

เมื่อดนิต หวานหวานน้อย ปดุงอระอัยเป็นวัยหวาน

# กาลครั้งหนึ่ง ด้วยหวาน

หนู ๆ รู้ไหมว่า  
อะไรเป็นสัญญาณ  
การเข้าสู่วัยสาว?



มาร่วมสังเกต  
ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย  
 बुดคุยถึงเรื่องราวหลากหลาย  
และเล่นเกมส์สนุก ๆ ด้วยกันนะ



# กาลครั้งหนึ่ง วัยหวาน

เมื่อครั้ง หวานหน้อย ปรุปรุอ่อนโยนเป็นวัยหวาน

## จดหมายจากบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะน้อง ๆ พบกับนี่ ๆ จากสาขาบรรณาธิการสำหรับเด็ก  
อีกครั้ง หนุ ๆ อาจได้ยินมาว่าวิยสาวเป็นวิยแห่งความสับสนวุ่นวาย  
แต่รู้หรือไม่ว่าเตรียมตัวเมื่อยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย  
และจิตใจ วิยรุ่ม วิยสาวจะเปลี่ยนเป็นวิยหวานได้ทันที

วารสารกาลครั้งหนึ่ง ตอน วิยหวาน จะพาน้อง ๆ ทุกคนไป  
รู้จักกับเรื่องราวของการข้ามผ่านวิย จากวิยเด็กสู่วัยรุ่น การเตรียมตัว  
เมื่อต้อนรับการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ยังมีเกมและเรื่องราวความรู้  
แสนสนุกสนานรอน้อง ๆ อยู่ ถ้าหากน้องพร้อมแล้วมาร่วมปฐมนิเทศ  
วิยหวานให้พร้อมกันเลยดีกว่าค่ะ

ด้วยรัก  
นี่ ๆ ทั้งสี่



## แนะนำผู้จัดทำ



นี่เหมียวหาลากสี



นี่เพนกวินสีชมพู



นี่เตจ้ง



นี่ดาวลูกไก่

# สารบัญ

- 1 การ์ตูน มังงะ ในดวงใจ
- 3 แฉะน้ำภาพยนตร์ ซีรีส์ หนังสือนิยาย
- 5 Dream Catcher ป้องกันฝันร้าย ด้วยตาข่ายดักฝัน
- 7 มาลา เด็กสาวผู้กล้าหาญ
- 9 ปริศนาดอกไม้ดำทนาย

- 11 เตรียมพร้อมสู่วัยสาว
- 15 ตื่นน้ำนั้นสำคัญไฉน
- 17 9 วิธีสังเกตอาการซึมเศร้า
- 19 Body Structure
- 19 ศาสตร์โครงสร้างร่างกายและความงาม

- 21 แฉะน้ำที่เกี่ยวกรงเทพ ๕ แฉะน้ำที่เกี่ยว ๔ ภาค
- 23 ซอร์เบ ซอร์เบ เซอร์เบต เซอร์เบต
- 25 มาสร้างสายรุ้งกันเถอะ
- 27 My Star ศิลปินสาวดาวเด่น
- 29 มาริโมะ ๕ ภูเขาวนิต
- 31 i'm a barbie girl
- 33 ตอบจดหมายน้อง ๆ

# ★ ★ การ์ตูน มังงะ ในดวงใจ ★ ★

น้อง ๆ มีการ์ตูนเรื่องโปรดกันไหมคะ แล้วรู้หรือไม่ว่าแอนิเมชัน หรือการ์ตูนหลายเรื่องมาจากสิ่งที่เรียกว่ามังงะ ถ้าอย่างนั้น เรามาทำความรู้จักกับคำว่า “มังงะ” กันดีกว่ามังงะ (ญี่ปุ่น: 漫画; โรมานจิ: manga) เป็นคำภาษาญี่ปุ่นสำหรับเรียกการ์ตูนช่อง สำหรับภายนอกประเทศญี่ปุ่น คำนี้ถูกใช้เรียกการ์ตูนช่องที่มาจากญี่ปุ่น มังงะพัฒนามาจากอุคิโยเอะและจิตรกรรมตะวันตก และเริ่มคงรูปแบบที่เป็นอยู่ในปัจจุบันตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่สอง

มังงะที่ได้รับความนิยมสูงมักถูกนำไปสร้างเป็นอนิเมะ ละครโทรทัศน์ เนื้อหาของมังงะเหล่านั้นมักถูกดัดแปลงเพื่อให้เหมาะสมต่อการแพร่ภาพทางโทรทัศน์และเพื่อให้ถูกรสนิยมของผู้ชมทั่วไปมากขึ้น และวันนี้พี่ ๆ ทั้ง 4 คนมีการ์ตูนมาแนะนำน้อง ๆ กัน เรียกได้ว่าเป็นเรื่องโปรดของพี่ ๆ เลย เรามาดูกันดีกว่าค่ะ



## Kamisama kiss จิ้งจอกเย็นชา กับสาวซ่า เทนจำเป็น

เรื่องราวของโมโมโซโนะ นานามิ เด็กสาวม.ปลายที่ถูกยึดบ้านเพราะคุณพ่อได้สร้างหนี้สินเอาไว้ ทำให้ต้องตามหาที่นอนจนไปพบชายคนหนึ่งที่พร้อมยกบ้านให้กับเธอ แต่ที่ไหนได้บ้านที่วุ่นวายนั่นคือศาลเจ้าเก่า ๆ และเธอต้องกลายเป็นเทพประจำศาลเจ้านั้น พร้อมสัตว์รับใช้ที่เป็นจิ้งจอกนามว่า โทโมเอะ เรื่องราวความรักของมนุษย์และปีศาจจึงได้เริ่มขึ้น เรื่องนี้น่ารักมาก ๆ เลยค่ะ พี่ขอแนะนำ



## Shuga Shuga Rūn แม่มดสาวหัวใจกุ๊กกิ๊ก

ซูก้า ซูก้า รูน ซ็อกโกรูน หัวใจของเธอ ของฉันนะ! เรื่องราวของสองแม่มดเพื่อนรักที่นิสัยต่างกันสุดขีด ระหว่าง ซ็อกโกล่า แม่มดจอมแก่น และ วานิลลา แม่มดผู้อ่อนโยน ทั้งสองได้มายังโลกมนุษย์เพื่อแข่งขันกันเพื่อครอบครองตำแหน่งราชินีแห่งโลกเวทมนตร์ โดยการเก็บหัวใจจากมนุษย์ ในระหว่างการแข่งขันทั้ง 2 คนต่างได้รับประสบการณ์ที่สำคัญจากโลกมนุษย์ นั่นคือมิตรภาพและความรัก น้อง ๆ คนไหนชอบแนวเวทมนตร์และความรัก พี่ดาวลูกไก่ขอแนะนำเลยคะ



## Garasu no Kamen หน้ากากแก้ว

เป็นเรื่องราวของ มายะ ที่มีพรสวรรค์ในการแสดงเป็นอย่างมากเอกลักษณ์ของเธอคือการแสดงละครอย่างเป็นธรรมชาติ สามารถสวมรอยเป็นตัวละครต่างๆได้ทุกบทบาท จนลิ้มความเป็นตัวตนของตัวเองไปขณะแสดง และต้องพบกับคู่ต่อสู้ที่ดูเหมือนว่าเธอทุกด้านอย่าง आयुมิ โดยมี นายกุหลาบสีม่วง บุคคลลึกลับ ผู้ให้การสนับสนุนอยู่เบื้องหลัง เธอจะรับมือกับ आयुมิอย่างไร เพื่อก้าวเข้าสู่เวทีที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน และ เพื่อแย่งชิงบท นางฟ้าสีแดง เป็นเรื่องที่น่าติดตามมาก ๆ



## Ojamajo Doremi แม่มดน้อยโดเรมี

เรื่องราวทั้งหมดเกิดจากการที่ ฮารุคาเซะ โดเรมี ได้ไปร้านบ้านเวทมนตร์และล่วงรู้ความลับของเจ้าร้านอย่างมาจิฮาดายามะ ริกะ หรือ มาโจริก้า ทำให้มาโจริก้ากลายเป็นกบ แม่มดและโดเรมีต้องกลายเป็นแม่มดฝึกหัดเพื่อทำให้มาโจริก้ากลับคืนร่างเดิมพร้อมกับเพื่อนทั้งสี่คนอย่าง ฟุจิวาระ ฮาซึกิ, เซโนะ ไอโกะ, เซงาวะ อมปุ และอาซึกะ โมโมโกะ พี่นัตจังนำเรื่องนี้มาแนะนำเพราะว่าเป็นเรื่องราวสบาย ๆ น่ารัก ดูเพลิน รวมถึงมีฉากเรียกน้ำตาในมิตรภาพ จึงอยากให้น้อง ๆ ลองไปดูกันคะ



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://mikuanone.wordpress.com/มังงะคือ/>

# แนะนำภาพยนตร์

# ซีรีส์ นั้งหญิง

เรื่อง เหมียววลาเกิ้ล



สวัสดีค่ะ น้อง ๆ ชอบภาพยนตร์กับซีรีส์ใหม่คะ เวลาที่เหมียวว่าง พี่จะชอบหาซีรีส์สนุก ๆ มารับชมอยู่เป็นประจำ แต่บางครั้งที่ไม่ม่ีเวลามากนัก พี่จะเลือกชมภาพยนตร์แทน วันนี้พี่เหมียวเลยอยากมาแนะนำภาพยนตร์และซีรีส์ที่เป็นแรงบันดาลใจสำหรับตัวพี่เอง และพี่เชื่อว่าหากใครที่ได้ชมก็จะได้รับกำลังใจ ทำให้รู้สึกดีขึ้นอย่างแน่นอน หากทุกคนพร้อมแล้วก็ไปดูกันเลย



## Little Woman

Little Women เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับสี่พี่น้องตระกูลมาร์ชที่ประกอบไปด้วย โจ, เม็ก, เอมิและเบธ พ่อของพวกเธอต้องไปร่วมรบในสงครามกลางเมืองของอเมริกา พวกเธออยู่บ้านกับแม่และแม่บ้าน ทำให้มีเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่น่าสนใจ ให้แง่มุมและน่าฉุกคิด พร้อมตั้งคำถามกับตัวเองอีกด้วย หากน้อง ๆ อยากรับชมเรื่องราวของสี่พี่น้องตระกูลมาร์ช สามารถรับชมได้ทาง Netflix ที่เดิมเลยคะ

Official Trailer: Little Women (1994)

## Hidden Figures

เป็นเรื่องราวของสามสาวผิวสีที่มีความสามารถ พวกเธอทำงานหน่วย NASA โดยในยุคนี้มีการแข่งขันกันระหว่างสหภาพโซเวียตและสหรัฐอเมริกาในการบุกเบิกทางอวกาศ แต่การใช้ชีวิตในที่ทำงานของพวกเธอนั้นแสนลำบาก เพราะในตอนนั้นกำลังมีค่านิยมชายผิวขาวเป็นใหญ่ เรื่องนี้สร้างมาจากเค้าโครงเรื่องจริง ดังนั้นเรื่องราวจึงมีความเข้มข้นและหนักหน่วงพอสมควร หากน้อง ๆ คนไหนอยากตามไปรับชมความสามารถและเอาใจช่วยสามสาว รับชมได้ทาง Disney+ นะคะ



Hidden Figures | Official Trailer [HD] | 20th Century FOX



## Koi wa Tsuzuku yo Dokomade mo



ซาคุระ นานาเสะ เด็กสาวมัธยมปลายบังเอิญเจอกับอุบัติเหตุ จึงได้พบกับหมอคนหนึ่งซึ่งเรียกได้ว่าเป็นพรหมลิขิต หลังจากนั้นนานาเสะได้เป็นพยาบาล และในที่สุดเธอก็ได้กลับมาพบกับแพทย์หนุ่มที่เธอใฝ่ฝันถึงมาตลอด คือ เทนโด โคริ แต่เขากลับมีนิสัยต่างจากที่นานาเสะได้จินตนาการไว้โดยสิ้นเชิง เราจะได้พบกับความน่ารักและจิตใจที่แข็งแกร่ง รวมถึงความพยายามเพื่อจะเป็นพยาบาลที่ดีให้ได้ เรื่องนี้เป็นซีรีส์มีทั้งหมด 10 ตอน รับชมได้ทาง WeTV



Koi wa Tsuzuku yo Dokomade mo trailer



## Anne with An E

แอนน์ เด็กสาวกำพร้าที่ต้องการความรักจากผู้อื่น เพราะความแตกต่างทำให้เธอมักถูกกลั่นแกล้งและถูกทอดทิ้ง จนวันหนึ่งความเข้าใจผิดทำให้เธอได้รับการอุปถัมภ์จากสองพี่น้องตระกูลคัตเบิร์ต ซึ่งเหตุการณ์ครั้งนี้ได้เปลี่ยนชีวิตของเธอไปตลอดกาล Anne with An E หรือ แอนน์ที่มี "น" ทาง Netflix มีด้วยกันทั้งสิ้น 3 ภาคคะ



Anne | Official Trailer [HD] | Netflix

จบไปแล้วคะทั้ง 5 เรื่องที่พี่เหมียวแนะนำ น้อง ๆ เคยรับชมกันบ้างหรือยังเอ่ย หากใครรับชมแล้วสามารถรวมพูดคุยกับพี่เหมียวทางจดหมายได้นะคะ แต่สำหรับคอลัมน์นี้พี่เหมียวคงต้องขอลาไปก่อน แล้วเจอกันในคอลัมน์ถัดไปนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก  
แอปพลิเคชัน Netflix, Viu, WeTV และ Disney+



# Dream Catcher

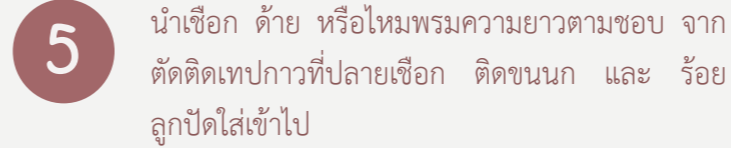
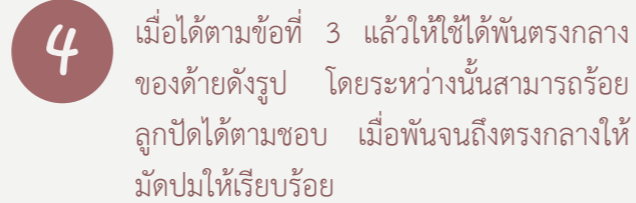
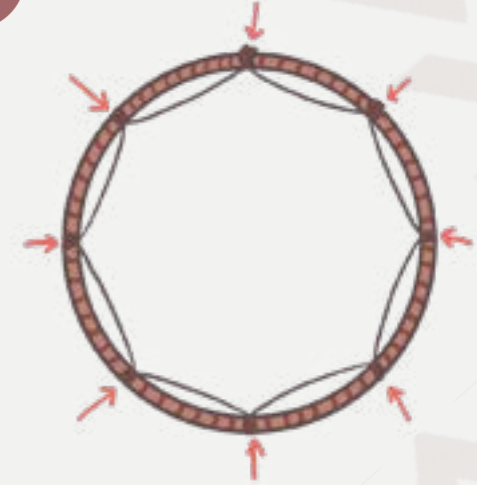
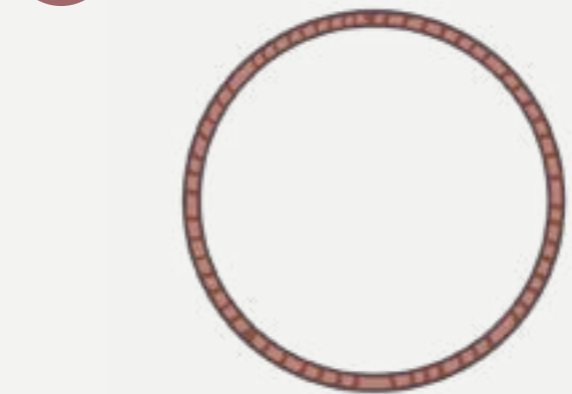
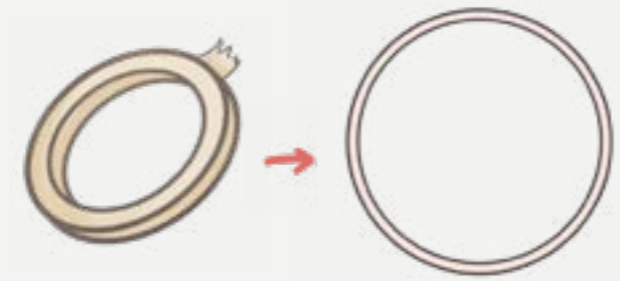
## ป้องกันฝันร้ายด้วยตาข่ายดักฝัน

น้อง ๆ คนไหนรู้จักตาข่ายดักฝันกันบ้างเอ่ย ยกมือขึ้น! ดูเหมือนจะยังมีคนไม่รู้จิกอยู่นะ ถ้าไม่รู้จิกไม่เป็นไร วันนี้พี่ดาวลูกไก่จะมาพาน้อง ๆ ไปทำความรู้จักกับตาข่ายดักฝัน พร้อมกับสอนให้น้อง ๆ ทำอีกด้วย

ตาข่ายดักฝัน หรือ Dream Catcher เป็นเครื่องรางของชนเผ่าพื้นเมืองในอเมริกา โดยมีความเชื่อกันมาแต่โบราณว่าจะช่วยกรองความฝันให้ฝันดีอยู่กับตัว และฝันร้ายสลายไป ลักษณะของตาข่ายดักความฝันหรือเครื่องดักความฝันจะเป็นห่วงวงกลม ด้านในถักทอเป็นตาข่าย ด้านข้างประดับประดาด้วยขนนก ลูกปัด รวมทั้งเครื่องประดับเล็ก ๆ น้อย ๆ เอาละเมื่อเรารู้จักกันแล้วก็มาลงมือทำกันดีกว่า Let's Go!

## วิธีทำ

- 1 ใช้เทปกาวพันรอบกำไลหรือห่วงให้ทั่ว
- 2 ใช้เชือกหรือไหมพรมพันทับรอบกำไล
- 3 ใช้ด้ายพันตามจุดดังรูป
- 4 เมื่อได้ตามข้อที่ 3 แล้วให้ใช้ด้ายพันตรงกลางของด้ายดังรูป โดยระหว่างนั้นสามารถร้อยลูกปัดได้ตามชอบ เมื่อพันจนถึงตรงกลางให้มัดปมให้เรียบร้อย
- 5 นำเชือก ด้าย หรือไหมพรมความยาวตามชอบ จากตัดติดเทปกาวที่ปลายเชือก ตัดขนนก และ ร้อยลูกปัดใส่เข้าไป
- 6 จากนั้นนำไปผูกกับตาข่าย



## อุปกรณ์



สิ่งของที่เป็นห่วง เป็นวงกลม เช่นกำไล สะติง



เชือก ด้าย หรือไหมพรม



ลูกปัด



กาวสองหน้า



ขนนก

## ระดับความยาก จากพี่ดาวลูกไก่

7/10  
คะแนนน

เสร็จเรียบร้อยแล้ว ตาข่ายดักฝันที่จะปกป้องน้อง ๆ ในยามค่ำคืน เป็นอย่างไรกันบ้างเอ่ย ไม่ยากเลยใช่ไหม น้อง ๆ คนไหนทำแล้วก็อย่าลืมส่งรูปมาอวดพี่ได้นะคะ



# Malala Yousafzai

## มาลาลา เด็กสาวผู้กล้าหาญ

ช่วงเวลาประมาณกลางปี พ.ศ. 2561 น้อง ๆ หลายคนอาจได้เคยได้ดูหรือฟังข่าวกลุ่มผู้ก่อการร้ายตาลีบันเข้ายึดเมืองต่าง ๆ ภายในประเทศอัฟกานิสถาน จากเหตุการณ์ในครั้งนี้ส่งผลชาวเมืองจำนวนมากมาตกอยู่ในความลำบากเป็นอย่างมาก เหตุการณ์ในลักษณะเช่นนี้ไม่ได้เกิดขึ้นที่อัฟกานิสถานเป็นแห่งแรก แต่เกิดขึ้นที่ประเทศปากีสถานด้วยเช่นกัน กแต่ในช่วงเวลาที่เลวร้ายเช่นนั้น กลับมีเด็กสาวคนหนึ่งยืนหยัดขึ้นต่อสู้เพื่อเรียกร้องสิทธิและอิสรภาพที่ทุกคนควรได้รับ

มาลาลา ยูซัฟไซ เป็นเด็กสาวชาวมุสลิม เกิดและเติบโตในแคว้นไคเบอร์ปัคตูนควา มาลาลาอาศัยอยู่กับพ่อ แม่ และน้องชายสองคน ด้วยความที่มีพ่อเป็นนักกี นักเคลื่อนไหวทางการเมือง และเจ้าของโรงเรียน เขาจึงเป็นผู้สอนหนังสือให้แก่เธอ เนื่องจากในช่วงเวลานั้นกลุ่มตาลีบันได้ออกกฎหมายห้ามไม่ให้เด็กผู้หญิงไปโรงเรียน แต่ในความโชคร้ายนั้นก็มีโชคดี เพราะการเรียนหนังสือกับพ่อทำให้มาลาลาที่มีความคิดที่ก้าวหน้ากว่าใคร ๆ และมีความรู้ในภาษาอังกฤษ ภาษาปาทาน และภาษาอูรดูเป็นอย่างดี

เธอเริ่มมีการเคลื่อนไหวและพูดถึงสิทธิการศึกษาขั้นพื้นฐานครั้งแรกในปีพ.ศ. 2551 เมื่อเธอไปเข้าร่วมชมรมสื่อท้องถิ่น ที่เมืองเปศวาร์ โดยเธอกล่าวว่า “ตาลีบันกล้าเอาสิทธิการศึกษาขั้นพื้นฐานของฉันไปได้อย่างไร” และคำพูดนี้ของเธอก็ได้รับการเผยแพร่ในช่องทางสื่อโทรทัศน์ ทั้งยังได้รับการตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ จำนวนมาก นอกจากนี้เธอยังได้เริ่มต้นเป็นนักการศึกษา ในสถาบันการรายงานสงครามและสันติภาพ เพื่อช่วยให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการอภิปรายเชิงสร้างสรรค์ เกี่ยวกับประเด็นทางสังคมผ่านสื่อสาธารณะต่าง ๆ อีกด้วย

มาลาลาเริ่มเขียนบล็อกบอกเล่าชีวิตความเป็นอยู่ของเด็ก ๆ โดยเฉพาะเด็กผู้หญิง ซึ่งใช้ชีวิตอย่างยากลำบากภายใต้การปกครองของตาลีบัน ให้กับ BBC โดยใช้นามปากกาว่า “กุลมาโค” และในเวลานั้นเธออายุเพียง 11 ปี เท่านั้นเอง มาลาลาเขียนเล่าทุกอย่างโดยละเอียด เพื่อให้ชาวโลกได้รับรู้ว่าตาลีบันนั้นกดขี่พวกเธออย่างไรบ้าง ทั้งการห้ามไม่ให้ไปโรงเรียน ห้ามอ่านเขียนหนังสือ ห้ามไปตลาด ต้องอยู่แต่บ้าน หากแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีฉูดฉาดจะโดนทำร้าย ห้ามโทรศัพท์ต้องฉีกฉายการ์ตูนเพลงแบบเด็กผู้หญิง ต่อมาบล็อกของเธอได้รับความสนใจและทั่วโลกเกิดความสนใจต่อสถานการณ์อันรุนแรงในปากีสถานมากขึ้น นำไปสู่การสัมภาษณ์ผ่านรายการวิทยุต่าง ๆ

ชีวิตของเธอยังคงดำเนินไปอย่างทุกวัน จนกระทั่งวันที่ 9 ตุลาคม พ.ศ. 2555 มาลาลาถูกกลุ่มติดอาวุธยิงเข้าที่ศีรษะขณะอยู่บนรถบัส จากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้เธอถูกส่งตัวไปรักษาที่ประเทศอังกฤษและส่งผลให้ทั่วโลกหันมาให้ความสนใจกับเรื่องนี้อย่างจริงจัง กลุ่มตาลีบันจึงถูกประณามในระดับสากล มาลาลาใช้เวลาในการรักษาตัวไม่นานอาการก็ดีขึ้นตามลำดับและสามารถกลับมาสานต่องานของตนได้อีกครั้ง ก่อนที่ภายหลังเธอจะได้รับรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพ ปี พ.ศ.2557 ถือเป็นผู้ชนะรางวัลที่อายุน้อยที่สุดนั่นเอง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

<https://thepeople.co/malala-yousafzai/>

<https://workpointtoday.com/explainer-taliban-and-afghanistan/>

<https://thestandard.co/malala-yousafzai-urges-world-leaders-take-urgent-action-afghanistan/>

“เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2012

ฉันถูกกลุ่มตาลีบันยิงที่ศีรษะข้างซ้าย

และคิดว่ากระสุนจะทำให้พวกเราเจ็บได้

แต่พวกเขาล้มเหลว ความอ่อนแอ ความกลัว

ความสิ้นหวังได้ตายไปพร้อมกระสุนนัดนั้นแล้ว”

– Malala Yousafzai –





# ปริศนาดอกไม้ดำทาย

เรื่อง ปิ่นตัง

สวัสดีค่ะเด็ก ๆ วันนี้ปิ่นตังว่างว่าง เลยจะมาชวนทุกคนเล่นเกมกันค่ะ โดยเกมที่จะเล่นในวันนี้ เป็นเกมพื้นบ้านอย่างการทายปริศนา ซึ่งเป็นเกมที่ทุกคนคุ้นเคยกันอยู่แล้ว และหัวข้อในวันนี้จะเป็นปริศนาเกี่ยวกับดอกไม้ค่ะ



อะไรเอ่ย ดอกหลากสี หอมดีจริงจริง มอบไว้ให้หญิง ที่รักยิ่งเลย



อะไรเอ่ย กลิ่นหอมรวยริน ขาวขึ้นงามตา สีแดงเจ็ดจำ เหลืองฟ้าสวยสด  
งามดดล้องดอ ไอ้ละหนอมารำ เจ้าดอกงามจำ เลิศล้ำในสปลา



อะไรเอ่ย เป็นช่อสีม่วง ย้อยนงกำนเกร่ง หลายวันไม่แห้ง  
แข็งแรงทานทาน ชาวบ้านชอบใช้ นำไปถวายนระ



อะไรเอ่ย เาะป่าชอบใช้ นำไปตัดหู  
ดูหูงามเด่น ยกเป็นราชินี ดอกไม้ดีเมื่อร้อน



อะไรเอ่ย บันไดไม้ในน้ำ ใ้แทนใบตอง ห่อของขายดี  
มีสีหลากหลาย สายใช้แกงได้ ดอกใช้ชงชา



อะไรเอ่ย ดอกสีขาวม่วง ใ้ร้อยนงมาลัย  
คนมักชอบใช้ ในงานมงคล



เป็นอย่างไรบ้างคะ ลองค่อย ๆ คิดดูและเขียนคำตอบเอาไว้ ใครทายถูกทั้งหมดอย่าลืมมาบอกปิ่นตังด้วยนะคะ สำหรับวันนี้พี่เองก็จะขอตัวไปก่อน ไว้เจอกันใหม่นะคะ

## ประจำเดือนมา สัญญาณสู่วัยสาว

### เรื่อง นีดาवलูกไก่

สวัสดีคะน้อง ๆ มีน้องผู้หญิงคนไหนเคยสงสัยหรือเคยรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองบ้างไหมเอ๋ย ทั้งหน้าอกขยายใหญ่ น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น สิวที่จู่ ๆ ก็ขึ้นมาบนหน้า ไหนจะกลิ่นตัว แล้วตกขาวกับประจำเดือนนี่คืออะไรกันนะ เราจะมีรับมือกับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไรดี วันนี้ ๆ จะพาน้อง ๆ ไปทำความรู้จักกับร่างกายและช่วยคลายความกังวลของน้อง ๆ ให้เองคะ

อย่างแรกเรามาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายกันก่อนดีกว่า เมื่อน้อง ๆ เจริญวัยจากเด็กผู้หญิงเข้าสู่วัยสาวหรือวัยรุ่น โดยเฉพาะช่วงอายุ 10-13 ปี ร่างกายจะมีเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เมื่อมดลูกเจริญเติบโตจากการทำงานของฮอร์โมนที่ผลิตขึ้นที่รังไข่ ร่างกายจะกลายเป็นผู้หญิงมากขึ้น ที่สำคัญคืออวัยวะจะมีการเจริญเติบโต และมีประจำเดือน

### ตกขาว

ส่วนผสมของสารคัดหลั่งหลังจากอวัยวะสืบพันธุ์และออกมาจากช่องคลอด มีลักษณะเหลวใสหรือขาว ไม่มีกลิ่น ไม่ทำให้คัน ตกขาวมีประโยชน์คือช่วยทำให้ช่องคลอดมีความชุ่มชื้น ช่วยส่งสัญญาณว่าร่างกายกำลังจะมีประจำเดือน และที่สำคัญคือช่วยบอกถึงความผิดปกติของร่างกายด้วยการสังเกตสีของตกขาว

### ประจำเดือน

สัญญาณบอกว่าร่างกายของผู้หญิงกำลังเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์และพร้อมที่จะตั้งครรภ์ได้ เมื่อเข้าสู่ช่วงที่จะเริ่มมีประจำเดือน บางคนมีอาการคัดหน้าอก มีตกขาว หรือสภาพผิวที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งบางคนอาจจะรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล่วงหน้า



## เตรียมพร้อมสู่วัยสาว

เมื่อน้อง ๆ รู้ถึงสัญญาณเตือนแล้ว น้องสามารถเตรียมพร้อมด้วยการเตรียมสิ่งของ 2 สิ่ง คือแผ่นอนามัย และผ้าอนามัย



แผ่นอนามัย ไว้สำหรับใช้ในช่องที่มีตกขาว

ผ้าอนามัย ไว้สำหรับใช้ในช่องที่มีประจำเดือน



การใช้ผ้าอนามัยสามารถทำได้โดยแกะผ้าอนามัยจากซองกระดาษ แล้วนำด้านที่มีกาวติดกับกางเกงขึ้นใน แต่อย่าลืมว่าเมื่อเราใช้ผ้าอนามัยแล้วก็ต้องเก็บและทิ้งให้เรียบร้อย โดยใช้กระดาษที่ไม่ใช่แล้วมาห่อและทิ้งในถุงพลาสติกก่อนทิ้งลงถังขยะนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

<https://th.sofyclub.com/th/advice/comforttips/boyandgirl.html>

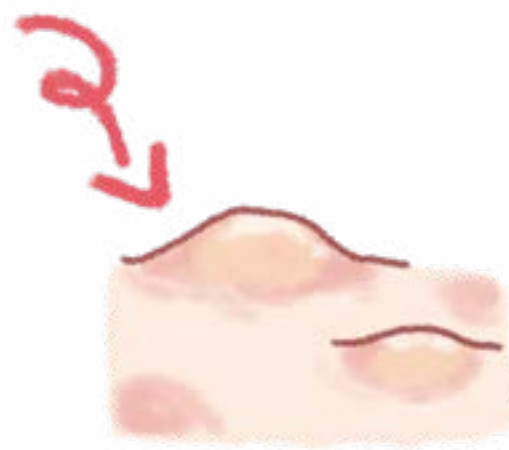
หนังสือเคล็ดลับวัยหวานของสาววัยใส 2 ตอนมนต์เสน่ห์แห่งพัฒนาการสู่วัยสาวเต็มตัว

## เรื่องสิ่ว สิว เรื่องไม่จืดของเหล่าวัยรุ่น

### เรื่อง นีเนนกวินสีชมพู

นอกจากเรื่องของประจำเดือน น้อง ๆ หลายคนก็เข้าสู่วัยรุ่นคงประสบปัญหากวนใจที่คล้ายกันนั่นก็คือ สิว และไม่รู้ว่าจะจัดการกับมันได้อย่างไร วันนี้พี่เลยจะพาน้อง ๆ ทุกคนมารู้จักกับสิ่วและวิธีการป้องกันและรักษาสิ่วกันคะ

สิ่วเกิดจากการอักเสบของต่อมไขมัน เราจึงมักพบสิ่วขึ้นบนร่างกายบริเวณที่มีต่อมไขมันเป็นจำนวนมาก ได้แก่ ใบหน้า หน้าอก หลังส่วนบน คอ ไหล่ หรือต้นแขน และสาเหตุที่นำไปสู่การอักเสบของต่อมไขมัน คือฮอร์โมน สภาพอากาศ ยาบางชนิด พันธุกรรม ความสกปรก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและนำไปสู่การเกิดสิ่วได้ เช่น อาหาร ความเครียด การแพ้ผลิตภัณฑ์ที่ใช้บนใบหน้า แล้วเราจะมียาดีดูแลและป้องกันไม่ให้เกิดสิ่วอย่างไรได้บ้าง ก็ตามไปดูกันเลยดีกว่าคะ



- 1 รักษาความสะอาด การรักษาความสะอาดเป็นสิ่งจำเป็นและห้ามลืมโดยเด็ดขาด น้อง ๆ ควรล้างหน้าด้วยสบู่สำหรับล้างหน้าหรือโฟมล้างหน้าวันละ 2 ครั้งเช้าและเย็น ระหว่างวันอย่าสัมผัสใบหน้ามากเกินไป เพราะอาจทำให้ผิวหน้าสกปรกและเกิดการอักเสบได้
- 2 รักษาผิวหน้าให้ชุ่มชื้นและใช้ยาแต้มสิ่วที่ถูกประเภท และห้ามลืมทาครีมเพิ่มความชุ่มชื้นหลังล้างหน้าและควรเลือกใช้ยาแต้มสิ่วให้ถูกประเภท
- 3 ทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกาย ซึ่งช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้วยังช่วยปรับสมดุลฮอร์โมน ทำให้โอกาสเกิดสิ่วลดน้อยลงได้อีกด้วย



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

<https://www.sukumvithospital.com/healthcontent.php?id=194>

[https://www.matichon.co.th/publicize/news\\_2573819](https://www.matichon.co.th/publicize/news_2573819)

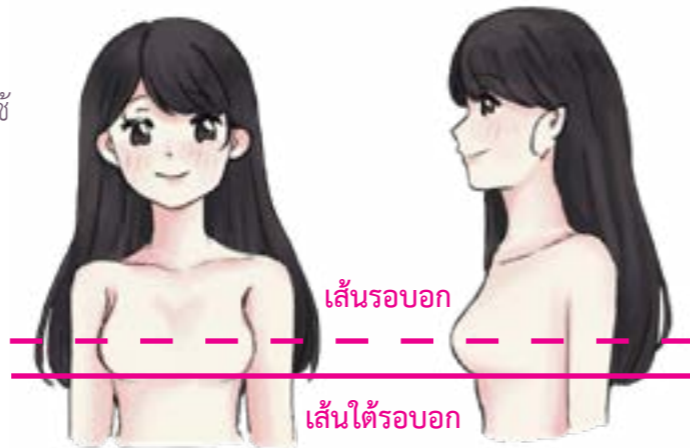
# เลือกชุดชั้นในอย่างไรให้ตรงไซส์ของฉันท

## เรื่อง นี๋เหมียวหลากหลายสี

นอกจากปัญหาสีที่น้อง ๆ ต้องเผชิญแล้วยังมีปัญหาเรื่องหน้าอกหน้าใจที่ค่อย ๆ ใหญ่ขึ้นตามพัฒนาการของวัยรุ่น แต่คงสงสัยกันใช่ไหมว่า หน้าอกของคนเราไม่เหมือนกัน ขนาดก็ไม่เท่ากัน แล้วเราจะเลือกชุดชั้นในให้เหมาะสมกับตัวเองได้อย่างไร พี่เหมียวมีวิธีดี ๆ มาแนะนำค่ะ ขอบอกว่าไม่ยากอย่างที่คิด

ขั้นแรกน้อง ๆ ต้องวัดขนาดเส้นใต้รอบอกและเส้นรอบอก โดยใช้หน่วยเป็นเซนติเมตร

**เส้นใต้รอบอก** คือเส้นที่วัดจากส่วนราบที่อยู่ใต้เต้านม  
**เส้นรอบอก** คือเส้นที่วัดจากหัวนม ซึ่งถือเป็นจุดที่สูงที่สุด



หลังจากได้ความยาวของเส้นทั้งสองแล้วให้นำ ความยาวเส้นรอบอก - ความยาวเส้นใต้รอบอก น้องจะได้ขนาดของคัพไซส์ออกมานั่นเอง ลองมาดูกันว่าน้อง ๆ คัพไซส์ได้กันบ้าง

- 9.0-11.0 ซม. = คัพ A
- 11.5-13.5 ซม. = คัพ B
- 14.0-16.0 ซม. = คัพ C
- 16.5-18.5 ซม. = คัพ D
- 19.0-21.0 ซม. = คัพ E
- 21.5 ซม. ขึ้นไป = มากกว่าคัพ E

เมื่อได้คัพไซส์แล้วก็สามารถไปที่แผนกชุดชั้นในได้เลยค่ะ ถ้าหากน้อง ๆ ซื้อเสื้อชั้นในมาแล้วไม่มั่นใจว่าเหมาะกับตนเองหรือไม่ พี่เหมียวก็มีวิธีที่เช็คมาฝากเหมือนกันค่ะ

1. ขนาดของเสื้อชั้นในต้องพอดีกับขนาดหน้าอก ไม่หลวมหรือรัดแน่นจนเกินไป
2. เสื้อชั้นในต้องปกปิดเต้านมอย่างมิดชิด
3. เมื่อยกแขนขึ้นลงเสื้อชั้นในต้องไม่ยับตามง่าย ๆ
4. เสื้อชั้นในที่ดีจะไม่ก่อให้เกิดอาการระคายเคือง
5. เสื้อชั้นในที่ดีจะต้องประคองหน้าอกขึ้นด้านบน

เมื่อได้ชุดชั้นในที่เหมาะสมแล้วอย่าลืมทำความสะอาดและตากให้แห้ง เพื่อไม่เป็นการสะสมเชื้อโรคด้วยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

<https://women.kapook.com/view204868.html>



## เรื่อง นี๋ต๋อง

# ขจัดกลิ่นตัวด้วยวิธีง่ายๆ

ในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสาว นอกจากปัญหาสิว การตกขาวและประจำเดือน รวมถึงเรื่องหน้าอกแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่พี่น้องจ้งมองว่าสำคัญไม่แพ้กัน คือ กลิ่นตัวค่ะ โดยเกิดมาจากสารที่สร้างมาจากต่อมกลิ่น พบมากที่บริเวณรักแร้และหัวหน่าว ต่อมกลิ่นพบได้ตั้งแต่เกิดแต่จะเริ่มทำงานในช่วงวัยรุ่น และเมื่อสารจากต่อมกลิ่นหลังออกมาภายนอกจะถูกเชื้อแบคทีเรีย ก่อให้เกิดกลิ่นตัวนั่นเองค่ะ โดยเมื่อเรามีกลิ่นตัวก็จะสร้างความไม่มั่นใจและจะทำให้ไม่เป็นที่น่าพอใจของผู้คนรอบข้าง อีกทั้งยังแสดงถึงการรักษาความสะอาดของร่างกายเรอีกด้วยค่ะ นอกจากนี้ ยังมีความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับกลิ่นตัวและกลิ่นเหงื่อด้วยนะคะ แต่เด็ก ๆ ไม่ต้องกังวลไปนะคะ เราสามารถทำตามวิธีที่พี่ต๋องจะมาแนะนำเพื่อลดการเกิดกลิ่นตัวได้ตามนี้เลยละ

1. การรักษาสุขอนามัยให้สะอาด การล้างบริเวณรักแร้บ่อย ๆ ด้วยน้ำสะอาดและสบู่
2. หลีกเลี่ยงอากาศที่ร้อนจัดและภาวะอบอับชื้น
3. การใช้ยาระงับกลิ่นกาย (deodorants) ซึ่งจะมีส่วนประกอบหลายอย่าง เช่น สารลดเหงื่อ สารฆ่าเชื้อแบคทีเรีย สารลดกลิ่นที่สร้างขึ้น และน้ำหอม
4. การใช้ยาระงับเหงื่อ (antiperspirants) ลดการหลั่งเหงื่อ ทำให้ผิวแห้งแฉงและแบคทีเรียที่ก่อกลิ่นตัวไม่เติบโต
5. การใช้น้ำหอม แต่ต้องระวังการแพ้จากการแพ้ น้ำหอมที่อาจเกิดขึ้นได้
6. การโกนขนบริเวณรักแร้เพื่อป้องกันแบคทีเรียและการสะสมของสารก่อกลิ่น
7. ใช้สบู่ที่มีส่วนผสมของสารฆ่าเชื้อ เพื่อลดแบคทีเรีย



เป็นอย่างไรบ้างคะ วิธีที่พี่ต๋องนำมาแนะนำ เด็ก ๆ สามารถทำตามได้ง่าย ๆ ตั้งแต่วิธีแรกเลย การดูแลตัวเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก เพราะนอกจากทำให้เราดูดี มีความมั่นใจแล้วยังก่อให้เกิดนิสัยรักษาความสะอาดติดตัวไปอีกด้วย ดังนั้นแล้ว อย่าลืมดูแลตัวเองและรักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

<https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1097>

# ดื่มน้ำนั้น สำคัญไฉน



เรื่อง พี่นัตจัง

สวัสดิ์ดีค่ะทุกคน วันนี้ก็มาเจอพี่นัตจังกันอีกแล้ว วันนี้พี่นัตจังมีความสำคัญของน้ำมาเล่าให้ฟังกันค่ะ อ๊ะ ๆ อย่างนี้คิดว่าน้ำที่เอาไว้นะคะ แต่หมายถึงการดื่มน้ำให้ร่างกายของเราต่างหากค่ะ เพราะนอกจากอาหารครบโภชนาการทั้งห้าหมู่แล้วนั้น การดื่มน้ำก็มีประโยชน์ตามที่พี่นัตจะพูดต่อไปนี้เลยละ

1

ดีต่อสมองและระบบประสาท เนื่องจากน้ำเป็นส่วนประกอบของเลือดค่ะ โดยการดื่มน้ำให้เพียงพอจะทำให้คลายความเครียด ลดอาการปวดหัวได้ เป็นการผ่อนคลายสมองอย่างหนึ่งเลยทีเดียว

2

ช่วยให้ผิวสุขภาพดี เพราะน้ำจะช่วยลอยเซลล์ผิวและเกิดการไหลเวียนเลือดดีขึ้น รวมถึงเพิ่มเติมเนื้อเยื่อ ทำให้ผิวมีความยืดหยุ่นและดูอิมเอิบค่ะ

3

ช่วยลดสารพิษ โดยเป็นการขับของเสียออกจากร่างกายผ่านการขับถ่ายค่ะ เพราะน้ำจะนำพาของเสียให้ออกจากร่างกายได้อย่างง่ายดาย ทั้งทางอุจจาระ ปัสสาวะ และรูขุมขน

4

ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เป็นการป้องกันอาการเลือดข้น ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดได้

5

ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ ทุกระบบในร่างกายต้องการน้ำไปใช้ เช่น การหล่อลื่นในระบบทางเดินอาหาร เชื่อมเซลล์ และหล่อลื่นข้อต่อต่าง ๆ ช่วยลำเลียงสารอาหารที่มีประโยชน์ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตลอดเวลา

6

ช่วยส่งเสริมการทำงานของไตน้ำจะเข้าไปช่วยเจือจางเกลือและแร่ธาตุที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดนิ่ว จึงสามารถลดความเสี่ยงโรคนิ่วในไตได้

7

ช่วยย่อยอาหาร ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพของลำไส้ การดื่มน้ำที่เพียงพอทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ป้องกันอาการท้องผูก หากดื่มน้ำไม่เพียงพอ นั้น ลำไส้ใหญ่จะดึงน้ำไปจากอุจจาระ เพื่อรักษาความชุ่มชื้น จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ขับถ่ายได้ยาก

8

ช่วยเรื่องระบบเผาผลาญ เป็นตัวการสำคัญให้ปฏิกิริยาเคมีของการเผาผลาญอาหารและไขมันในร่างกายเป็นไปอย่างปกติ

9

ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ตลอดเวลา โดยที่น้ำจะระบายความร้อนที่เป็นส่วนเกินออกจากร่างกายในรูปแบบเหงื่อที่ระเหยจากผิวหนัง เพื่อรักษาระดับอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่

10

ช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคมะเร็ง เพราะน้ำมีส่วนช่วยในการลำเลียงสารอาหาร กำจัดสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ จึงลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ และมะเร็งเต้านมได้

เห็นตามนี้แล้วทุกคนอย่าลืมดื่มน้ำในหนึ่งวันให้ครบ 6 - 8 แก้วเพื่อสุขภาพที่ดีของเรา นะคะ เจอกันใหม่ฉบับหน้านะคะ



ขอบคุณข้อมูลจาก

<https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/บทความอื่นๆ/10-เหตุผลดีๆ-จากการดื่มน้ำเปล่า#:~:text=นอกจากอากาศ%20และอาหารหลัก,เหตุผลดีๆ%20ที่จะทำให้>

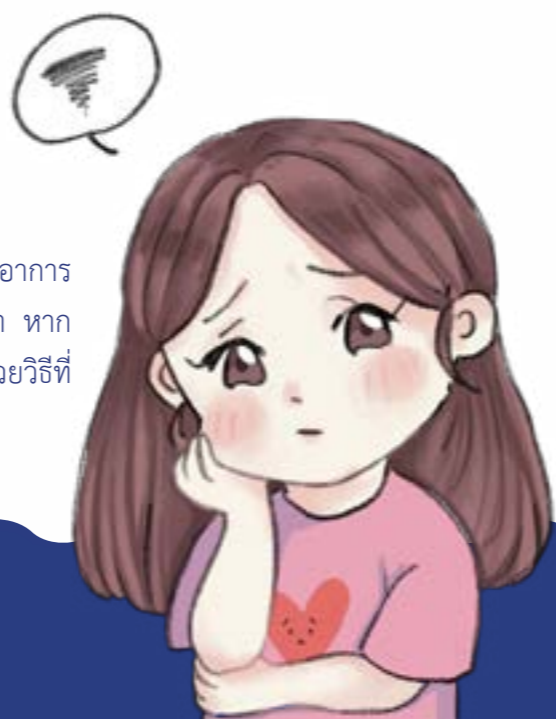


# 9 วิธีสังเกต อาการซึมเศร้า เรื่อง พี่เหมียวหลากหลายสี

ช่วงนี้น้อง ๆ มีเรื่องเครียดบ้างไหมคะ แล้วใช้เวลานานเท่าไรถึงจะกลับมาร่าเริงเหมือนเดิม แล้วน้องเคยรู้สึกว่ามีอาการเครียดแล้วไม่หายสักทีไหมคะ เพราะบางทีน้อง ๆ อาจจะมีอาการของโรคซึมเศร้าแต่ไม่รู้ตัวก็เป็นได้ ดังนั้นวันนี้ พี่เหมียวจึงมาเสนอ 9 วิธีสังเกตว่าตนเองเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าหรือไม่

- ไม่ค่อยสนใจหรือไม่ค่อยมีความสุขกับสิ่งรอบตัวหรือกิจกรรมที่เคยชอบ
- รู้สึกเศร้า เบื่อ หรือหงุดหงิดตลอดทั้งวัน
- น้ำหนักลดหรือเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว พฤติกรรมการกินเปลี่ยนไป อาจจะไม่กินมากกว่าปกติหรือแทบจะไม่กินเลย
- อ่อนแรง ไม่อยากทำอะไรเลย อยากจะนอนทั้งวัน
- เชื่องช้าหรือกระวนกระวายอย่างเห็นได้ชัด
- นอนไม่หลับหรือนอนหลับมากผิดปกติ
- สมาธิลดลง ใจลอย มีปัญหาเรื่องการตัดสินใจ
- รู้สึกตัวเองไร้ค่า โทษตัวเองทุกเรื่อง
- คิดเรื่องความตายหรือไม่อยากมีชีวิตอยู่บ่อยครั้ง

น้อง ๆ ลองสังเกตตนเองหากมีอาการเหล่านี้เกิน 5 ข้อหรือครบทุกข้อ และมีอาการต่อเนื่องอย่างน้อย 2 สัปดาห์ อาจบอกได้ว่าน้อง ๆ กำลังเสี่ยงโรคซึมเศร้า หากไม่แน่ใจสามารถเข้ามาปรึกษาแพทย์เพิ่มเติมเพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาด้วยวิธีที่ถูกต้องได้ที่โรงพยาบาลใกล้เคียงค่ะ



# Mood Tracker

ก่อนจากไปวันนี้พี่เหมียวมีกิจกรรม Mood Tracker เป็นกิจกรรมเล็กน้อยที่จะทำให้น้อง ๆ หันมาให้ความสนใจกับสุขภาพจิตและอารมณ์ของตนเอง โดยหากวันนั้นมีอารมณ์ความรู้สึกตรงกับสีใดก็ระบายสีลงในช่องวันนั้นได้เลย วิธีนี้จะทำให้น้อง ๆ ได้เห็นภาพรวมของสุขภาพจิตของตนเองได้ดีมาก ๆ เลยค่ะ



Day/Week	1	2	3	4
Monday				
Tuesday				
Wednesday				
Thursday				
Friday				
Saturday				
Sunday				

บันทึกความรู้สึกหลังทำ Mood Tracker

-----

-----



# Body Structure

## ศาสตร์เกี่ยวกับโครงสร้างร่างกาย

### เรื่อง พี่ดาวลูกไก่

วันนี้พี่ดาวลูกไก่จะพาทำความรู้จัก “Body Structure ศาสตร์เกี่ยวกับโครงสร้างร่างกาย” ที่จะช่วยให้เราแต่งตัวออกมาเหมาะสมกับตัวเองและดูดีมากยิ่งขึ้น โดยมนุษย์แต่ละคนมีโครงสร้างร่างกายไม่เหมือนกัน และจะเป็นแบบนี้ไปตลอดชีวิต โดยไม่เกี่ยวกับความผอมและความอ้วน แต่เป็นเรื่องของโครงกระดูกและโครงสร้าง จึงมีแนวโน้มจะถูกกำหนดให้เห็นอย่างเด่นชัดตั้งแต่อายุ 13 ปีขึ้นไป ซึ่งประเภทของโครงสร้างสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

### Straight

เป็นกลุ่มที่โครงสร้างร่างกายดูมีมิติมาก ลักษณะคือช่วงร่างกายช่วงบนมีเนื้อหรือใหญ่กว่าช่วงล่าง สะโพกอาจจะใหญ่ แต่ช่วงขาและเข่าจะไม่ใหญ่ เนื้อน้อยหรือเรียวยาว คอค่อนข้างสั้น ไหล่ปลาร้าค่อนข้างชัดเจน ตำแหน่งหน้าอกกับเอวค่อนข้างสูง มีตำแหน่งกันสูง เป็นกันทรงกลม

เหมาะทั้งกับเสื้อผ้าเรียบ ๆ แนบเนื้อ ดูแพง แต่ไม่เหมาะกับการใส่ช่วงบนเป็นลูกไม้ฟูฟ่องเพราะจะทำให้ดูอ้วนมากขึ้น ควรใส่เสื้อคอวี และขนาดพอดีตัว เครื่องประดับแนะนำที่เป็นขนาดพอดีกับตัว เรียบ ๆ และกระเป๋าควรเป็นแบบที่สามารถตั้งได้หรือกระเป๋าหนึ่ง



### Wave

ลักษณะ คือช่วงบนดูผอม บอบบาง ไม่ค่อยมีเนื้อ เห็นไหปลาร้าชัดเจน คอค่อนข้างยาว มีตำแหน่งหน้าอกกับเอวค่อนข้างต่ำ มีโครงสร้างเป็นทรงสามเหลี่ยมคือไหล่ตัก ผิวมีความนุ่มและนึ่ม และต่างกับกลุ่ม Straight คือเมื่ออ้วนขึ้นจะอ้วนช่วงล่างมากกว่าช่วงบน โดยเฉพาะช่วงล่างเข้าเป็นต้นไป

เหมาะกับเสื้อผ้าช่วงบนที่เป็นมีเป็นลูกไม้ มีความฟูฟ่อง แขนพอง รวมถึงเสื้อผ้าที่ปิดจนถึงช่วงคอเนื่องจากมีช่วงคอที่ค่อนข้างยาว แต่ไม่ควรเน้นช่วงล่างมาก เพราะจะดูอ้วนง่าย เหมาะกับชุดที่เนื้อผ้ามีความนุ่ม โปรงใส ซีทรู

### Natural

ลักษณะร่างกายโดยรวมไม่ค่อยมีเนื้อ สามารถเห็นเอ็นและข้อกระดูกได้ชัดเจน มีไหปลาร้าใหญ่ ตำแหน่งอก เอว และสะโพกจะเป็นตามมาตรฐาน มีโครงสร้างออกไปทางสี่เหลี่ยมคือจะมีไหล่ตั้งตรง ปกติไม่ค่อยอ้วน แต่ถ้าอ้วนจะอ้วนทั้งตัวคือทั้งช่วงบนและช่วงล่าง

เป็นกลุ่มประเภทที่สามารถแต่งตัวได้หลายแบบหลายสไตล์ สามารถใส่เสื้อผ้าที่มีความฟูฟ่อง หรือมีขนาดใหญ่กว่าตัวได้ทั้งช่วงบนและช่วงล่าง แต่จะเหมาะกับเสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าเป็นธรรมชาติ ไม่เหมาะกับเสื้อผ้าแบบแนบเนื้อหรือรัดตัว เพราะทำให้เห็นโครงกระดูกชัดและดูไม่มีมิติ



แต่สุดท้ายนี้ดาวลูกไก่ขอบอกว่าน้อง ๆ ไม่จำเป็นต้องยึดติดกับหลักการมากเกินไป สามารถแต่งตัวตามความชื่นชอบของตนเองเพื่อเสริมจุดเด่นและความมั่นใจให้กับตนเองนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://www.youtube.com/watch?v=qcBxPl2d4uo&t=7s>



คอลัมน์: แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว

## หอศิลป์กรุงเทพ

หอศิลป์กรุงเทพ หรือ Bangkok Art and Culture Centre หอศิลป์แห่งนี้ตั้งอยู่ที่สี่แยกปทุมวันไม่ไกลจากห้างสรรพสินค้า Siam Paragon จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นแหล่งพบปะและทำกิจกรรมของผู้ที่ชื่นชอบในงานศิลปะแขนงต่าง ๆ อีกทั้งยังมีนิทรรศการหมุนเวียนที่น่าสนใจ พร้อมด้วยร้านค้างานศิลปะแบบแฮนด์เมดมาให้เลือกซื้อเลือกชมอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีค่าใช้จ่ายในการเข้าชมแต่อย่างใด

เวลาเปิดปิด:

เปิดวันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา 10.00 - 19.00 น.

## สวนป่าเบญจกิติ

สวนป่าเบญจกิติ สวนสาธารณะแห่งใหม่ตั้งอยู่ใกล้กับสวนสาธารณะเบญจกิติ สวนแห่งนี้จัดทำขึ้นเพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวใจกลางเมืองให้แก่ชาวกรุงเทพฯทุกคนได้มาท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ หรือจะมาออกกำลังกายก็ย่อมทำได้เช่นกัน สถานที่แห่งนี้ได้รับความสนใจและเป็นสถานที่ยอดนิยมในหมู่วัยรุ่นเนื่องจากมีบรรยากาศที่ดีเหมาะแก่การถ่ายรูป นอกจากนี้ยังเดินทางง่ายได้ด้วยรถไฟฟ้าใต้ดิน เนื่องจากอยู่ใกล้กับศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์นั่นเอง

เวลาเปิดปิด

เวลาเปิดปิด: เปิดทำการทุกวัน 05.00 – 21.00 น.

## Sea Life Bangkok Ocean World

Sea Life Bangkok Ocean World สถานที่จำลองโลกใต้น้ำใจกลางกรุงเทพมหานคร ให้น้อง ๆ ได้สัมผัสประสบการณ์ราวกับดำดิ่งไปเที่ยวใต้ทะเล มีไฮไลท์ที่อุโมงค์ใต้น้ำและแสงไฟสีสันทระการตาพร้อมด้วยเหล่าสัตว์น้ำนานาชนิด ตั้งอยู่ที่ห้างสรรพสินค้า Siam Paragon

เวลาเปิดปิด

เปิดทำการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00 น. - 20.00 น. (เข้าชมรอบสุดท้ายเวลา 19.00 น.)

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://travel.trueid.net/detail/vAjmZPbe8mV>

# ท่องเที่ยวกรุงเทพ

## เรื่อง พี่เพนกวินสีชมพู



สวัสดีคะน้อง ๆ ทุกคน พี่เชื่อว่าทุกคนคงกำลังมองหาสถานที่ท่องเที่ยวสำหรับไปพักผ่อนและใช้เวลาร่วมกับเพื่อนหรือว่าพ่อแม่กันอยู่ใช่ไหมคะ วันนี้พี่ต้นหลิวและพี่เหมียวจะพาน้อง ๆ ไปรู้จักกับสถานที่ท่องเที่ยวทั้งในกรุงเทพและต่างจังหวัด ที่ขึ้นชื่อเรื่องความสวยงามถูกใจคนที่ชื่นชอบการถ่ายรูปคะ ว่าแล้วจะมีที่ไหนกันบ้างตามไปดูกันเลยดีกว่า

เริ่มต้นกันด้วยสถานที่ในกรุงเทพกันก่อนดีกว่าคะ พี่เพนกวินได้เลือกมาทั้งหมด 4 ที่ด้วยกัน และเป็นสถานที่ที่เดินทางไม่ยากคะ เนื่องจากสามารถเดินทางไปได้ด้วยรถไฟฟ้า BTS และ รถไฟใต้ดินได้เลย

## ท่ามหาราช

ท่ามหาราช คอมมูนิตีมอลล์ริมแม่น้ำเจ้าพระยา โดยมีคอนเซ็ปต์คือ Riverside Eatery, Urban Oasis, Art & Culture Market หรือ ศูนย์กลางการท่องเที่ยวที่อุดมไปด้วยศิลปะ และมรดกทางวัฒนธรรมของชุมชนนั่นเอง ท่ามหาราชยังเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างท่าพระจันทร์และท่าช้าง ทำให้สามารถเดินทางไปที่ท่องเที่ยวอีกต่อได้ง่ายยิ่งขึ้นอีกด้วย

เวลาเปิดปิด:

ท่ามหาราชเปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00 – 22.00 น.



# ท่องเที่ยวต่างจังหวัด

## เรื่อง พี่เหมียวหลากหลาย

ต่อมาก็เป็นสถานที่ท่องเที่ยวนอกกรุงเทพมหานครกันบ้างนะคะ โดยพี่เหมียวได้เลือกมาทั้งสิ้น 4 สถานที่ ดังนี้

### ภาคเหนือ

**ม่อนแจ่ม** ตั้งอยู่บนสันเขาบริเวณหมู่บ้านม้งหนองหอย อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งอยู่ห่างจากตัวเมือง เชียงใหม่ใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 40 นาที ไปถึงม่อนแจ่ม มีอากาศเย็นสบายตลอดทั้งปี อีกทั้งยังมีหมอกในตอนเช้า นับเป็นการต้อนรับเช้าวันใหม่ที่สดใส และที่นี่ยังมีจุดชมวิวที่สามารถมองเห็น วิวทิวทัศน์ได้อย่างชัดเจนอีกด้วย

### ภาคกลาง

**น้ำตกวังตะไคร้** สถานที่พักผ่อนใกล้กรุงยอดฮิตและเป็นที่เล่นน้ำสุดคลาสสิกประจำนครนายก ที่นี้มีธารน้ำไหลหลากหลายชั้น น้ำตกวังตะไคร้จะมีโขดหินน้อยใหญ่สลับกันไปตามลำธาร ทำให้น้ำไม่สูงมาก เหมาะสำหรับลงเล่นน้ำหรือแช่ตัวเย็นๆ โดยบริเวณรอบๆ อุทยานวังตะไคร้ยังคงความเป็นธรรมชาติอยู่มาก มีพันธุ์ไม้นานาชนิด ซึ่งทำให้ออกจากจะเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ต่อม้าธรรมชาติในวันหยุดแล้ว ยังเป็นแหล่งให้ความรู้ด้านพฤกษศาสตร์ และยังสามารถสนุกสุดมันส์ไปกับกิจกรรมล่องแก่งอีกด้วย



### ภาคอีสาน

**พิพิธภัณฑ์สิรินธร** ภายในพิพิธภัณฑ์ ออกเป็นโซนต่างๆ มากมาย แต่ไฮไลท์อยู่ที่โซนไดโนเสาร์ไทย ที่จัดแสดงโครงกระดูกไดโนเสาร์ชนิดต่างๆ ที่ขุดพบในเมืองไทยไว้ภายในห้องโถงหลังคากระจกทรงโดมขนาดใหญ่ ซึ่งปัจจุบันนี้มีไดโนเสาร์ที่พบในประเทศไทยรวมทั้ง 16 สายพันธุ์ และมีอยู่ 9 สายพันธุ์ที่ค้นพบครั้งแรกในเมืองไทยด้วยคะ นอกจากนี้แล้ว โซนอื่นๆ ก็น่าสนใจไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะเป็นโซนการกำเนิดจักรวาลและโลก, โซนสิ่งมีชีวิตโบราณ, โซนห้องแล็บ ฯลฯ เรียกได้ว่าซื้อตั๋วเข้ามาทีเดียว เดินได้เพลินได้ทั้งวันเลย

### ภาคใต้

**เกาะไข** เกาะขนาดเล็ก อยู่ในจังหวัดพังงามีด้วยกัน 3 เกาะคือ เกาะไขนอก เกาะไขใน (เกาะไขแมว) และเกาะไขนุ้ย โดยเกาะทั้งหมดนั้นมีหาดทรายที่ขาวละเอียด น้ำทะเลสีฟ้าใส และแนวโขดหินที่สวยงาม มีนักท่องเที่ยวนิยมมาดำน้ำดูปะการัง และปลาชนิดต่างๆ สำหรับการมาเที่ยวเกาะไขสามารถเดินทางได้ทั้งจากจังหวัดภูเก็ตใช้เวลาเพียงแค่ 15 นาที มีกิจกรรมมากมาย เที่ยวได้ไม่มีเบื่อเลยคะ

จบไปแล้วกับการแนะนำที่ท่องเที่ยว น้อง ๆ คนไหนไปเที่ยวแล้วก็อย่าลืมส่งรูปภาพมาอวดพี่ ๆ บ้างนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://www.paiduaykan.com/travel/>  
<https://www.chillpainai.com/scoop/11920/>





# ซอร์เบ่ ซอร์เบ่ เชอร์เบต เชอร์เบต

## เรื่อง นี้นัดจิ้ง

สวัสดีค่ะเด็ก ๆ สำหรับอากาศร้อน ๆ แบบนี้ ถ้าได้ของหวาน ๆ เย็น ๆ แสนชื่นใจมาดับร้อนคงจะดีไม่น้อยเลย ดังนั้น ในบทความวันนี้ที่นัดจิ้งก็ได้ปิ้งไอเดียเกี่ยวกับของหวานแสนอร่อยค่ะ วันนี้ที่นัดจิ้งก็จะมาชวนทำซอร์เบ่กัน เนื่องจากมีส่วนผสมไม่เยอะ และวิธีการทำก็แสนง่าย ถ้าพร้อมแล้วไปเตรียมอุปกรณ์กันเลยละ

### อุปกรณ์



ผลไม้สด หรือผลไม้แช่แข็ง



เครื่องปั่น



น้ำตาล



น้ำมะนาว



น้ำผึ้ง

### วิธีทำ

- 1 หั่นผลไม้ที่ชอบเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- 2 นำผลไม้ที่หั่นแล้วมาใส่เครื่องปั่นพร้อมเติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้งตามชอบ แล้วปั่นให้ละเอียด
- 3 แช่แข็งประมาณ 1 - 2 ชั่วโมงหรือจนแข็งตัวดี
- 4 นำไม้คiling แบ่งมาบิดให้ละเอียดให้กลายเป็นเกล็ดน้ำแข็ง หากไม่มีสามารถใช้มือบีบได้

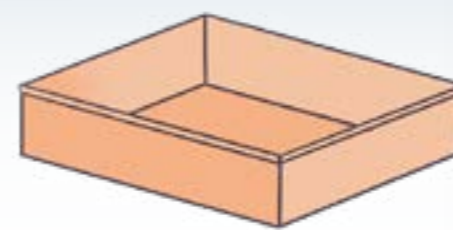


# มาสร้างสายรุ้งกันเถอะ

## เรื่อง นี้นัดจิ้ง



สวัสดีค่ะน้อง ๆ วันนี้มาพบกับพี่เหมียวกันอีกแล้ว วันนี้พี่ไม่ได้พาไปไหน แต่เราจะมาสร้างสายรุ้งกัน ทำง่ายได้ที่บ้าน โดยมีแค่กล่องพลาสติก น้ำเปล่า กระจก ไฟฉาย และกระดาษเอสี่ เอาละ ถ้าน้อง ๆ เตรียมอุปกรณ์พร้อมแล้ว เรามาสร้างสายรุ้งกันเถอะ



กล่องพลาสติก



กระดาษ



กระจก

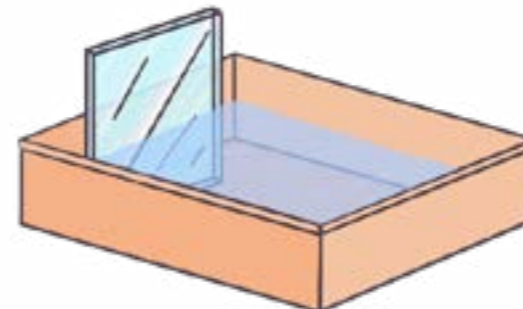


ไฟฉาย

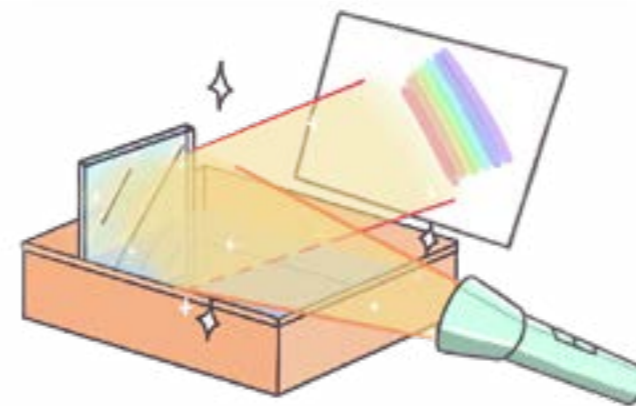


น้ำเปล่า

### มาเริ่มทดลองกันเถอะ



นำน้ำใส่กล่องพลาสติก ใส่กระจกลงไป พิงไว้ข้างกล่อง ให้ส่วนหนึ่งจุ่มลงในน้ำ อีกส่วนอยู่เหนือน้ำ



ส่องไฟฉายใส่กระจกซึ่งวางอยู่ในกล่องที่เหลี่ยมที่มีน้ำ แล้วนำกระดาษขาวมาตั้งรับแสงสะท้อน แสงจากไฟฉายที่สะท้อนมากระทบฉากสีขาวจะกลายเป็นสีรุ้ง

รุ้งเกิดจากการที่แสงอาทิตย์ส่องผ่านละอองน้ำในอากาศแล้วเกิดการหักเหสีที่ปรากฏบนรุ้งจะแตกต่างกันออกไปตามมุมของแสงที่หักเหในละอองน้ำ การทดลองนี้เป็นการจำลองการหักเหของแสงด้วยของใช้ง่าย ๆ ที่ทำได้ในบ้าน

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ สายรุ้งของน้อง ๆ สวยเหมือนกับบนท้องฟ้าหรือเปล่า การทดลองครั้งนี้ น่าจะสร้างความสนุกสนานให้น้อง ๆ กันนะคะ การทดลองในครั้งนี้ก็ขอจบเพียงเท่านี้ค่ะ เจอกันใหม่ครั้งหน้าค่ะ

# My Idol ศิลปินสาวดาวเด่น

## เรื่อง พี่นัตจัง

ฉันมีความฝัน และฉันต้องทำให้ได้ จะขอเป็นดาวที่ยิ่งใหญ่ จะเปล่งประกายงดงาม สวรรค์เด็ก ๆ ทุกคนค่ะ แหม วันนี้พี่นัตจังเปิดมาด้วยการร้องเพลงแบบนี้ เดาได้ไหมคะว่าเราจะมาพูดถึงเรื่องอะไรกัน เผลยคะ วันนี้พวกเราจะมาพูดถึงนักร้องหรือวงเกิร์ลกรุ๊ปที่น่าสนใจกันค่ะ โดยพี่นัตจังได้เลือกเพื่อนนักร้องและเกิร์ลกรุ๊ปจากสี่ประเทศ จะมีใครบ้างนั้นไปดูกันเลยดีกว่าค่ะ

### โอลิเวีย ร็อดริโก

สัญชาติ : อเมริกัน เชื้อสายฟิลิปปินส์

ผลงาน : All I Want, drivers license, deja vu, good 4 u

ค่าย : Universal Music Group

รางวัล : BEST NEW ARTIST, BEST POP VOCAL ALBUM, Pop Solo Performance



Olivia

### MAMAMOO

สัญชาติ : เกาหลี

สมาชิก : โซลาร์ มุนบยอล ฮวีอิน ฮวาซา

ผลงาน : Ahh Oop!, Um Oh Ah Yeh, Good Luck, HIP

ค่าย : RBW Entertainment

รางวัล : Best Entertainer Award (Female Group Category), Artist of the Year (Music Category), Best Music Award



Mamamoo



AKB48

### AKB48

สัญชาติ : ญี่ปุ่น

ผลงาน : Aitakatta, Oogoe Dimond, Heavy Rotation, Kimi wa Melody

วงน้องสาว : SKE48, HKT48, BNK48, CGM48,

รางวัล : Japan Record Award For Excellent Work, Mnet Asian Music Award For Best Asian Artist Japan

### 4EVE

สัญชาติ : ไทย

สมาชิก : มายด์ โจริญู ตาออม แอนน่า ฝ่าย พันซ์ อ๊ะอาย

ผลงาน : OOH! LA LA!, Booty Bomb, Reels, Trick or Treat

ค่าย : XOXO ENTERTAINMENT

รางวัล : Best New Artist From JOOX Thailand Music Awards 2022



4EVE

น้อง ๆ เคยฟังเพลงของสาว ๆ ที่พี่นัตจังนำมาเสนอไหมคะ เป็นอย่างไรกันบ้าง ถ้าชื่นชอบน้อง ๆ สามารถไปติดตามและสนับสนุนกันได้นะคะ

ขอบคุณข้อมูลจาก

<https://music.trueid.net/th-th/detail/XLB4295945Rq>

<https://th.hellomagazine.com/education/olivia-rodriego-before-becoming-pop-star/>



# “มาริโอมะ”

สาหร่ายก็เป็นสัตว์เลี้ยงได้  
เรื่อง พืดาวลูกไก่

ช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาประเทศไทยมีกระแสนิยมเลี้ยงสัตว์มากมาย หนึ่งในนั้นคือสาหร่ายก้อนกลม ๆ หรือ Moss Ball ที่เรียกว่า “มาริโอมะ” พืชน้ำจืดจำพวกสาหร่ายสีเขียวที่รวมตัวกันเป็นก้อนกลม ๆ จากการไหลเวียนของกระแสสาหร่ายตามธรรมชาติของทะเลสาปอาคัง บนเกาะฮอกไกโด ประเทศญี่ปุ่น มาริโอมะใช้เวลา 100 ปีกว่าจะเติบโตเต็มที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 30 เซนติเมตร คนญี่ปุ่นเชื่อว่าการเลี้ยงสาหร่ายมาริโอมะจะทำให้ชีวิตมีแต่ความโชคดี มีความสุข สมหวังโดยเฉพาะหนุ่มสาวนิยมเลี้ยงเพราะอยากสมหวังในความรัก

## “มาริโอมะ” เลี้ยงกันยังไง?

มาริโอมะนั้นเลี้ยงง่ายมากแต่กว่าจะโตนั้นใช้เวลาค่อนข้างนาน เพราะสามารถเติบโตได้เพียง 5 มิลลิเมตรต่อปีเท่านั้น ถึงแม้จะเป็นพืชน้ำที่เลี้ยงง่าย แต่ก็ต้องการความดูแลเอาใจใส่เหมือนสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ ทั่วไป โดยมักจะเลี้ยงในขวดแก้วหรือตู้ปลา

มาริโอมะขึ้นชอบน้ำกระด้าง ที่มีค่า pH สูงอย่างตู้ที่มีกรวดปะการัง น้ำที่ใช้ต้องเป็นน้ำจืดและสะอาด มาริโอมะขึ้นชอบน้ำเย็น แต่ก็สามารถทนได้ถึง 30 องศา ถ้าทำให้น้ำไหลวนได้จะดีต่อมาริโอมะในการทำให้กลายเป็นก้อนกลม มาริโอมะชอบแสงน้อย ๆ ถ้าเปิดไฟจะลอยขึ้นเพื่อคายออกซิเจน แต่ถ้าปิดไฟก็จะลงไปตามเดิม ที่สำคัญคือต้องห้ามใส่ยากำจัดตะไคร่เด็ดขาด โดยเฉพาะ flourish excel



## การขยายพันธุ์

มาริโอมะนั้นเลี้ยงง่ายมากแต่กว่าจะโตนั้นใช้เวลาค่อนข้างนาน เพราะสามารถเติบโตได้เพียงแค่ 5 มิลลิเมตรต่อปีเท่านั้น ถึงแม้จะเป็นพืชน้ำที่เลี้ยงง่าย แต่ก็ต้องการความดูแลเอาใจใส่เหมือนสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ ทั่วไป โดยมักจะเลี้ยงในขวดแก้วหรือตู้ปลา

## ข้อควรระวัง

การศึกษาร้านหรือแหล่งที่ขายให้ดีกว่าก่อนซื้อเพราะมีหลายคนที่ประสบปัญหาที่มาริโอมะปลอมค่อนข้างมาก และในมาริโอมะบางร้านอาจจะมีพยาธิอยู่ในมาริโอมะด้วย หากจับต้องระมัดระวังให้ดี

หากสีมาริโอมะมันเริ่มเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล แสดงว่ากำลังไม่สบาย เราสามารถรักษาได้โดยการเอามือลูบส่วนที่เปลี่ยนสีเบา ๆ แล้วเติมเกลือทะเลลงไป 5% สาเหตุที่ไม่สบายเพราะผิดสมดุลเกลือแร่และสมดุลแบคทีเรีย แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลทั้งก้อน แสดงว่าอาจจะไม่รอดแล้ว



# “คอนเส็นิค”

งูข้าวโพด



Corn Snake เป็นงูไม่มีพิษ มักพบตามไร่ข้าวโพดเพื่อกินหนูในไร่ข้าวโพด จึงเป็นที่มาของชื่อ สีสันในธรรมชาติเป็นสีน้ำตาลอมแดง มีลวดลายสีดำ เพื่อพรางตาจากนักล่าชนิดอื่น ๆ งูคอร์นสเนคสีสันต่าง ๆ ที่พบเห็นในตลาดสัตว์เลี้ยง เกิดจากการผสมพันธุ์ขึ้นในสถานที่เลี้ยงทั้งสิ้น

## นิสัยเป็นยังไงกันนะ

งูเป็นสัตว์ที่ไม่สามารถจดจำเจ้าของได้ แต่รับรู้ได้ว่าคนไม่เป็นอันตราย ในการสัมผัสตัวหรือจะจับมาเล่นทุกครั้งจับด้วยความระมัดระวังเพราะอาจทำให้ถูกกัดได้

## อาหารการกิน

งูเป็นสัตว์กินเนื้อเป็นอาหาร เช่น สัตว์จำพวกหนู

## อายุเฉลี่ย 8-10 ปี

## ขนาดและน้ำหนักตัว

ขนาดตัวยาว 120-180 เซนติเมตร  
น้ำหนักประมาณ 400 - 800 กรัม

ราคา หลักร้อยจนถึงหลักพันบาท

## สถานที่และอุปกรณ์ในการเลี้ยง

ตู้หรือกล่องสำหรับเลี้ยงโดยเน้นให้ระบายอากาศได้ดี พื้นตู้ต้องมีวัสดุซับความชื้น มีแสงไว้สำหรับให้งูได้รับความร้อนอย่างพอเพียง และที่สำคัญคือต้องมีอ่างใส่น้ำไว้ให้งูได้ดื่มตลอดเวลา

ขอบคุณข้อมูลจาก

<https://www.macrazy.life/อยากรู้ว่า-มาริโอมะคืออะไร/>

<https://www.wongnai.com/articles/exotic-pet?ref=ct>



# Barbie™

## i'm a barbie girl



ขอบคุณข้อมูลจาก <https://th.eferrit.com/ความเป็นมาของตุ๊กตาบาร์บี้/>

### เรื่อง พี่เพนกวินสีชมพู

น้อง ๆ หลายคนคงคุ้นเคยกับตุ๊กตาหญิงสาว ผิวขาว ตาสีฟ้า สดใส ผมยาวสีบลอนด์สลวย ผู้มาพร้อมกับอาชีพแสนหลากหลายและพี่น้องของเธอ ใช่แล้วบาร์บี้ นั่นเอง แต่เราคงไม่มีตุ๊กตายอดฮิตที่ครองใจคนทุก หากไม่มีคุณรูธ แชนเลอร์ ผู้ได้รับการขนานนามว่า “แม่ของตุ๊กตาบาร์บี้”

รูธ แชนเลอร์ และสามีของเธอ เอเลียต แชนเลอร์ เป็นเจ้าของบริษัทของเล่น Mattel Creations และลูกสาวของเธอ ‘บาร์บารา’ ก็เป็นหนึ่งในแรงบันดาลใจในการสร้างของเล่นของทั้งสอง รูธมักเฝ้ามองลูกสาวและเพื่อน ๆ ของเธอเล่นตุ๊กตากระดาษ ก่อนจะพบว่าเด็ก ๆ ชอบเล่นบทบาทสมมติ ให้ตุ๊กตาเหล่านั้นทำอาชีพต่าง ๆ ทำให้เป็นการจุดประกายให้รูธออกแบบตุ๊กตาหญิงสาววัยรุ่นชื่อ บาร์บี้ และได้ออกมาวางจำหน่ายครั้งแรกเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1959 ที่งาน American Toy Fair โดย รูธ แชนเลอร์ ได้กล่าวว่าตุ๊กตาตัวนี้มีชื่อจริงว่า บาร์บารา มิลลิเชนต์ โรเบิร์ต (Barbara Millicent Roberts) มีบ้านเกิดอยู่ที่เมืองวิลโลว์ รัฐวิสคอนซิน

แรกเริ่มบาร์บี้ นั้นเป็นเพียงตุ๊กตานางแบบ แต่หลังจากได้รับการพัฒนาจึงเริ่มมีการออกคอลเลกชันในอาชีพต่าง ๆ กว่า 125 อาชีพ และต่อมาในปี ค.ศ.1960 บริษัท Mattel Creation จึงได้ผลิตตุ๊กตาชายหนุ่มชื่อ เคน (Ken) ซึ่งมีสถานะเป็นคนรักของบาร์บี้ นอกจากนี้ยังได้มีการผลิตตุ๊กตาซึ่งเป็นญาติพี่น้องของบาร์บี้ ออกวางจำหน่ายอีก 7 ตัว พร้อมทั้งออกของเล่นชุดอื่น ๆ เพื่อให้เด็ก ๆ สามารถเลือกซื้อไปเล่นได้ตามใจชอบ ไม่ว่าจะเป็นชุดสัตว์เลี้ยง ชุดอพาร์ทเมนท์ และชุดเที่ยวพักร้อน เป็นต้น



## Word Search

ตุ๊กตาบาร์บี้ เป็นเสมือนผู้สร้างแรงบันดาลใจและคอยสนับสนุนเด็กหญิงทั้งหลายให้กลายเป็นในสิ่งที่ตนเองต้องการเป็น นำไปสู่แคมเปญ “You Can Be Anything” และออกจำหน่ายตุ๊กตาบาร์บี้ในหลากหลายอาชีพ มาช่วยหากันดีกว่าว่ามีอาชีพใดบ้าง ค้นหาคำศัพท์ได้ครบถ้วนน้อง ๆ อย่าลืมนำมาเขียนให้ครบและถูกต้องตามคำแปลด้วยนะ

V	b	c	a	z	y	i	a	b	g	e	m	o	l	c	f	p
e	f	a	s	h	i	o	n	m	o	d	e	l	d	e	k	r
t	a	e	u	b	w	p	u	r	j	e	n	c	g	h	i	e
e	s	f	r	x	c	q	r	v	s	n	j	k	d	j	l	s
r	n	s	g	d	t	u	s	i	g	t	b	a	o	p	b	i
i	i	q	e	a	e	c	e	e	k	i	m	n	p	f	x	d
n	o	r	o	a	h	l	d	f	n	s	v	g	w	c	o	e
a	n	z	n	b	b	o	m	f	r	t	q	m	h	d	y	n
r	d	i	b	b	a	i	r	h	o	s	t	e	s	s	f	t
i	e	a	m	c	s	l	r	s	q	r	s	z	v	e	m	g
a	s	c	p	n	t	t	l	u	s	u	a	u	f	x	v	t
n	i	b	c	d	r	g	v	e	t	b	t	z	n	u	y	h
i	g	e	f	h	o	w	h	x	r	o	c	k	s	t	a	r
b	n	t	z	s	n	p	y	i	w	i	e	z	f	g	l	i
e	e	u	v	n	a	z	j	d	x	c	n	r	k	j	s	l
d	r	l	m	o	u	k	w	y	h	i	j	a	q	k	m	p
c	a	m	o	h	t	e	n	n	i	s	p	l	a	y	e	r

แฟชั่นดีไซน์เนอร์

นักเต้นบัลเลต์

พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน

พยาบาล

นักเทนนิส

นักบินอวกาศ

ประธานาธิบดี

ศัลยแพทย์

นางแบบ

นักร้องเพลงร็อค

นักบิน

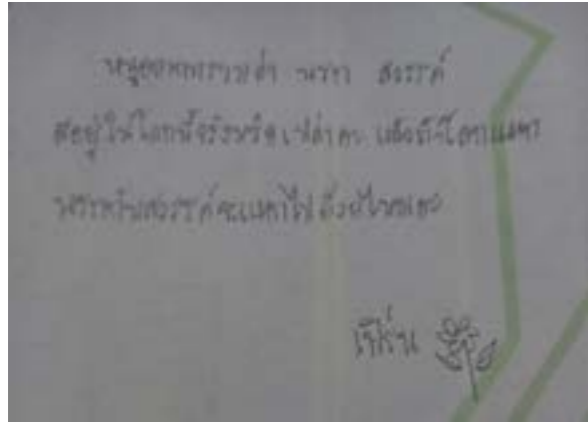
สัตวแพทย์

ทันตแพทย์



## ตอบจดหมาย

### จดหมายจากน้องเฟิร์น

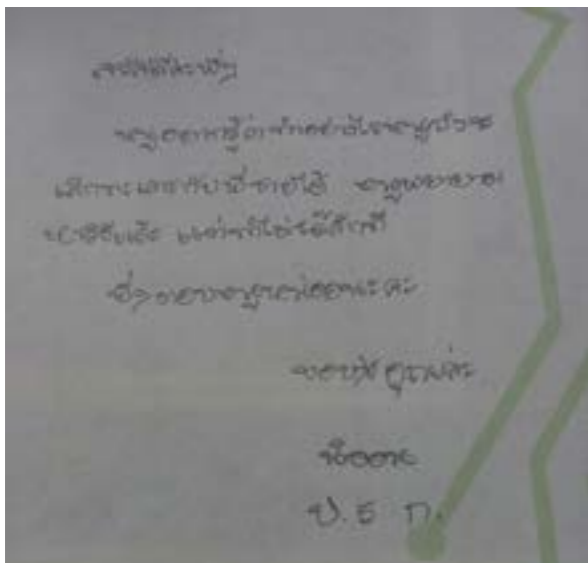


สวัสดีคะน้องเฟิร์น สำหรับคำถามของน้องเฟิร์นที่ถามถึงเรื่อง นรกและสวรรค์มีจริงหรือไม่ และถ้าโลกแตกสวรรค์กับนรกจะ หายไปด้วยไหม พวกพี่ทั้งสี่คนจะขอตอบแยกทีละคำถาม นะคะ

สำหรับคำถามแรกพวกพี่ขอตอบว่าจะขึ้นอยู่กับความเชื่อของ เราค่ะ หากน้องเฟิร์นเชื่อในศาสนาที่นับถือ ก็จะมีความเชื่อของ นรกและสวรรค์เป็นคติสอนใจให้รู้จักทำความดี ละเว้นความชั่ว แต่หากเชื่อในหลักการวิทยาศาสตร์ นรกและสวรรค์จะเป็น เพียงความเชื่อทางศาสนา ไม่ได้มีจริงอยู่บนโลกใบนี้คะ

ส่วนอีกคำถาม คือ หากโลกแตก นรกและสวรรค์จะหายไปด้วยหรือไม่ จะเป็นคำตอบเดิมเลยคะ คือ ขึ้นอยู่กับความเชื่อ ไม่ว่าจะทั้งทางศาสนาหรือวิทยาศาสตร์ ดังนั้น เมื่อโลกแตก ผู้คนล้มหายไป ความเชื่อที่ทุกคนเชื่อมั่นก็จะหายไปด้วยเช่น กัน ไม่เพียงแต่นรกและสวรรค์คะ สุดท้ายก่อนจะจากไป พวกพี่ก็ขอให้น้องเฟิร์นเชื่อในสิ่งที่เรามั่นใจและเป็นสิ่งที่ถูกต้อง นะคะ สำหรับคำตอบในจดหมายฉบับนี้ พวกพี่หวังว่าจะสามารถช่วยคลายข้อสงสัยให้น้องเฟิร์นได้นะคะ

### จดหมายจากน้องนิออน



สวัสดีคะน้องนิออน คำถามที่น้องได้ส่งมาคือ อยากรู้ว่าน้องนิออนและพี่ชายจะเลิกทะเลาะกันได้อย่างไร วันนี้พวกพี่ ๆ ก็จะ นำประสบการณ์ที่เคยใช้กับพี่น้องตัวเองมาแนะนำนะคะ

ข้อที่หนึ่ง น้องนิออนและพี่ชายจะต้องทำความเข้าใจความแตก ต่างของกันและกัน รวมไปถึงนิสัยและการกระทำต่าง ๆ เสีย ก่อนคะ โดยหลังจากที่ทะเลาะกันแล้ว ควรปล่อยให้ทั้งสอง ฝ่ายใจเย็นเสียก่อน หลังจากนั้นก็พูดสิ่งที่ต้องการอย่างตรงไป ตรงมา และใช้ถ้อยคำที่สุภาพ

ข้อที่สอง การปรึกษาผู้ปกครองก็เป็นตัวเลือกที่ดีคะ เพราะแง่ คิดของผู้ใหญ่จะกว้างขวางและเข้าใจเห"ตุผลได้มากกว่า ทำให้ หาทางแก้ไขได้คะ

พวกพี่หวังว่าทางแก้ไขที่แนะนำมานี้จะช่วยให้น้องนิออนและพี่ชายสามารถเลิกทะเลาะกันได้นะคะ ขอขอบคุณที่ส่งจดหมาย มาหาพวกพี่นะคะ เอาไว้เจอกันใหม่นะคะ

## เฉลย

### เฉลยเกมปริศนาดอกไม้คำทาย หน้า 16-17



ดอกกุหลาบ



ดอกลีลาวดี



ดอกกล้วยไม้



ดอกชบา



ดอกบัว



ดอกกรั๊ก

### เฉลยเกม Word Search หน้า 32

V	b	c	a	z	y	i	a	b	g	e	m	l	c	f	p	
e	f	a	s	h	i	o	n	m	o	d	e	l	d	e	k	r
t	a	e	u	b	w	p	u	r	j	e	n	c	g	h	i	e
e	s	f	r	x	c	q	r	v	s	n	j	k	d	j	l	s
r	n	s	g	d	t	u	s	i	g	t	b	a	o	p	b	i
i	i	g	e	a	e	c	e	e	k	i	m	n	p	f	x	d
n	o	r	o	a	h	l	d	f	n	s	v	g	w	c	o	e
a	n	z	n	b	b	o	m	f	r	t	g	m	h	d	y	n
r	d	i	b	b	a	i	r	h	o	s	t	e	s	s	f	t
i	e	a	m	c	s	l	r	s	g	r	s	z	v	e	m	g
a	s	c	p	n	t	t	l	u	s	u	a	u	f	x	v	t
n	i	b	c	d	r	g	v	e	t	b	t	z	n	u	y	h
i	g	e	f	h	o	w	h	x	r	o	c	k	s	t	a	r
b	n	t	z	s	n	p	y	i	w	i	e	z	f	g	l	i
e	e	u	v	n	a	z	j	d	x	c	n	r	k	j	s	l
d	r	l	m	o	u	k	w	y	h	i	j	a	g	k	m	p
c	a	m	o	h	t	e	n	n	i	s	p	l	a	y	e	r

1. Fashion Designer (แฟชั่นดีไซเนอร์)
2. Ballerina (นักเต้นบัลเลต์)
3. Air hostess (พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน)
4. Nurse (พยาบาล)
5. Tennis Player (นักเทนนิส)
6. Astronaut (นักบินอวกาศ)
7. Surgeon (ศัลยแพทย์)
8. Fashion Model (นางแบบ)
9. Rockstar (นักร้องเพลงร็อก)
10. Pilot (นักบิน)
11. Veterinarian (สัตวแพทย์)
12. Dentist (หมอฟัน)
13. President (ประธานาธิบดี)

