

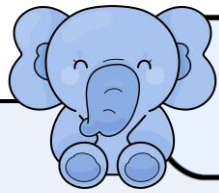
ครอบครัว พอเพียง



ครูผู้สอน นายกิติพันธ์ พรหมชนะ

คนที่รู้จักพอ
ใช้ชีวิตตามธรรมดา
บทนี้แทรกความคิด
แผนภาพไม่เอนเอียง
ฝึกอ่านจับใจความ
ความคิดลิขิตคำ

เป็นสุขหนอไร้ปัญหา
ยึดปรัชญาความพอเพียง
ตั้งเข็มทิศไว้ให้เที่ยง
เพื่อร้อยเรียงสิ่งควรทำ
พร้อมคิดตามและจดจำ
ผ่านการพูดและการเขียน

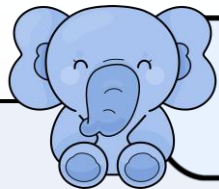


เนื้อเรื่อง



“ปิ่น ๆ” เสียงแตรรถยนต์ดังที่หน้าบ้าน เมฆและฝนสองพี่น้องรีบวิ่งไปช่วยกันเปิดประตูบ้านให้พ่อ พ่อบอกว่า กลับช้าเพราะไปเติมน้ำมันและสูบยางเตรียมไว้สำหรับการเดินทางไปพักผ่อนวันพรุ่งนี้ เมฆและฝนเตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าและของใช้ไว้เรียบร้อยแล้ว ส่วนแม่ก็เตรียมหมักหมู หมักไก่เอาไว้ไปทำอาหารที่บ้านป้านิด

วันรุ่งขึ้นทุกคนตื่นแต่เช้า เมื่อจัดของขึ้นรถแล้ว พ่อก็ขับรถพาเมฆและฝนมุ่งหน้าไปบ้านป้านิด พี่สาวของแม่ ที่อำเภอปากช่องซึ่งอยู่ห่างจากถนนใหญ่ พ่อต้องขับรถเข้าไปตามถนนเล็ก ๆ ของหมู่บ้าน แม่บอกว่าบ้านของป้านิดอยู่ใกล้เชิงเขา มีบริเวณ กว้างขวางมาก ป้านิดกับลุงวินตั้งแต่จะปลูกบ้านนี้เป็นที่



เนื้อเรื่อง



พักผ่อนหลังเกษียณอายุราชการแล้ว ลุงวินเลือกปลูกตัวบ้านอยู่บนเนิน แม่เล่าถึงบ้านป่าหิคนและลุงวินให้ฟังมีอะไรที่น่าสนใจแตกต่างกับบ้านในเมืองบ้าง เมฆและฝนฟังแล้วตื่นเต้น อยากให้ถึงเร็ว ๆ

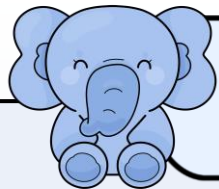
พ่อบอกว่า “ใจเย็น ๆ ลูกเด็ยวก็จะได้ถึงแล้ว”

“เมฆอยากขี่จักรยานเล่นครับ” เมฆบอกด้วยความดีใจ

“ฝนไปด้วย ขี่จักรยานครอบ ๆ บ้านเลยนะ” ฝนรีบบอก

“แม่กับป้าหิคนจะทำอาหารกลางวันอร่อย ๆ ให้ทานกันนะ” แม่หันมา

บอกลูกๆ



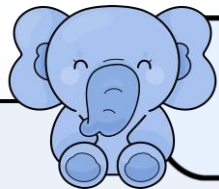
เนื้อเรื่อง



พ่อบอกว่า “ขอพักผ่อนหน่อยนะ ขับรถมาหลายชั่วโมงรู้สึกเมื่อย” ทุกคนเห็นด้วย เพื่อให้พ่อออกมาแรงเอาไว้ขับรถกลับ

เมื่อถึงบ้านของลุงวินกับป้านิด ทั้งเมฆและฝนตื่นตาตื่นใจกับสีส้มของดอกไม้บานาชนิดที่อยู่รอบบ้านบนเนิน มีต้นไม้อื่นๆอยู่ทั่วบริเวณบ้าน ได้ยินเสียงนกร้องสลับกับเสียงไก่ขันเมฆและฝนก็จักจายนดูรอบ ๆ บริเวณบ้านอย่างสนุกสนาน

อาหารกลางวันวันนี้ ป้านิดให้ลุงสนคนสวนไปเก็บมะละกอพริกขี้หนู มะนาว ถั่วฝักยาว และมะเขือเทศ มาจากสวนหลังบ้านเพื่อทำส้มตำ กลัวยหน้าว่า



เนื้อเรื่อง



ที่สุกคาตัน วันนี้อามาทำกล้วยบวชชี แม่ทำไก่ทอด หมูทอดที่เตรียมมาจากบ้าน ทุกคนรับประทานกันอย่างเอร็ดอร่อย

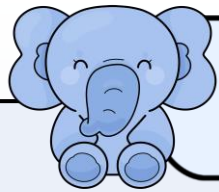
“ตอนบ่าย ๆ แดดร้อนแล้ว เมฆกับฝนไปช่วยกันเก็บดอกอัญชันมาให้ป่าหน่อยนะ” ป่านิดบอกหลาน

“คุณป้าจะเอามาทำอะไรหรือคะ” ฝนสงสัย

“เย็นนี้ป้าจะทำไข่เจียวดอกอัญชันให้ทาน” ป่านิดบอก

“เมฆไม่เคยทานเลยครับ เคยแต่ทำไข่เจียวหมูสับ” เมฆพูด

ป่านิดปลูกดอกไม้ ต้นไม้ไว้เยอะแยะ ล้วนแต่เป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ทั้งนั้นเลย” แม่อธิบาย

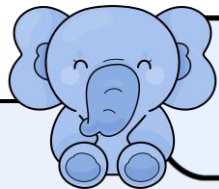


เนื้อเรื่อง



“เย็นนี้ป่าจะเก็บใบไม้แห้งอ่อน ๆ มาแกงให้ผู้ใหญ่ ส่วนเด็ก ๆ ก็ให้ป่า
แหม่ไปเก็บไข่ในเล้า เอามาทำไข่เจียวดอกอัญชันไข่ละจ๊ะ แถมยังมีฟักทอง
แกงบวดเป็นของหวานอีกด้วย” ป่านิดพูด เด็ก ๆ ตาลุกวาว ดีใจที่ได้รับ
ประทานอาหารเย็นอร่อยอีกแล้ว ล้วนแต่เป็นของที่ไม่ต้องซื้อส่วนครัวของป่านิด
มีทุกอย่างที่เก็บมารับประทานได้

หลังจากนอนเล่นพักผ่อนแล้ว ตอนบ่าย ๆ แดดอ่อน ๆ ป่านิดพาแม่เดิน
ดูรอบบริเวณบ้านที่ปลูกต้นไม้เอาไว้ มีต้นสะเดา ต้นไม้แห้ง ส่วนดอกไม้กลิ่น
หอมก็มีหลายชนิด เช่น ดอกแก้ว ดอกปีบ ดอกกรรณิการิ ฯลฯ มีทั้งผลไม้ที่
เก็บกินได้ตลอด เช่น ชมพู่ ฝรั่ง ขนุน มะม่วง ฯลฯ ที่ริมรั้วป่านิดปลูกไผ่ไว้กอง

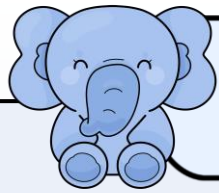


เนื้อเรื่อง



ใหญ่รวมทั้งกล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ และกล้วยหอม

ส่วนลุงวิหพาพ่อไปดูสระน้ำที่ขุดกักเก็บน้ำไว้ใช้ตอนหน้าแล้ง ลุงวิหขุดสระเอาไว้ในที่ลาดลงไป เพื่อให้ให้น้ำฝนในที่สูงไหลลงไปได้มาก ๆ ทั้งพาพ่อไปดูการทำน้ำหมักชีวภาพ ลุงวิหบอกว่าใบไม้ต่าง ๆ ที่ตัดทิ้งแล้ว นำมาสับรวมกับเศษพืชผักผลไม้ใส่ลงไปในโอ่ง ใส่กากน้ำตาลลงไป ปิดฝาโอ่งทิ้งไว้ ๕-๗ วัน ก็จะได้น้ำสีน้ำตาล ซึ่งเป็นน้ำหมักชีวภาพ นำไปผสมน้ำเอาไว้รดต้นไม้หรือฉีดพ่นพืชผักได้ นอกจากนี้ยังนำไปราดตามท่อระบายน้ำหรือห้องน้ำเพื่อดับกลิ่นได้อีกด้วย



เนื้อเรื่อง

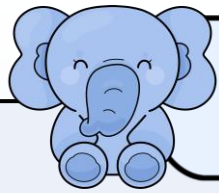


เมฆและฝนชวนกันไปหาป่าแฉ่มให้พาไปเก็บไข่ในเล้าไก่ ป่าแฉ่มเล่าว่า หนู
มันแกวลูกสาววัย ๕ ขวบของป่า มีหน้าที่มาเปิดเล้าไก่ในตอนเช้า และต้อนแม่
ไก่เข้าเล้าในตอนเย็น ทั้งช่วยป่าแฉ่มเก็บไข่ไก่ไปให้ป่าหนิดทุกวัน ป่าหนิดก็จะให้
รางวัลหนูมันแกวเป็นรายเดือน เพื่อเก็บออมไว้ใช้ยามจำเป็น

“พี่เมฆ ฝนอยากมาเที่ยวบ้านป่าหนิดอีกจังเลย สนุกดีนะ” ฝนพูดเหมือน
จะทนายใจพี่ชาย

“พี่ก็เหมือนกัน อยากมาอีก วันหยุดวันไหน ที่คุณพ่อว่าง เราขอให้คุณ
พ่อกับมาอีกนะ” เมฆบอก

“มีของอร่อย ๆ ให้ทานตั้งเยอะ” ฝนพูด



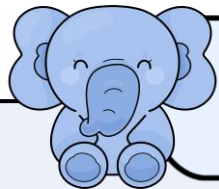
เนื้อเรื่อง



“ลุงวินกับป้าชนิดเขายึดแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ใจละห้อง” เมฆอธิบายให้ฝนฟัง “ดูสิ ปู่หมักก็ทำเอง ไม่ใช่ปู่เคมี เป็นการอนุรักษ์ดินและน้ำด้วย”

หลังจากรับประทานอาหารเย็นแล้ว สักพักใหญ่ท้องฟ้ามีดครึ้มและมีฝนตกลงมาอย่างหนัก ทำให้น้ำฝนไหลจากที่สูงลงมาในสระน้ำลุงสนจับปลาที่ว่ายตามน้ำมาได้หลายตัว แม่กับป้าชนิดช่วยกันรองน้ำฝนใส่ถังก็น้ำขนาดใหญ่หลายใบเก็บเอาไว้ใช้ไว้ดื่มได้นาน

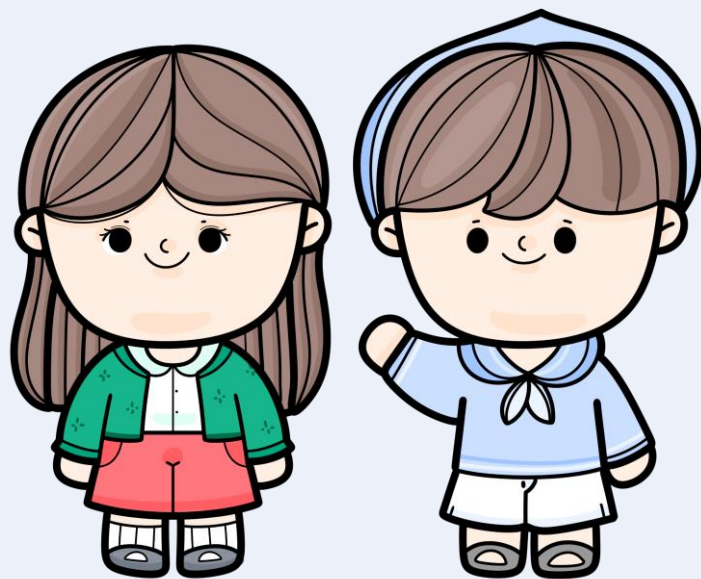
พ่อบอกว่า พรุ่งนี้พ่อตั้งใจจะพาไปเที่ยวหน้าตกก่อนจะกลับบ้าน แต่ถ้าฝนตกหนักอย่างนี้คงต้องงด เพราะถ้าไปเที่ยว อาจเป็นอันตรายจากน้ำที่ไหลแรง



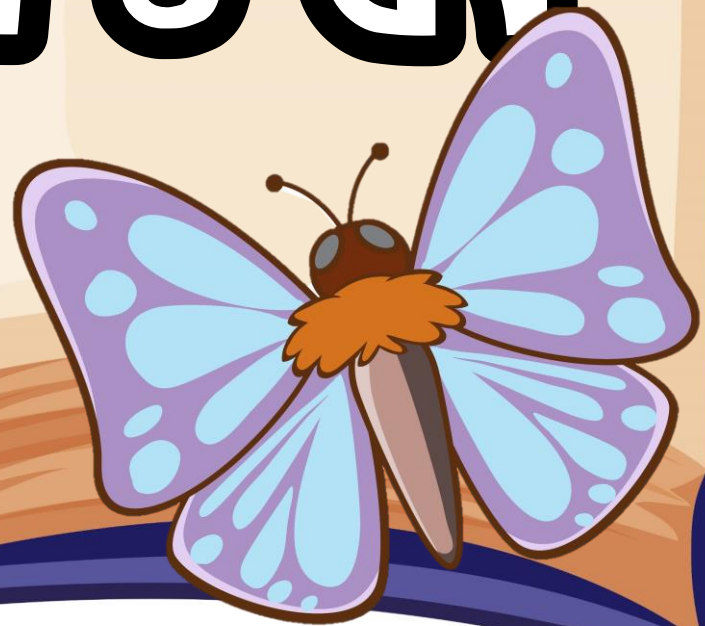
เนื้อเรื่อง



ตามเข็มนาฬิกาก็มีตะไคร่น้ำทำให้ลื่นล้มได้ แม่จะหมดหวังในการไปเที่ยวหน้าตกใน วันพรุ่งนี้ แต่เมฆและฝนก็มีความสุขที่ได้มาเที่ยวบ้านป่าหิวด และหวังว่าจะได้มา เที่ยวที่นี้อีกบ่อย ๆ สูดอากาศบริสุทธิ์ได้ชื่นชมกับธรรมชาติ ได้กินอาหารที่ ปลอดภัยและมี เมฆและฝนอยากให้เพื่อน ๆ มาเที่ยวชมธรรมชาติอย่างนี้บ้าง



คำานนเสสิสิ

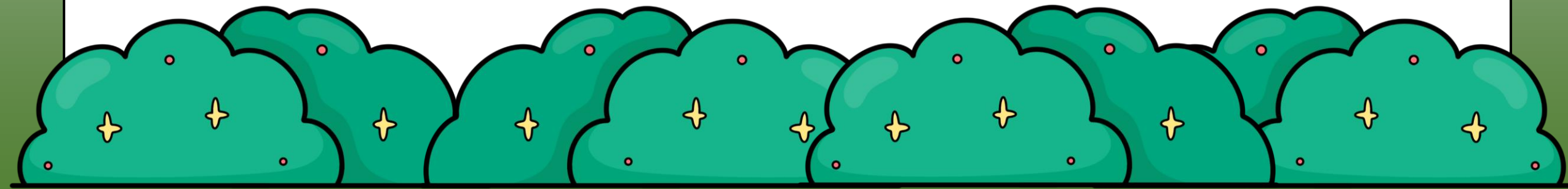


ควายทำงานกับผักหวานป่า



หน้าข้าวกลางหุบเขาหลังฤดูเก็บเกี่ยวดูขะมุกขะมอม เป็นเพราะชาวนา
จุดไฟเผาซึ่งข้าวเหนียว เพื่อใช้เป็นปุ๋ยในฤดูทำนาผลหน้า แต่ก็ยังพอมีต้นผัก
ต้นหญ้าที่อาศัยหมอกและน้ำค้างหน้าหนาว ได้แต่ใบเต็บโตเป็นสีเขียวสารพัด
เขียวตัดกับเถาถ่านสีดำดูแล้วก็สวยดี

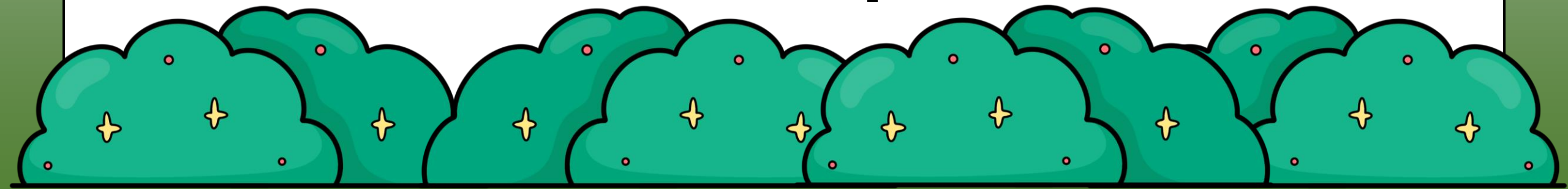
เมื่ออาทิตย์ก่อน ละอ่อนยังเด็กน้อยชาวนาจูงควายหางเขายาวเงิ่ง มา
ลงลำน้ำเหมืองมันเดินสายซ่าย สายขวา ไปตะเอก่อนหินก้อนโตยิ่งไปทับ
ต้นตอผักหวานป่าเสียมิติดดินเลย ต้นผักหวานป่าที่ใหม่ก็เริ่มก็จนปัญญา
จะผักจะคั้นหินก้อนนั้นให้พ้นไปจากตัวเองได้



ต้นผักหวานป่าเข้าใจที่ผักย่านอื่น ๆ สนุกสนาน เพราะได้แตกใบอ่อน
บางต้นก็เกือบเต็มที่ อย่างต้นตำลึงและต้นมะเขือเทศ

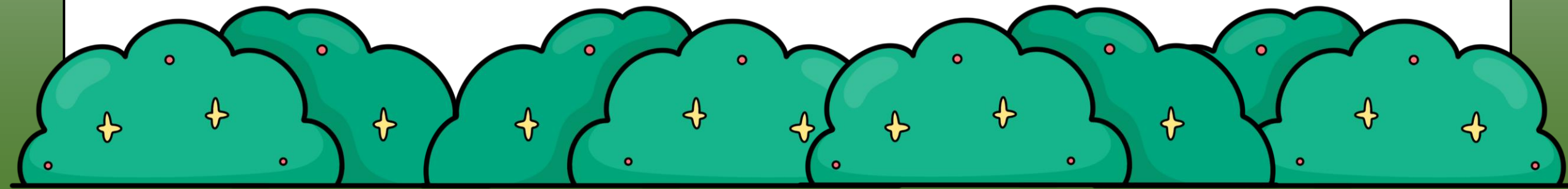
กลางวันก็ร้อนระอุเพราะเราไม่สามารถแทรกผ่านก้อนหินเข้ามา
กลางคืนก็มีมืดมิดไม่เห็นฟ้าเห็นดาว หมอกบางน้ำค้างเย็นก็ไม่เคยตกถึงท้อง
ผักหวานป่าพยายามขยับตัวไปมา

วันต่อมา ละอองชาวนาจูงควายหางานตัวเดิมลงลำน้ำเหมืองอีกครั้ง แล้ว
มันก็เซ่อซ่า เตะก้อนหินทับตอต้นผักหวานป่ากระเด็นไปตกลำน้ำเหมืองเสียง
ดังจ๋อมใหญ่ ๆ ต้นผักหวานป่าโล่งอก คิดอยู่ในใจว่า อย่างน้อยเจ้าควายหางาน



ตัวนี้ก็ยังพอมีดีอยู่บ้างหรอก

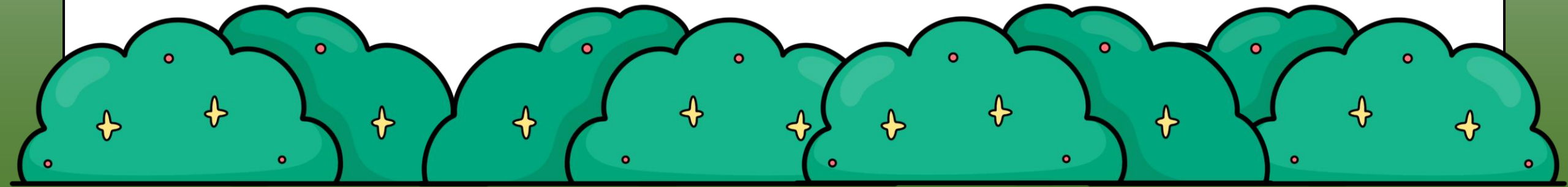
น้ำค้างเย็น ๆ ลมอ่อน ๆ และแดดอุ่น ๆ ช่วยให้ต้นผักหวานป่าโตวัน
โตคืน ใบอ่อน ๆ ของมันเป็นสีเขียววาวจับเป็นพุ่มสวยงาม ใครผ่านไปผ่าน
มาก็ออกปากชม โดยเฉพาะละอ่อนชาวภาคนี้ ๆ ทุก ๆ เย็นหลังจากลงเล่น
น้ำในลำน้ำเหมืองเสร็จแล้ว ก็จะแวะมาลูบมาคลำ เร่งให้ผักหวานป่าแตกใบ
เยอะ ๆ ให้พอแกงกับปลาแห้งได้สักหม้อ ต้นผักหวานป่าภูมิใจและมีความสุข
เจียบ ๆ ที่ยังพอมีประโยชน์ให้ผู้คนเหลือบแลได้บ้าง



สองวันต่อมา ละอ่อนชาวเขาก็จูงเจ้าควายหงาหน้าตัวดีมา ก่อนจะลง
อาบน้ำเด็กน้อยบอกกับผักหวานป่าเบา ๆ ว่า เย็นนี้จะขอเก็บใบอ่อน ๆ กลับไป
แกงกินนะผักหวานป่าก็เตรียมตัวเตรียมใจเต็มที่

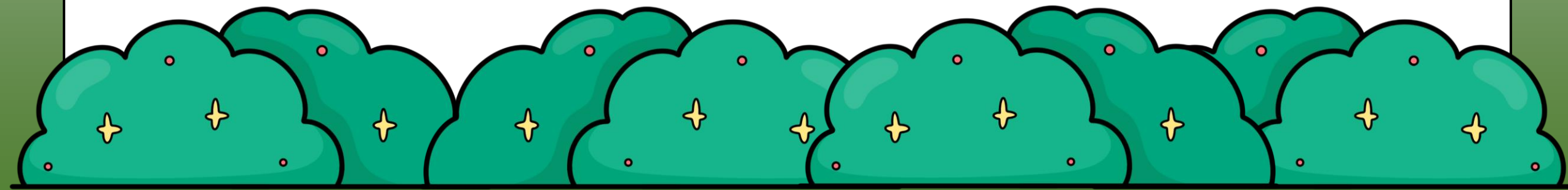
เด็กน้อยคำพูดคำว่ายในลำน้ำเหมือนอย่างสนุกสนาน เจ้าควายหงาเขา
โง่งก็เล็มหญ้าอ่อนกินอย่างสนุกสนาน ไกลต้นผักหวานป่าเข้ามาทุกที ๆ แล้ว
มันก็หยุดกึก เบิ่งตากลมโตมองต้นผักหวานป่าอย่างประหลาดใจ

ผักหวานป่าใจหายวาบ ภาวนาให้เจ้าควายหงาเลิกสนใจหันไปทางอื่น
บางทีมันจะอิมแล้วกระมัง “ไป ๆ” ผักหวานป่าตะโกนไล่ เจ้าควายหงาคง



ไม่ได้ยินหรือก มันเริ่มเดินที่เข้ามา “ช่วยด้วย! ช่วยด้วย!” ต้นผักหวานป่าร้อง
ขอความช่วยเหลือ

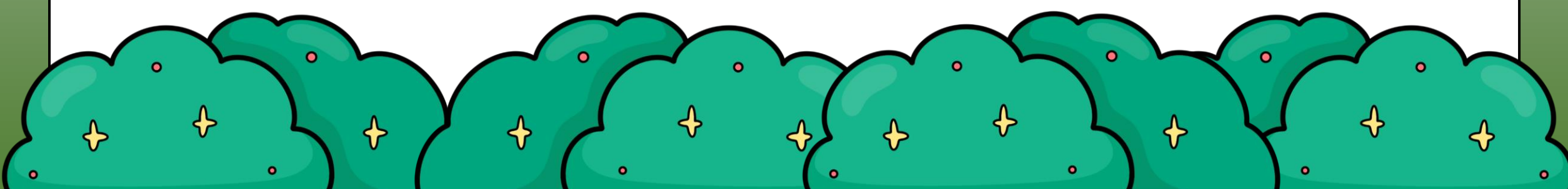
จิ้งหะนั่น ละอ่อนชาวนาหันมาเห็นพอดีว่า เจ้าควายงานตัวยุ่งกำลังรี
เข้าหาต้นผักหวานป่า เขาตวาดให้มันหยุด เจ้าควายหงานไม่ฟังเสียง มันมาถึง
ต้นผักหวานป่า แล้วตะกลามกินใบอ่อน ๆ ของต้นผักหวานป่าทันที กินเอา ๆ
กว่าเด็กน้อยชาวนาจะตะเกียกตะกายขึ้นมาจากลำน้ำเหมือง แล้วลากเจ้าควาย
หงานตัวดีออกไปได้ ต้นผักหวานป่าผู้นำส่งสารก็ไม่เหลือใบเลยซักใบเดียว



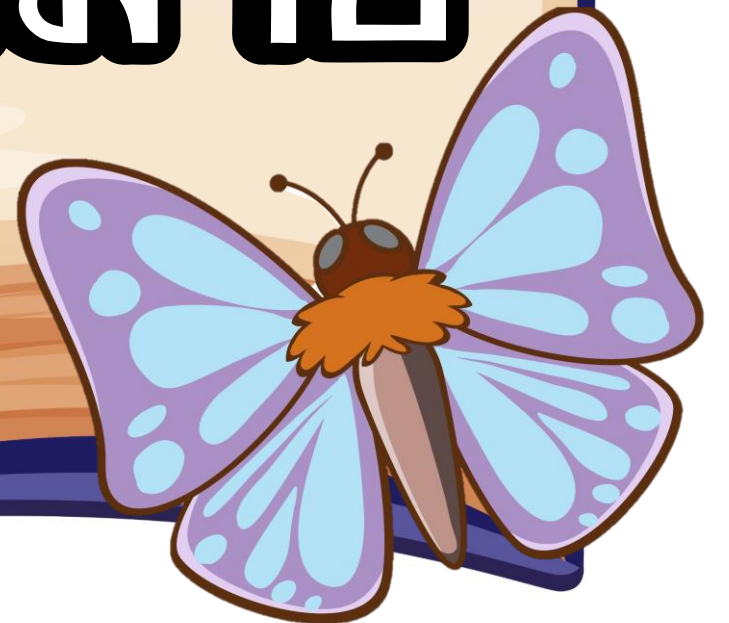
ละอ่อนชาวนาจูงควายงานกลับบ้าน ทางตำหนักความตะกละของมันไป
ตลอดทางแดดอ่อนตะวันกำลังจะตกดิน ลมภูเขาพัดมาเบา ๆ ต้นผักหวานป่า
ถอนหายใจเอือกใหญ่ คิดไว้ว่าคืนนี้ดาวออกมาเต็มท้องฟ้าเมื่อไร จะตัดสินใจดู
อีกครั้งว่าพรุ้งนี้เข้าจะแตกใบใหม่หรือจะเป็นต้นผักหวานป่าใบโกธรันต่อไปดี



(จรัล มโนเพชร, เรื่อง ควายงานกับผักหวานป่า
ใน โครงการนิทานพื้นบ้าน ๔ ภาค คณะละครครูแก้ว)



อ่านเพิ่ม
เพิ่มความหมาย



คำศัพท์น่ารู้

แกงบวด

ของหวานที่ใช้ผลไม้ เมื่อก มั่น ฟักทอง

โกว๋น

ต้มกับน้ำตาลและกะทิ

ร่วงโรยเกือบหมด เช่น ต้นไม้ใบโกว๋น

ชะมุกชะมอม

เปราะอะเปื้อนสกปรก

ชีเหล็ก

ไม้ต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ดอกสี

เหลืองเป็นช่อ ใบอ่อนและดอกมีรสขม

ใช้ประกอบอาหาร

โจ้จิ่ง

โค้งเข้าหากัน เช่น ควายเขาโจ้จิ่ง

คำศัพท์น่ารู้

ซังข้าว

ตอข้าวที่เกี่ยวรวงแล้ว

ตะกอละ

มักกิน, กินไม่เลือก มักใช้ร่วมกับ ตะกลาม
เป็นตะกอละตะกลาม

น้ำค้าง

ไอน้ำในอากาศที่ถูกความเย็นแล้วหยดลงมา
เกาะบนใบไม้ใบหญ้าในเวลากลางคืน
หรือเช้ามืด

น้ำหมักชีวภาพ

น้ำที่ได้จากการหมักพืช ผัก ผลไม้ วัชพืช
สัตว์และเศษอาหาร

เบิ่ง

จ้องดู

คำศัพท์น่ารู้

มิจฉาชีพ

ผู้ที่มีอาชีพหรือหาเลี้ยงชีพในทางที่ผิด

ละอ่อน

เด็กน้อย (ภาษาถิ่นเหนือ)

เศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา-
ภูมิพลอดุลยเดชมีพระราชดำรัสแนะแนว
ทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรโดยยึดหลัก
ทางสายกลาง

สะเดา

ไม้ต้น ใบมีรสขม ใบอ่อนและช่อดอกกินได้
และใช้ทำยาได้

เฮือก

ถอนหายใจลึก ๆ

แบบฝึกหัด



ช่วยกันคิด ช่วยกันตอบ



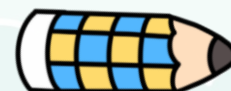
บ้านป่าหิดอยู่ที่จังหวัดใด



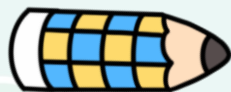
ป่าหิดและแม่ทำอาหารอะไรบ้าง



ลุงวิหนำเศษพืชผัก ผลไม้ มาทำอะไร



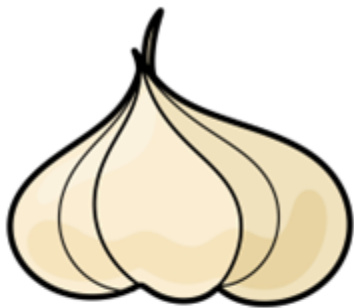
ลุงวิหนำกับป่าหิดยึดแนวทางเศรษฐกิจแบบใด



ข้อคิดที่ได้จากเรื่อง “ครอบครัวว่พอเพียง”



พืชผักสวนครัวหัว



กระเทียม



แตงกวา



ข้าวโพด



มะเขือม่วง



กะเพรา



ใบมะกรูด

พืชผักสวนครัวน่ารู้



ข่า



พริก



โหระพา



ผักกาด



มะเขือ

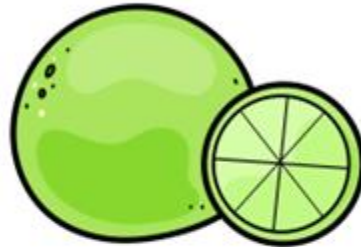


มะเขือเทศ

พืชผักสวนครัวหัว



ฟักทอง



มะนาว



ถั่วฝักยาว



กะหล่ำปลี

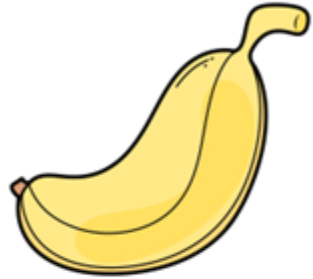


แครอท



หน่อไม้

พืชผักสวนครัวหน้าบ้าน



กล้วย



มะพร้าว



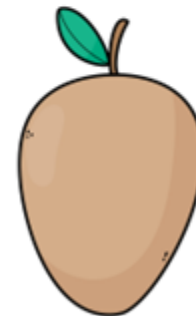
ขมขู



หน้อยหน้า

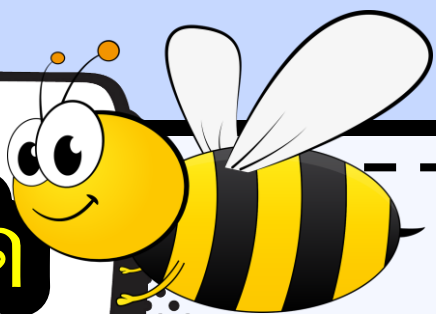


มะม่วง



ละมุด

แบบฝึกหัด



ช่วยกันคิด ช่วยกันตอบ



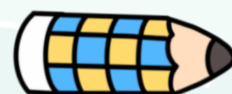
ควายหงาน มีรูปร่างลักษณะอย่างไร



เพราะเหตุใด ชาวนาจุดไฟเผาซังข้าว



เด็กละอ่อนที่กล่าวถึงในเรื่องมีหน้าที่อย่างไร



เด็กละอ่อนได้ฝึกหวานไปแกงหรือไม่



ข้อคิดที่ได้จากเรื่อง “ควายหงานกับฝึกหวานป่า”



บ้านป่าหนิดอยู่ที่จังหวัดใด

อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

ป่าหนิดและแม่ทำอาหารอะไรบ้าง

ส้มตำ ไก่ทอด หมูทอด ก๋วยเตี๋ยวซี่ ไข่เจียวดอกอัญชัน
แกงจืดเห็ด ผักทองแกงบวด

ลุงวินนำเศษพืชผัก ผลไม้ มาทำอะไร

ทำน้ำหมักชีวภาพ เพื่อนำไปฉีดพ่นพืชผัก และใช้ประโยชน์อย่างอื่น

ลุงวินกับป่าหนิดยึดแนวทางเศรษฐกิจแบบใด

แนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง รัชกาลที่ ๙

ข้อคิดที่ได้จากเรื่อง “ครอบครัวพอเพียง”

ได้เรียนรู้หลักการใช้ชีวิตแบบพอเพียง โดยการนำแบบแผนเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็น
แนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ครอบครัวมีความสุข

๒

๖

๗

๘

ควายหงาน มีรูปร่างลักษณะอย่างไร

ตัวสีดำ อ้วน เขายาวโค้ง

เพราะเหตุใด ชาวนาจุดไฟเผาขังข้าว

เพื่อใช้เป็นปุ๋ยในฤดูทำนาฝนหน้า

เด็กละอ่อนที่กล่าวถึงในเรื่องมีหน้าที่อย่างไร

เลี้ยงควายหงาน

เด็กละอ่อนได้ฝึกหัดไปแกงหรือไม่

ไม่ได้ เพราะเจ้าควายหงานกินยอดผักหวานป่าเสียก่อน

ข้อคิดที่ได้จากเรื่อง “ควายหงานกับผักหวานป่า”

ความตะกละของควายหงาน ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนและเสียหาย