนกตามลวดลายที่ได้ทอขึ้นมาซึ่งมีมากมายตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แต่พี่ฝึกภาคจะขอยกเพียงตัวอย่างชนิดของผ้าเพื่อเป็นแบบอย่างในการเลือกซื้อหรือการปรับปรุงการใช้งานต่อไปของคนที่รักการออกแบบตกแต่งภายในซึ่งมีดังต่อไปนี้





ผ้ายก เป็นผ้าไหมที่ทอละลายในตัว โดยใช้เส้นพุ่งพิเศษเป็นต้นเงินต้นทอง ทอกันแพร่หลายในภาคเหนือที่จังหวัดเชียงใหม่ ลำพูนและภาคใต้ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่รู้จักกันแพร่หลายในชื่อของ "ไหมพุมเรียง"



ผ้ามัดหมี่ มีกำเนิดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การมัดหมี่แพร่หลายทั่วไปทั้งภาคกลางและภาคเหนือ ส่วนใหญ่ผ้ามัดหมี่จะมัดเฉพาะเส้นไหมพุ่งผ้ามัดหมี่ที่มีชื่อเสียง ได้แก่ ผ้าทางกระรอก ผ้าโฮล ผ้าปุมผ้ามัดหมี่ แบ่งได้ 2 ชนิด คือ ผ้า 2 ตะกอ และผ้า 3 ตะกอ มีลักษณะผ้าเนื้อแน่นและด้านหน้าเงางามกว่าด้านหลัง



ผ้าจก เป็นผ้าที่ใช้วิธีการเก็บและทอเช่นเดียวกับผ้าซิด แต่มีการทอลวดลาย ด้วยการเพิ่มเส้นพุ่งพิเศษเข้าไปเป็นช่วง ๆ ไม่ติดต่อกัน ทำให้สามารถ สลับสีและลวดลายได้ ลักษณะผ้าจึงมีสีสันและลวดลายมากกว่าผ้าที่ได้จากการทอซิด แหล่งผลิตผ้าจกที่มีชื่อเสียง ได้แก่ สุโขทัย เชียงใหม่ ราชบุรี อุดรดิตถ์ ผ้าที่มีการทอซิดหรือจกที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก เช่น ผ้ากานบัว ซึ่งเป็นผ้าเอกลักษณ์ของจังหวัดอุบลราชธานี



ผ้าไหมเกาะหรือล้าง เป็นลายผ้าไหมที่ทอจากคนไทยลือที่อาศัยอยู่ทางภาคเหนือของประเทศ เช่น จังหวัดน่าน และพะเยา ลักษณะลายผ้า เรียกว่า ลายน้ำไหล ซึ่งหมายถึงเป็นลักษณะของสายน้ำไหล ลวดลายเรียบง่าย แต่ทำได้ยากยิ่ง ทำด้วยเทคนิคพิเศษที่สืบทอดกันมา ซึ่งอาศัยเวลานานในการทำลวดลายโดยจะมีแถบลายแคบ ๆ บริเวณกึ่งกลางของผ้า



ผ้าแพรวา เป็นผ้าทอที่มีลักษณะลวดลายผสมกันระหว่างลายซิดและจกบนผืนผ้า ผ้า "แพรวา" หมายถึง ผ้าที่มีความยาวประมาณวา เพื่อใช้เป็นสไบ แพรวาเป็นผ้าซึ่งใช้ในงานพิธีต่างๆ ตามวัฒนธรรมของชาวภูไท เอกลักษณ์ดั้งเดิมจะมีสีแดงเป็นพื้นปัจจุบันได้มีการดัดแปลงลักษณะของผืนผ้าทั้งความกว้างและความยาวและใช้สีสันทตามสมัยนิยม



ผ้าไหมพื้น เป็นผ้าไหมที่ทอลายซิดโดยใช้เส้นยืน และเส้นพุ่งธรรมดาตลอดทั้งผืน ผ้าที่ออกมาจะเป็นผ้าสีพื้นเรียบไม่มีลาย โดยใช้เส้นยืนและเส้นพุ่งเป็นสีเดียวกันหรือใช้สีต่างกันก็ได้ เป็นผ้าที่นิยมใช้กันทั่วไป ซึ่งผ้าไหมไทยที่ส่งออกต่างประเทศ

ผ้าไหมไทยมีความหลากหลายทางลวดลาย ทำให้มีการดัดแปลง ออกแบบได้ง่ายตามยุคสมัย ซึ่งปัจจุบัน ได้มีการนำมาสร้างสรรค์เป็นผลงานมากมาย ทั้งเครื่องนุ่งห่ม ของใช้ของตกแต่งต่างๆมากมาย รวมทั้งการนำมาดัดแปลงเป็นของตกแต่งบ้านด้วยเช่นกัน

พื้หนุณาตาทักทาย

สวัสดีครับน้อง ๆ ทุกคนที่กำลังอ่านวารสารเล่มนี้อยู่ นะครับ ก่อนอื่นเลยพื้หนุณาต้องขอขอบคุณที่น้อง ๆ หลายคนให้ความสนใจกับวารสารของพื้ และในฉบับนี้ พื้หนุณาก็ยังคงนำสาระความรู้ที่อาจจะยังไม่เคยรู้มาก่อนให้ได้มาอ่านกันในฉบับนี้อีกด้วย

โดยในวารสารกาลครั้งหนึ่งฉบับนี้ก้าวเข้าสู่ปี พ.ศ. 2563 เป็นที่เรียบร้อย พื้หนุณาจึงมาพร้อมกับเรื่อง “หนู ๆ” ต้อนรับปีชวด ให้น้อง ๆ ได้อ่านกัน แต่ก็มีเรื่องราวสนุก ๆ ให้ได้เรียนรู้อื่น ๆ นอกจากเรื่องหนู ให้น้อง ๆ ได้อ่านและสนุกไปด้วยกันอย่างเคย เช่น เรื่องราวของบุคคลที่มีความสำคัญ แหล่งท่องเที่ยว และสาระเพิ่มเติมจากในวิชาเรียน นิทานแสนสนุก เรียนภาษาจากบทเพลง และอื่น ๆ เพื่อให้ให้น้อง ๆ ได้อ่านอะไรที่หลากหลายได้อย่างเพลิดเพลิน

และสุดท้ายนี้ต้องขอขอบคุณน้อง ๆ ที่น่ารักที่ให้ความสนใจในวารสารกาลครั้งหนึ่ง พื้สัญญาว่าพื้จะหาเรื่องราวสนุก ๆ และมีสาระมาให้ให้น้อง ๆ ได้อ่านต่อไป และใครอยากจะถูกคุยกับพื้หนุณา อยากขอบคุณหรือว่ามีอะไรที่น้อง ๆ สงสัยแล้วอยากรู้คำตอบก็ส่งจดหมายเข้ามาคุยกับพื้ได้นะ พื้จะตอบคำถามของน้อง ๆ ให้ได้เลย

ตอบจดหมาย

กับพี่หนูนา

คลายสงสัย

เมื่อวานผมถูกคุณแม่ดุเพราะว่าผมนอนดึก แต่ผมก็ไม่ได้ตั้งใจนอนดึกนะครับ ผมแค่อยังไม่่วงเท่านั้นเอง ทำไมคุณแม่ถึงต้องดุผมด้วย

(ด.ช. ชานนท์ ชั้น ป.4/2)

เป็นเพราะคุณแม่ของน้องชานนท์รักและเป็นห่วงน้องชานนท์มาก ๆ เลยนะสิครับ ท่านถึงได้ดุที่น้องชานนท์นอนดึก เพราะถ้านอนดึกบ่อย ๆ เข้าอาจจะทำให้ไม่สบายได้ และอาจจะทำให้น้องชานนท์เรียนหนังสือไม่รู้เรื่องได้ พี่แนะนำว่าลองดื่มนมอุ่น ๆ หลังจากอาบน้ำสักแก้ว จะช่วยทำให้น้องหลับง่ายขึ้นครับ

ผมชอบอ่านการ์ตูนมากเลย แต่พ่อบอกผมว่าต้องแบ่งเวลาไปอ่านบทกวีบทเรียนด้วย ผมอยากรู้ว่าผมควรแบ่งเวลาอย่างไรดีครับ

(ด.ช. พัทธนันท์ ชั้น ป.3/2)

ถ้าเป็นพี่ พี่จะแบ่งเวลาอย่างนี้ เลิกเรียนมาถึงบ้านประมาณห้าโมงเย็น พี่ก็จะรีบอาบน้ำให้สดชื่นก่อนเลยแล้วมาทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายในวันนี้น่าก่อน และบทกวีเนื้อหาบทเรียนไปด้วยหนึ่งชั่วโมง บทกวีแค่วันละชั่วโมงแต่บทกวีทุกวันเท่านี้ของพัทธนันท์ก็จำเป็นเนื้อหาที่เรียนได้แล้ว แต่ถ้าจะอยากลองทำตามวิธีของพี่ วันแรกลองบทกวีแค่สามสิบนาทีพอจะได้รู้สึกว่ามันนานจนเกินไปครับ ลองปรับตามเวลาที่น้องพัทธนันท์สามารถทำได้ ทำให้แบ่งเวลาได้อย่างมีความสุขครับ

