

เรียนรู้เกี่ยวกับ
บุรุษชาติของพระบิดา
บนสวรรค์ทั่วโลก

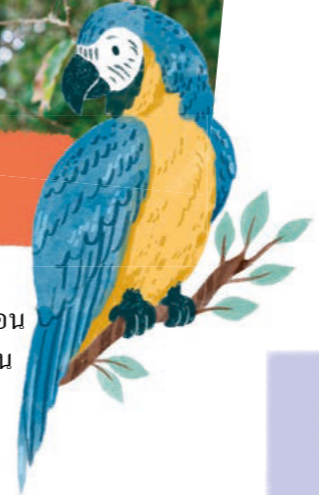
สวัสดิ์จาก โบลิเวีย!

โบลิเวียเป็นประเทศหนึ่งในทวีปอเมริกาใต้
มีคนอาศัยอยู่ที่นั่นมากกว่า 12 ล้านคน!



สัตว์ป่าดิบชื้น

ส่วนหนึ่งของป่าฝนแอมะซอน
อยู่ในประเทศ โบลิเวีย ซึ่งเป็น
ที่อยู่ของสัตว์หลายชนิด
เช่น นกมาคอว์ สลอธ และ
นากยักษ์



กิจกรรม

รูปปั้นก้อนเกลือ

โบลิเวียมีทะเลเกลือที่ใหญ่ที่สุดในโลก ผสม เกลือ 110 กรัม
แป้ง 220 กรัม และ น้ำอุ่น 177 มิลลิลิตร จนสามารถนำมาปั้นได้
จากนั้นปั้นแป้งให้เป็นรูปปั้นก้อนเกลือของตนเอง!



ม้าลายผู้ช่วย

คนวัยทำงานในเมืองลาปาซแต่งตัว
เป็นม้าลายและช่วยคนข้ามถนนอย่าง
ปลอดภัย พวกเขาจะไปเยี่ยมเด็ก ๆ
ที่โรงเรียนและโรงพยาบาลด้วย



พระวิหารสามแห่ง

พระวิหารแห่งแรกของโบลิเวียได้รับการอุทิศในปี 2000 ในเมืองโกชาบัมบา
ส่วนพระวิหารอีกสองแห่งกำลังวางแผนสร้างในลาปาซและซานตาครูซ!



ภาษา

โบลิเวียมีภาษาราชการมากกว่า 30 ภาษา!
คนส่วนใหญ่พูดภาษาสเปน ภาษาทั่วไปอื่น ๆ
ได้แก่ เคชัว ไอย์มารา และกวาระนี

ภาพประกอบโดย นพ. เตลี เบร์โตโก



สูตร
อาหาร

P'esque de Quinoa (เฟสค์ เดอ ควินัว)

ชาวโบลิเวียบางส่วนทาน โจ๊กควินัวเป็นอาหารเช้า มาดูสูตร
ที่ท่านสามารถลองทำได้!

1. ล้าง ควินัวขาว (หรือข้าว) 110 กรัม เติมน้ำ 946 มิลลิลิตร
ลงในหม้อ นำไปต้มและเคี่ยวประมาณ 15 นาที
2. รินน้ำออก บดควินัวกับด้านข้างหม้อด้วยช้อน
3. ลดไฟให้ต่ำ ผสม นม 473 มิลลิลิตร เนย 14 กรัม และ
ชีสขูด 35 กรัม ให้เข้ากันดี ปรุงรสด้วย เกลือ และ ยี่หร่า

ต้องมีผู้ใหญ่คอยช่วย!

¡Jallalla
(จัลลัลลา)!

แปลว่า
สวัสดิ์ทุกคน! ในภาษา
เคชัวและไอย์มารา

