

สารผู้อำนวยการ โรงเรียนแกลง“วิทยสถาวร”



สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ (COVID-19) มีการแพร่ระบาดต่อเนื่องนับตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2562 จนถึงปัจจุบัน และยังมีที่คาดว่า จะกลับสู่สถานการณ์ปกติ ทั้งนี้ยังพบการแพร่ระบาดในหลายพื้นที่ของประเทศไทยและ หลายประเทศทั่วโลก ซึ่งเป็นสภาวะไม่ปกติที่ทุกคนต้องระมัดระวังตนเองเป็นอย่างยิ่ง

คณะผู้บริหาร คณะครูและบุคลากรทางการศึกษาทุกคนมีความห่วงใยต่อลูก ๆ เหลือง-แดง แกลง“วิทยสถาวร” เป็นอย่างยิ่ง เพราะผลกระทบจากโรคระบาดนี้ทำให้รูปแบบ การเรียนรู้ มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง รูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ เข้ามามีบทบาทเพิ่มมากขึ้น และพบข้อจำกัดหลากหลายประการเกิดขึ้น ทางโรงเรียนพยายาม ให้ความช่วยเหลือนักเรียนทุกคนอย่างเร่งด่วนที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการปรับรูปแบบการเรียน การสอนแบบผสมผสาน การพัฒนาครูเกี่ยวกับการผลิตสื่อการสอนที่หลากหลายเหมาะสม กับสถานการณ์ทั้งจากองค์กรภาครัฐและเอกชน รวมไปถึงการให้ความช่วยเหลืออื่น ๆ ที่จะ แบ่งเบาภาระและช่วยเหลือนักเรียนและผู้ปกครองภายใต้สถานการณ์นี้ เช่น การมอบทุน การศึกษาและการให้ซิมการ์ดอินเทอร์เน็ต โรงเรียนมีเจตจำนงที่ดีที่จะให้ความยืดหยุ่น ส่งเสริม และดูแล ลูก ๆ เหลืองแดงให้ผ่านสถานการณ์นี้ไปได้ อย่างเต็มกำลังความสามารถ

สุดท้ายนี้ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ในปีพุทธศักราช 2565 ขออำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัย พระสยามเทวาธิราช บูรพมหากษัตริราชเจ้าทุกพระองค์ รวมไปถึงท่านพระราชอริยคุณาธาร (เหล่า ยั่งยืน) ปฐมอาจารย์ผู้ก่อตั้งโรงเรียนแกลง“วิทยสถาวร” โปรดอำนวยการพรให้ทุกท่าน สมปรารถนาทุกประการ มีสุขภาพนามัยสมบูรณ์แข็งแรง ตลอดไป

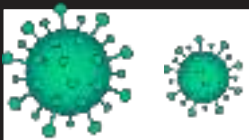
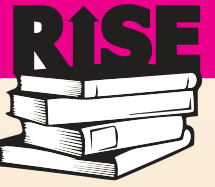
นางอัญชลี อีสสรารักษ์
ตำแหน่งผู้อำนวยการ วิทยฐานะเชี่ยวชาญ
โรงเรียนแกลง“วิทยสถาวร”



ห้อง สสวท.

ข้อมูลโดย ครูพงษ์อวัช เตชประภาสวัสต์

กิจกรรมเรียนปรับพื้นฐานนักเรียนห้องเรียนพิเศษ สสวท. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564
รูปแบบการจัดกิจกรรม แบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงที่ 1 ระหว่างวันที่ 17-18 พฤษภาคม 2564 เป็นการเตรียม
ความพร้อมเพื่อการจัดกิจกรรมออนไลน์ จัดขึ้นที่โรงเรียน ช่วงที่ 2 ระหว่างวันที่ 19-27 พฤษภาคม 2564
เป็นการจัดกิจกรรมออนไลน์นักเรียนร่วมกิจกรรมอยู่ที่บ้าน



สาระน่ารู้...จากฝ่ายวิชาการ

ข้อมูลโดยครูขุนหาญ แดงลงส์ตย์

การศึกษายุคใหม่ การสอนออนไลน์ในภาวะหลัง COVID - 19

เมื่อสถานการณ์ Lockdown และนโยบายการกักตัวเริ่มคลี่คลายลง ก็ถึงคิวของการเปิดภาคการศึกษาใหม่ สิ่งที่คุณครูต้องเผชิญจากนักเรียนและผู้ปกครองก็คือ ความกังวลในการจัดการเรียนรู้ที่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับหนึ่ง เพราะไวรัส COVID - 19 ได้เข้ามาเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบเดิมของสังคมจากหน้ามือเป็นหลังมือ

การสอนออนไลน์จะไม่ใช่เพียงส่วนหนึ่งของการศึกษาแต่จะถูกระดมจัดขึ้นมาเป็นแพลตฟอร์มที่มีผลกระทบสำคัญของการเรียนรู้ที่คุณครู ผู้เรียน และผู้ปกครองจะต้องปรับตัวไปพร้อม ๆ กัน การบันทึกวิดีโอ หรือการสอนแบบ Live เพื่อให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ด้วยตนเองจากที่บ้าน จะเป็นอีกหนึ่งทางออกสำคัญของสถานการณ์

อย่างไรก็ตามสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ การสอนออนไลน์มีจุดอ่อนสำคัญหลายประการที่ทุกหน่วยงานมีส่วนเกี่ยวข้องในการพิจารณาโดยเฉพาะเรื่องของแพลตฟอร์มที่จะต้องมีกรอบให้ครูสามารถติดตามกิจกรรมของผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ และมีฟีเจอร์ที่ให้โอกาสผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับคุณครูได้มากที่สุด ความสำคัญอันดับต่อมาคือเรื่องความปลอดภัยของการอัปโหลดข้อมูลส่วนตัวบนโลกออนไลน์ ต้องไม่ถูกเปิดเผยออกสู่สาธารณะ แพลตฟอร์มการเรียนรู้อาจต้องมีระบบบริหารจัดการที่หลากหลายในตัวเอง (Multi-functional learning management system) เพื่อรองรับการจัดการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น เหมาะสมกับสไตล์การสอนและการเรียนของผู้ใช้ ทั้งการจดบันทึก การมอบหมายงาน การบ้าน โครงการหลากหลายรูปแบบหรือแม้กระทั่ง สื่อประกอบการสอนในรูปแบบต่าง ๆ

นอกจากการรองรับระบบการสอนและการเรียนที่ยืดหยุ่นแล้ว สิ่งที่เราขาดไม่ได้คือระบบวิเคราะห์ที่ประเมินผล ที่เป็นตัวช่วยให้คุณครูรู้ว่าผู้เรียนคนใดเข้าร่วมชั้นเรียนออนไลน์ และผู้เรียนคนใดได้เข้าสู่ระบบเพื่อมาทบทวนความเข้าใจในบทเรียน

ทั้งหมดนี้คือการศึกษาก็ถูกพูดถึงเป็นอย่างมาก และกำลังจะกลายเป็นวิถี New Normal ไปทั่วโลก

ขอขอบคุณข้อมูลจาก:

<https://www.thestar.com.my/opinion/letters/2020/04/16/online-learning-the-new-normal-in-education>



English Learning Tips by Kru B



Jingle bells, jingle bells.

Jingle all the way.

Oh what fun it is to ride

In a one-horse open sleigh, hey!



คงจะไม่มีใครไม่คุ้นกับเพลงก่อนนี้ เพลงที่บรรดาเด็ก ๆ และผู้ใหญ่รอคอยมาตลอดทงบ มกจะเคยและเคยฟังใน ช่วงเดือนสุดท้ายของปี ใช่แล้ว! เมื่อใดที่เราได้ยินเพลงนี้ นั่นแสดงว่า เทศกาลคริสต์มาส (Christmas) มาถึงแล้ว เราจะได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับประวัตความเป็นมา ความสำคัญขงวันคริสต์มาสกัน ดืออยู่แล้ว แต่เชื่อหรือไม่ว่ายังมีความจริงเกี่ยวกับวันคริสต์มาสที่หลายคนอาจจะยังไม่เคยรู้ จะมีอะไรบ้างนั้น ตามมาดูกันเลย



เด็ก ๆ มักจะ **ห้อยถุงเท้ายาวไว้หน้าเตาผิง**

เพื่อรอให้ซานตาคลอสลงมาจากปล่องไฟแล้วนำของขวัญมาให้ไว้ใน ถุงเท้าแต่ในความเป็นจริงแล้วเกิดจากประเพณีเก่าแก่ คือ การวางหญ้าแห้งไว้ในรองเท้า เพราะเชื่อว่าถ้ามีกบิลหรือโคลิสพามา หญ้าแห้งนั้นจะเป็นอาหารของเวลาที่ท่านใช้เดินทาง และท่านจะใส่เหรียญทองไว้ในรองเท้าเป็นการตอบแทนอีกหนึ่งเรื่องเล่าเกี่ยวกับหญิงสาวสามคนยากจนมาก มีกบิลหรือโคลิสได้ให้เหรียญทองไว้ในรองเท้า คืนหนึ่งพวกเธอได้นำถุงเท้าไปตากไฟแห้งตรงปล่องไฟ พอซานตาคลอสเข้ามา จึงให้เหรียญทองเพิ่มอีก

ตกแต่งต้นคริสต์มาส เพื่อสร้างบรรยากาศ จุดเริ่มต้นของตกแต่งต้นคริสต์มาสมาจากประเทศเยอรมนี โดย Martin Luther ได้มองเห็นความสวยงามของแสงจันทร์ที่ทะลุกิ่งไม้เข้ามาวิบ ๆ วิบ ๆ ขณะที่เขาเดินกลับบ้าน เขาจึงตัดต้นไม้อเล็ก ๆ เข้ามาไว้ในบ้านและประดับด้วยเทียนไข ต่อมาราชวงศ์อังกฤซได้นำการตกแต่งต้นไม้อแบบนี้เข้ามาใช้ จนทำให้ทั่วโลกนิยมตกแต่งต้นคริสต์มาสเพิ่มขึ้น เมื่อก่อนยังมีลูกบอลสีแฉว ๆ จึงตกแต่งด้วยลูกแอปเปิลเพราะสีก็วิบพลแอปเปิลในสวนเอเดน และใช้แก้วสีต่าง ๆ มาประดับต้นคริสต์มาส



อ้างอิง <https://www.mangozero.com/5-truths-about-christmas-traditions>

หน้าบ้านแต่ละหลังจะมีพวงกลม ๆ สีเขียว ประกอบด้วย



ใบมิสเซลโท ฮอลลี และกระดิ่ง

การประดับตกแต่งนี้มีที่มาจากความเชื่อของชาวเคลต์ (Celtic) เพราะใบหน้าหนาวจะมีช่วงที่กลวงคินยาวนานกว่ากลางวันหนึ่งคืน ที่เรียกว่า "เหมายัน" ชาวเคลต์จึงนำมิสเซลโทที่สื่อถึงการมีชีวิต และฮอลลีที่สื่อถึงการปกป้องคุ้มครองมาห้อยไว้หน้าประตูบ้าน เพราะเชื่อว่าจะป้องกันสิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ ได้

ทุกบ้านมักจะ **กินพายในวัน**

คริสต์มาส เพราะเป็นอาหารที่ทำให้คน



ในครอบครัวมีกิจกรรมทำร่วมกัน

ในสมัยก่อน การทำพายเป็นสิ่งที่ยากมากและมีส่วนผสมหลายอย่างต้องมีเนื้อมนพิราบ นกกระทา ไก่ฟ้า กระต่าย ผนังไม้แห้ง และเครื่องเทศอื่น ๆ มีรูปร่างเป็นสี่เหลี่ยมเพราะเชื่อว่าดูเหมือนเปลของพระเยซู



อีกหนึ่งกิจกรรมที่นิยมทำในเทศกาลคริสต์มาส

คือ **จับกับใต้มิสเซลโท** (Mistletoe)

จุดเริ่มต้นมาจากเหล่าคนรับใช้ในวังของราชวงศ์อังกฤซและได้แพร่ออกไปเรื่อย ๆ เชื่อว่าถ้ามีสาว ๆ ยืนอยู่ใต้มิสเซลโท หมุ่ม ๆ สามารถจับให้รู้ว่ามีรักได้เลย จะทำให้โชคดีและรักกันไปนานแสนนาน แต่ถ้าสาว ๆ ไม่ยอมก็จะมีโชคร้ายไปตลอดปี ภาพยนตร์ตัวอย่างแฮร์รี่พ็อตเตอร์ก็นำความเชื่อนี้มาใช้ในตอนที่แฮร์รี่จับกับโซแซงใต้มิสเซลโท และเพลง Mistletoe ของศิลปินยอดฮิต Justin Bieber ก็เช่นกัน

แพะแพะ อกใจศิษย์เก่า ถึงศิษย์ปัจจุบัน...

เรียบเรียงโดย ครูศศิธร ประเสริฐสุขสันต์

Q. ทราบได้อย่างไรว่าจะเรียนต่อสาขา/คณะใด

A. ดูจากพื้นฐานความถนัดในรายวิชาที่เรียน และกิจกรรมที่เรามักจะทำหรือเข้าร่วมครับ พอเราเริ่มที่จะเห็นแนวทาง เราก็จะเริ่มศึกษา ข้อมูลของสาขาที่เราสนใจ เพื่อทบทวนว่าเรา ชอบสาขานี้จริงไหม

Q. ถ้าครอบครัวไม่เห็นด้วยในสิ่งที่อยากเรียน?

A. เราควรที่จะทราบและถามหาถึงเหตุผล สิ่งที่เราควรทำ คือการมอบมุมมองใหม่ ๆ อธิบาย และแสดงให้เห็นถึงความพยายามว่าเราอยากจะทำ เรียนจริง ๆ ต่อทำให้ท่านเชื่อมั่นว่าเราจะเรียนจบ และสามารถดูแลเลี้ยงดูตัวเองได้ โดยที่ท่าน ไม่ต้องเป็นห่วงครับ

Q. หลังจากตัดสินใจเลือกเตรียมตัวอย่างไร

A. ผมมีแนวทางในการเตรียมตัวที่ค่อนข้าง หลากหลาย แต่เน้นไปในเรื่องของกิจกรรม นอกห้องเรียน ผมมักจะหากิจกรรม/รายการ แข่งขันแล้วไปหาอาจารย์ที่ปรึกษามากกว่า การขอให้อาจารย์มาตามหาคนไปร่วมกิจกรรม เชื่อมั่นว่าเราทำได้และเชื่อว่าเราจะทำสำเร็จ

Q. ช่วงชีวิตที่คิดว่าหนักสุด ท้อสุด

A. ปริญญาตรี ปี 1 เทอม 1 ด้วยความที่ต้อง เรียนออนไลน์ตั้งแต่ต้น เราไม่มีเพื่อน/ไม่มี รุ่นพี่ที่จะมาคอยช่วยเหลือ เรียนหนัก และยาก ทำให้เกิดความเครียด พอย้อนกลับไม่มอง ชีวิตช่วงมัธยม มันเล็กน้อยไปเลย...

Q. เป้าหมายในชีวิต หลังจากนี้คืออะไร

A. ศึกษาให้จบปริญญาตรี และต่อปริญญาโท ในสาขาที่เฉพาะทางมากยิ่งขึ้น

Q. สิ่งที่ยากฝักถึงศิษย์ปัจจุบัน

A. พยายามค้นหาตนเองให้เจอ ตัดสินใจเลือก สิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และมีความสุขไปกับมัน เพราะว่า “ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีโอกาส เราควรเดินเข้าหาโอกาส ไม่ใช่เฝ้ารอว่า เมื่อไรโอกาสนั้นจะมาถึงเราเสียที”



ยิ่งเรารู้ตัวเองได้เร็วเท่าไร
เราก็เตรียมตัวได้ไวมากเท่านั้น

วิศรุต แทนทนต์ (เฟิร์ส)
จบการศึกษาโรงเรียนแกลง"วิทยสถาวร"
ปีการศึกษา 2563
ปัจจุบันชั้นปีที่ 1 คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปิยะพงษ์ ประสังข์ชอบ (พอร์ช)

จบการศึกษาโรงเรียนแกลง"วิทยสถาวร"

ปีการศึกษา 2563 ปัจจุบันชั้นปีที่ 1 สาขาเทคโนโลยีการศึกษา

วิชาเอกคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Q. ทราบได้อย่างไรว่าจะเรียนต่อสาขา/คณะใด

A. ประมาณ ม.1 พี่เริ่มชอบการอ่านข่าว+ตามข่าวการเมือง ก็มีความคิดว่า “อยากทำงานการด้านการเมือง” จากนั้นเริ่มหาข้อมูล พี่รู้ตัวเองตั้งแต่ ม.2 ว่า ‘เราจะไปเรียนรัฐศาสตร์’

Q. ถ้าครอบครัวไม่เห็นด้วยในสิ่งที่อยากเรียน?

A. ของพี่ พี่บอกทางครอบครัวไปตรง ๆ ว่า “เฟิร์สอยากทำงานราชการ เฟิร์สเตรียมตัวมานานแล้ว ศึกษาทางนี้แล้ว” พี่โชคดีที่ครอบครัว เข้าใจและยอมรับการตัดสินใจของพี่ สิ่งสำคัญเมื่อเจอปัญหานี้ คือ เราต้องพูดคุยด้วยเหตุผล แสดงให้เห็นว่าเรามุ่งมั่น และตั้งใจจริง

Q. หลังจากตัดสินใจเลือกเตรียมตัวอย่างไร

A. ศึกษาคุณสมบัติ+ระเบียบการ อย่างรัฐศาสตร์ต้องการคุณสมบัติ และผลงานที่แสดงถึงการทำงานเพื่อสังคม การมีสภามะผู้นำ พอช่วงมัธยมปลาย พี่ก็หากิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ส่วนเรื่องความรู้ พี่ก็หาหนังสือที่ปูพื้นฐานเบื้องต้นมาอ่าน ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ สาขาวิชาที่เราอยากจะทำเรียน เพราะพี่วางแผนมาตั้งแต่ช่วง ม.2-ม.3 ทำให้ไม่กดดันมาก แต่ต้องมีวินัยในการอ่านหนังสือ และวางแผนการ ทำกิจกรรม

Q. ช่วงชีวิตที่คิดว่าหนักสุด ท้อสุด

A. ช่วงม.5 เพราะตอนนั้นเป็นประธานนักเรียน มีภาระหน้าที่ที่ต้อง รับผิดชอบเยอะ!!! ซึ่งการทำหน้าที่ที่สถานักเรียนสนุกมาก แต่ก็เครียด และกดดันมากเช่นกัน ความโชคดีของพี่คือ “พี่มีเพื่อนดี” เพื่อนที่ คอยช่วยเหลือ ทั้งการบ้าน คอยจดงาน คอยเก็บใบงานให้ ซึ่งทำให้ พี่ผ่านช่วงเวลาเหล่านั้นมาได้ ^^

Q. เป้าหมายในชีวิต หลังจากนี้คืออะไร

A. ศึกษาให้จบปริญญาตรี และต่อปริญญาโท ในสาขาที่เฉพาะทางมากยิ่งขึ้น

Q. สิ่งที่ยากฝักถึงศิษย์ปัจจุบัน

A. พยายามค้นหาตนเองให้เจอ ตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และมีความสุขไปกับมัน เพราะว่า “ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีโอกาส เราควรเดิน เข้าหาโอกาส ไม่ใช่เฝ้ารอว่า เมื่อไรโอกาสนั้นจะมาถึงเราเสียที”

Q. สิ่งที่ยากฝักถึงศิษย์ปัจจุบัน

A. จงหาสิ่งที่เราชอบและพร้อมจะอยู่กับมัน ศึกษาแนวทางการเรียนต่อ หากมีข้อสงสัยต้องหาคำตอบให้ได้ รู้จักจัดสรรเวลาให้ดี อย่าผัดวัน ประกันพุงๆ สุดท้ายนี้พี่ก็ขอให้น้องๆ ได้เข้าไปเรียนในคณะ/สาขาที่ตัวเอง อยากจะเข้า ได้เรียนในสถาบันที่ต้องการ...
อยากตัดสินใจเอง เชื่อมั่นว่าเราทำดีที่สุดแล้ว : จาก ว.ส.102





รักภักษภาษาไทย

โดย ครูปนัดดา เจริญมาก

เรามาทำความรู้จักกับวรรณคดีที่แสนสนุกและ
เพลิดเพลินอีกทั้งให้ข้อคิดที่แฝงในเรื่องกันนะคะ นั่นก็คือ
“รามเกียรติ์” นั่นเอง ซึ่งในตอนนี้จะกล่าวถึงเนื้อเรื่องย่อ
กันนะคะ



ท้าวทศรถ เป็นกษัตริย์ครองกรุงอโยธยา มีพระมเหสี 3 พระองค์ คือ นางเกาสุริยา นางโกยเกษิ และนางสมุทรวเทวี วันหนึ่งท้าวทศรถ ไปรบกับยักษ์ชื่อ “**ปทูตทันต์**” โดยนางโกยเกษิ ตามเสด็จไปด้วย ขณะรบกันยักษ์แผลงศรไปถูก เพลารดของท้าวทศรถหัก นางโกยเกษิรีบกระโดด ลงจากรด เอาแขนของนางสอดแทนเพลารด เมื่อ ท้าวทศรถฆ่ายักษ์ได้แล้วได้ทรงทราบถึงความ จงรักภักดีของนางโกยเกษิ จึงประทานพรว่าหาก นางปรารถนาสิ่งใดพระองค์ ก็จะประทานให้ ท้าวทศรถครองราชย์สมบัติมานานหลายปีแล้ว แต่ยังไม่มียอรสจึงทำพิธีกวณข้าวทิพย์ กลั่นข้าว ทิพย์หอมไปถึงกรุงลงกา ทศกัณฐ์จึงใช้นางยักษ์ กากนาสูรมาขโมยนางแปลงร่างมาเป็นอีกาโฉบ เอาข้าวทิพย์ไปได้เพียงครึ่งก้อน ทศกัณฐ์นำข้าว ทิพย์ให้นางมณฑิมาเป็นมเหสีกิน นางจึงตั้งครุฑ และประสูติพระธิดาออกมา แต่ขณะที่ประสูตินั้น พระธิดาร้องว่า “**ผลาญราพณ์**” ขึ้นสามครั้ง พิเภกและโหรอื่นๆ ทำนายว่าเป็นกาลสิน กาลสินเมือง ทศกัณฐ์จึงสั่งให้นำพระธิดา ผู้นั้นใส่ผอบลอยน้ำไป พระฤๅษชนก ซึ่งเดิมเป็นราชาแห่งเมืองมิติลาพบเข้า ก็เก็บไปฝังดินฝากแม่พระธรณีไว้ จนเวลาล่วงไปถึง 16 ปี จึงไปขุด นางขึ้นมาแล้วตั้งชื่อให้ว่า “**สีดา**” แล้วกลับไปครองเมืองมิติลาเช่นเดิม และได้จัดพิธียกศรเพื่อหาคู่ครอง ให้นางสีดา พระรามยกศรได้จึงได้ อภิเษกกับนางสีดาและพานาง กลับไปอยู่ที่กรุงอโยธยา

ส่วนข้าวทิพย์ที่เหลือสามก้อนครึ่ง ท้าวทศรถแบ่งให้มเหสีทั้งสามซึ่งต่อมา นางตั้งครุฑและให้กำเนิดโอรส คือ นางเกาสุริยา ประสูติ พระราม , นางโกยเกษิ ประสูติ พระพรต , นางสมุทรวเทวี ประสูติ พระลักษมณ์และพระสัตรุด ต่อมาท้าวทศรถคิดจะยก ราชสมบัติให้พระรามปกครองแต่นางโกยเกษิขอลูกขอเมืองอโยธยาให้พระพรตโอรสของตน และขอให้พระรามออกเดินป่าเป็นเวลา 14 ปี ท้าวทศรถเคยประทานพรให้นางไว้จึงจำ ต้องรักษาวาจาสัตย์ พระรามก็ยินยอมออกจากเมืองโดยดีซึ่งพระลักษมณ์กับนางสีดา ขอลตามเสด็จไปด้วย ท้าวทศรถเสียดพระทัยมากจนกระทั่งสิ้นพระชนม์ พระราม พระลักษมณ์ และนางสีดาไปตั้งอาศรมอยู่ในป่า

วันหนึ่งนางสำนักราชาน้องสาวของทศกัณฐ์ออกไปเที่ยวป่าได้พบพระรามเข้า เห็นพระรามมีรูปโฉมงดงามก็หลงรักเข้าไปเกี่ยวพาราสีพระราม และทำร้ายนางสีดา พระลักษมณ์โกรธมากจับนางมาตัดหู ฉมูก มือ และเท้าแล้วปล่อยตัวไป นางกลับไปฟ้อง พี่ชายทั้งสาม คือ ฑูษณ์ ขร ตรีเศียร ให้ไปรบกับพระรามแต่ก็ถูกพระรามฆ่าตาย นาง จึงไปเล่าถึงความงดงามของนางสีดาให้ทศกัณฐ์ฟัง ทศกัณฐ์อยากได้นางมาเป็นชายา จึงออกอุบายให้มาริศแปลงตัวเป็นกวางทองมาล่อ นางสีดาเห็นกวางทองเข้าก็อยากได้ ขอให้พระรามไปจับมาให้ พอมาริศถูกศรของพระรามก็แกล้งทำเสียงพระรามร้องให้ช่วย นางสีดาจึงขอให้พระลักษมณ์ตามไป ทศกัณฐ์ได้โอกาสจึงเข้ามาลักพานางสีดาไปกรุงลงกา พระราม พระลักษมณ์ เสด็จออกติดตามนางด้วยความห่วงใยจนได้พบกับพญามานและสุครีพ สุครีพขอให้พระรามฆ่าพาลีผู้เป็นพี่ชายของตนเสียก่อนตนจะช่วยทำสงครามกับทศกัณฐ์ เนื่องจากสุครีพแค้นใจที่ครั้งหนึ่งพระอินทร์ฝากผอบใส่นางดารามากับพาลี เพื่อเป็น



รางวัลให้สุครีพที่ยกเขาพระสุเมรุให้ตั้งตรงได้แต่ถูก พาลีริบไปเป็นของตนและครั้งสุดท้าย พาลีเข้าไปสู้รบ กับความซื่อ “**ทรพี**” ในถ้ำแล้วสั่งสุครีพให้คอยดูอยู่ ปากถ้ำ ถ้าเลือดที่ไหลออกมาชั้นเป็นเลือดควาย ถ้า เลือดใสเป็นเลือดของตนให้สุครีพปิดปากถ้ำเสีย สุครีพ เฝ้าดูอยู่เห็นเลือดที่ไหลออกมาใส เพราะน้ำฝนหะจึง คิดว่าพาลีตายจึงเอาหินปิดปากถ้ำไว้ พาลีเข้าใจว่า สุครีพคิดฆ่าตนจึงขับไล่สุครีพออกจากเมือง พระราม ได้แผลงศรไปฆ่าพาลีตาย สุครีพจึงเกณฑ์ไพร่พลลิง มากช่วยพระรามรบ โปรดติดตามตอนต่อไป....

4 ขอความบ้านของจีน (ตอนที่ 2)

四大民间传说

ข้อมูลโดย ครูอัจฉริยา พุทธิเวช และครูมกรินทร์ นิลโกศล

สวัสดีผู้อ่านทุกท่านคะวันนี้ “เรื่องเล่าแดนมังกร” มีตำนานรักที่มีชื่อเสียงและน่าสนใจมาฝากต่อเป็นตอนที่ 2 ก่อนอื่นเรามาทบทวนตำนานทั้ง 4 เรื่องว่ามีอะไรบ้าง

1. แม่นางเม็งเจียงหนวี (孟姜女; เม็งเจียงทชีว์)
2. ม่านประเพณี (梁山伯与祝英台; เหลียงชานป้อ กับ จู้อิ่งโถ)
3. หนุ่มเลี้ยงวัว กับ สาวทอผ้า (牛郎织女; ทนิวทลาง จือทชีว์)
4. ตำนานนางพญางูขาว (白蛇传; ไปเสอจ้วน)

และตำนานความรักที่เลือกมาให้ผู้อ่านในวันนี้เป็นตอนที่ 2 เรื่องนี้คือ

梁山伯与祝英台ซึ่งคนไทยอาจจะรู้จักในชื่อ ม่านประเพณี เหลียงชานป้อจู้อิ่งโถ หรือตำนานรักผีเสื้อ ซึ่งเรื่องนี้ได้รับการยกย่องว่าเป็นตำนานโรมีโอแอนด์จูเลียตตะวันออก

จู้อิ่งโถต้องปลอมเป็นชายเพื่อให้ได้เรียนหนังสือที่เมืองหวังโจวในยุคที่สังคมไม่ให้ผู้หญิงไปโรงเรียน ที่นั่นเธอได้พบกับบัณฑิตหนุ่มชื่อว่าเหลียงชานป้อ ทั้งสองคบหากันดูแลกันฉันมิตรที่ดี เวลาผ่านไป 3 ปีจนทั้งสองเรียนจบจู้อิ่งโถที่แอบหลงรัก

เหลียงชานป้อจึงพยายามบอกไปและถามความเห็นเหลียงชานป้ออยู่หลายครั้งว่าจะมีใจให้หรือไม่ถ้าตนเองเป็นหญิง แต่เหลียงชานป้อก็ไม่เข้าใจ จู้อิ่งโถจึงบอกว่าตนมีน้องสาวสวยที่บ้านหน้าตาคล้ายตนเอง ขอให้เหลียงชานป้อไปสู่ขอ

ต่อมาเหลียงชานป้อเดินทางไปที่บ้านจู้อิ่งโถ เมื่อได้เจอหน้าจู้อิ่งโถจึงพบว่าแท้จริงแล้วเป็นหญิงสาวแต่มันก็สายเกินไป เพราะพ่อแม่ของนางได้ยกนางให้คนชายบ้านอื่นไปแล้ว เหลียงชานป้อรู้ว่าตนเองไร้वासนากลับมาบ้านก็ตรอมใจไม่นานก็เสียชีวิต

จู้อิ่งโถเองก็ไม่สามารถขัดคำสั่งพ่อแม่ที่บังคับให้แต่งงานแบบคลุมถุงชน วันที่เกี่ยวมารับเจ้าสาวที่บ้าน จู้อิ่งโถขอให้หยุดเกี่ยวระหว่างทาง เพื่อนางจะได้คารวะหลุมศพของเหลียงชานป้อเป็นครั้งสุดท้าย ทันใดก็เกิดนิมิตประหลาดท้องฟ้าแปรปรวนเกิดลมพายุและเกิดฟ้าผ่าพื้นดินหลุมศพของเหลียงชานป้อแยกเปิดออก จู้อิ่งโถกระโดดลงไปหลุมฝังศพ จากนั้นแผ่นดินตรงนั้นก็ปิดดั้งเดิม ลมพายุก็สงบ ฟ้ากลับมาสดใส ดอกไม้ผลิบานบนหลุมศพมีผีเสื้อโอบยิบยืนอยู่คู่กันสองตัว ซึ่งเชื่อว่าเป็นเหลียงชานป้อกับจู้อิ่งโถที่กลายเป็นผีเสื้อที่ได้ครองรักกันตลอดไป

ก่อนจบผู้เขียนมีเพลงจีนเพราะ ๆ มาแนะนำให้กับผู้อ่านเพลงนี้ได้นำตำนานความรักของทางตะวันตกอย่างโรมีโอกับจูเลียตมาผสมผสานกับตำนานความรักของประเทศจีนอย่างเหลียงชานป้อกับจู้อิ่งโถ ชื่อเพลงว่า (liángshān bó yǔ zhū lì yè) เหลียงชานป้อกับจูเลียต อ่านตำนานรักเรื่องนี้จบแล้วอย่าลืมเพลงฟังกันนะคะ



คำศัพท์น่ารู้

1. 蝴蝶	húdié (หูเตี้ย)	ผีเสื้อ
2. 结婚	jiéhūn (เจียฮุน)	แต่งงาน
3. 坟墓	fénmù (เฟินมู่)	หลุมศพ
4. 闪电	shǎndiàn (ชานเตี้ยน)	ฟ้าผ่า
5. 永远	yǒngyuǎn (หยงหย่วน)	ตลอดไป



ฟังเพลงเพราะ ๆ Scan now!



You are what you read

เรียบเรียงโดย ครูมณฑาทิพย์ ศิริสุทธีวงศ์

สร้างสุข..ยุคโควิด

อ่านดี...ได้ดี

ในสถานการณ์โรคระบาดไวรัสสายร้าย COVID-19 ที่ส่งผลกระทบต่อทุกคนทั่วโลก กระเทือนไปทุกวงการ ไม่เว้นแต่ด้านการศึกษาที่ทำให้การเรียนการสอนตามปกติในโรงเรียนจะต้องหยุดชะงักและผันไปจัดการเรียนการสอนออนไลน์แทน การเผชิญกับเชื้อไวรัส COVID-19 และการเรียนออนไลน์สำหรับเด็กๆ ยุคนี้ ต้องยอมรับเลยว่าไม่ใช่เรื่องง่าย ผู้ปกครองเองก็เช่นกัน การปรับตัวครั้งนี้ย่อมส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางจิตใจเกิดเป็นภาวะความเครียดตามมา

ฉบับนี้ You are what you read อ่านดี ได้ดี จึงนำ 7 วิธี คลายเครียดและสร้างความสุขด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ มาเสนอให้ลองทำกันดูนะคะ

1. มองโลกในแง่บวก คือ การมองโลกตามความเป็นจริง แยกเรื่องต่าง ๆ ให้ได้ว่าเรื่องใดที่เกินการควบคุมของเราก็ต้องปล่อยให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น แต่เราจะต้องเลือกมองเห็นด้านบวกว่ายังมีเรื่องอะไรอีกบ้างที่เป็นเรื่องดีที่เกิดขึ้น การมองโลกในแง่บวก จะทำให้เราเห็นโอกาสในยามวิกฤติได้ ตัวอย่างเช่น แม้เราจะต้องเรียนออนไลน์ที่บ้านซึ่งอาจจะเข้าใจเนื้อหายากขึ้น แต่ลองสังเกตดูสิคะว่าเราได้ฝึกวินัยและความรับผิดชอบมากขึ้น แถมยังได้มีโอกาสทำกิจกรรมกับคนในครอบครัวเพิ่มขึ้นอีกด้วยนะคะ ว้าว ! ความสุขอยู่รอบตัวเรา

2. ฝึกการหายใจ วิธีนี้ช่วยให้เราได้อยู่กับตัวเอง ฝึกง่าย ๆ ด้วยการ “หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ” ใช้ได้ทั้งเวลาที่เรารู้สึก กังวล หรือรู้สึกโกรธ ลองดูนะคะความสุขอยู่ที่ปลายจมูกนี้เอง

3. ทานอาหารดี ๆ ..มีเวลาพักผ่อน บางครั้งความสุขก็มาง่าย ๆ ในรูปแบบของ “การกินอิ่มนอนหลับ” เพียงเราได้ทานอาหารอร่อย ๆ ก็ช่วยคลายความเหนื่อยล้าลงได้ ยิ่งถ้าได้ทานกับคนคุ้นเคยยังเป็นมือสบายพุงสบายใจยิ่งขึ้นไปอีก ส่วนการนอนหลับเราทุกคนทราบกันดีว่าการพักผ่อนที่ดีที่สุด แต่เรามักไม่ใส่ใจในการฝึกนอนให้เป็นเวลา ลองปรับพฤติกรรมดูจากที่เราเคยตั้งนาฬิกาปลุก เพื่อตื่น ลองเปลี่ยนมาตั้งนาฬิกาเตือนตัวเองว่าถึงเวลาเข้านอนแล้ว ที่สำคัญวางสมาร์ทโฟนลงอย่างเด็ดขาด เมื่อเราได้นอนหลับเต็มตื่นแล้วเราจะได้มีพลังในการเริ่มต้นวันใหม่กันคะ



4. ออกกำลังกาย เราลองแบ่งเวลาแค่ 30 นาที 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อมาออกกำลังกาย ก็จะช่วยให้เราารู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นได้ ช่วยลดความเครียด ส่งผลกระทบยาวคือสุขภาพดี ลองหากกีฬาที่ชื่นชอบแล้วเริ่มตั้งแต่ววันนี้เลยคะ

5. ชื่นชมธรรมชาติ ธรรมชาติคืองานศิลปะที่แม้ไม่มีจิตรกรแต่งแต้ม แต่ถือได้ว่าเป็นงานศิลปะที่เย้ายวนความรู้สึกได้ดี ในวันที่เรารู้สึกเหนื่อยล้าหรือมีพลังด้านลบอยู่มาก ลองเดินออกมาหน้าบ้านมองหาพื้นที่สีเขียว อาจเป็นมุมเล็กๆ ที่มีต้นไม้ ปล่อยหัวใจให้เบาสบายไปตามเสียงของธรรมชาติ หากใครอยู่ในพื้นที่ที่หาภูมิสีเขียวได้ยากจริง ๆ ลองเปิดเพลงเสียงธรรมชาติคลอเบา ๆ ระหว่างพักผ่อนก็ได้ผลไม่น้อยเลยนะคะ นี่เองที่เรียกว่า “ธรรมชาติบำบัด”

6. เขียนความรู้สึก ในแต่ละวันเราเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นมากมายนับไม่ถ้วน เราอาจอยากเล่าให้ใครฟังบ้างบางที สมุดบันทึกเล่มก็เป็นเพื่อนที่รับฟังอย่างดี การได้เขียนความรู้สึก จะช่วยระบายความอัดอั้นออกมา เราจะรู้สึกใจเบาขึ้น ลองเปิดสมุดและเปิดใจเขียนดูนะคะ

7. แบ่งปันความสุข การแบ่งปันผู้อื่นไม่ว่าสิ่งของ ความรู้ หรือการทำบุญ เป็นการส่งผลดี ๆ ให้กับคนรอบข้าง เชื่อไหมคะว่ามันทำให้เรารู้สึกดีและมีความสุขในการให้ อันที่จริงแม้ไม่ได้ให้เป็นสิ่งของ แค่แบ่งปันรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ก็ช่วยให้ทั้งผู้รับและผู้ให้ หัวใจพองโตเต็มไปด้วยความสุข และอย่าลืมยิ้มให้ตัวเองด้วยนะคะ

ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ 7 วิธีที่นำมาฝาก ถ้าบางทีชีวิตไม่สนุก ก็ต้องสร้างความสุขด้วยตนเองนี่แหละคะ “เราไม่สามารถหาความสงบสุขได้จากโลกภายนอก

ตราบใดที่เรายังไม่ได้สร้างความสงบสุขขึ้นภายในจิตใจของเราเสียก่อน”

เทนชิน เกียรติโช

