

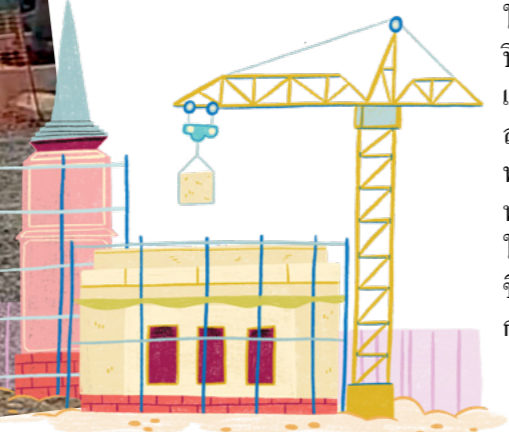
# สวัสดิจาก เคนยา!

เคนยาอยู่ในแอฟริกาตะวันออก มีคนกว่า 50 ล้านคนอาศัยอยู่ที่นั่น!



## ไปเยือนเคนยา

ในเดือนพฤษภาคม ปี 2022 เอิลเดอร์ โรนัลด์ เอ. ราสแบนด์เยี่ยมชมสถานที่ก่อสร้างพระวิหารในโรบี เคนยา ท่านบอกว่านี่เป็นหนึ่งในช่วงเวลาที่ท่านชื่นชอบระหว่างการเดินทางไปเคนยา



## ฝูงนกฟลามิงโก

เมื่อทะเลสาบนาจูรูมีสาหร่ายมากมาย ฟลามิงโกหลายพันตัวจะมากินสาหร่าย จำนวนนกฟลามิงโกสามารถทำให้ทั้งทะเลสาบดูเป็นสีชมพูได้!



## นักวิ่งที่โดดเด่น

เคนยาเป็นบ้านของนักวิ่งระดับโลกที่เก่งที่สุดในโลกหลายคน พวกเขาได้รับรางวัล 106 เหรียญจากการแข่งขันวิ่งในโอลิมปิก

ภาพประกอบโดย วรุณ แกมดอนต์



## ภาษา

เคนยามีภาษาทางการสองภาษาคือ ภาษาสวาฮีลีและภาษาอังกฤษ มีภาษาพูดอีกหลายสิบภาษาที่นั่นด้วย



## กิจกรรม

## แมมบ้า

เด็กๆ เล่นเกมนี้ทั่วทั้งแอฟริกา ผู้เล่นคนหนึ่งคือแมมบ้า (งู) และเป้าหมายคือการแตะคนอื่น เมื่อผู้เล่นถูกแตะ พวกเขาจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของแมมบ้าโดยการคล้องแขนกัน เฉพาะคนแรกที่เป็นแมมบ้าเท่านั้นที่สามารถแตะผู้เล่นคนอื่นได้ ผู้เล่นที่เหลือคนสุดท้ายชนะ!



## สูตรอาหาร

## จาปาตี

- นี่เป็นอาหารทั่วไปในเคนยา สูตรนี้ท่านสามารถลองทำได้!
- ผสม แป้ง 2 1/2 ถ้วยตวง (600 มล.) เกลือ 1/2 ช้อนชา (2.5 มล.) และ น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ (14.7 มล.) ลงในชามใบใหญ่
  - คนผสม นำอุ่นประมาณ 1 1/4 ถ้วยตวง (295 มล.) ให้เข้ากันทีละน้อย ปั้นแป้งเป็น 6 ก้อน
  - ใช้ไม้จิ้มฟันเพื่อทำให้ก้อนแป้งแบนเป็นแผ่นกลม ทาเนยให้ทั่วแต่ละแผ่น
  - ม้วนแผ่นแป้งกลมให้เป็นเส้นยาวและทำเป็นก้อนหอย จากนั้นทำให้ก้อนหอยแบนเป็นแผ่นกลมบางๆ ด้วยไม้จิ้มฟัน
  - ทำให้สุกในกระทะที่ทาน้ำมันด้วยไฟปานกลางทั้งสองด้าน จนเป็นสีเหลืองทอง

ต้องมีผู้ใหญ่คอยช่วยนะ!