

# สวัสดิ์จาก บาร์เบโดส!

บาร์เบโดสเป็นเกาะในแคริบเบียน มีคนประมาณ  
280,000 คนอาศัยอยู่ที่นั่น!

## การเริ่มต้นของศาสนจักร



ครอบครัวแรกที่เข้าร่วม  
ศาสนจักรในบาร์เบโดสรับ  
บัพติศมาในปี 1978 ปัจจุบัน  
มีสมาชิกมากกว่า 1,000 คน  
ในประเทศ!

## ถ้ำแฮร์ริสัน

นี่เป็นถ้ำหินปูนขนาดใหญ่ที่มี  
น้ำไหลผ่าน นักท่องเที่ยว  
สามารถสำรวจถ้ำด้วยรถราง  
และดูก้อนหินทุกรูปทรงที่  
ใหญ่ขึ้นตามกาลเวลา

## ภาษา



ภาษาราชการในบาร์เบโดสคือ  
ภาษาอังกฤษ คนส่วนใหญ่บนเกาะ  
พูดภาษาบาฮันเช่นกัน

## ธงหลากลี

สีทองบนธงบาร์เบโดสสื่อถึง  
ชายหาดของเกาะ สีน้ำเงิน  
สื่อถึงทะเลและท้องฟ้า  
ของบาร์เบโดส

## กิจกรรม



## ประดิษฐ์ ว่าว!

ในบาร์เบโดส ผู้คนเล่นว่าวในวัน  
อีสเตอร์ ประดิษฐ์ว่าวของท่าน  
เองเพื่อระลึกถึงพระเยซูคริสต์

1. ตัดกระดาษเป็นรูปข้าวหลามตัดแผ่นใหญ่
2. ใช้เทปกาวติดเชือกไว้ด้านล่างของรูปข้าวหลามตัด
3. เขียนหรือวาดสิ่งที่ท่านรักเกี่ยวกับพระเยซูคริสต์ไว้บนว่าวของท่าน!

## สูตร อาหาร



## เซาต์

หลายคนในบาร์เบโดสรับประทานอาหารนี้ในวันเสาร์ สูตรนี้  
ท่านลองทำได้!

1. หั่น เนื้อหมู 2 ปอนด์ (0.91 กิโลกรัม) เป็นชิ้นหนา 1/2 นิ้ว (1 ซม.)  
ต้มเนื้อหมูด้วย เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ (15 มล.) จนสุกเต็มที่ ประมาณ  
15 นาที สะเด็ดน้ำและปล่อยให้เนื้อหมูเย็นลง
2. สับ หอมใหญ่ 1/2 หัว, แดงกว่า 2 ลูก, ผักชีฝรั่งหนึ่งกำมือ และ  
พริกหวาน ตามที่ท่านชอบเป็นชิ้นเล็กๆ ผสมให้เข้ากันในชาม  
ใหญ่ ใส่ ใบโหระพา 1/2 ช้อนชา (2.5 ml) และ น้ำมันงา 3 ลูก  
ลงในชาม
3. เติมน้ำมันหมูต้มสุกและผสมให้เข้ากันดี เติม เกลือ กับ พริกไทยป่น  
เพื่อให้มีรสชาติ แซ่เย็นอย่างน้อยสองชั่วโมงก่อนเสิร์ฟ

ต้องมีผู้ใหญ่คอยช่วยนะ!

Sweet fish  
days

นั่นเป็นวิธีที่ท่านพูดว่า  
บางอย่างดีมาก  
ในภาษาบาฮัน!