

**รายวิชา ภาษาไทย เอกสารประกอบการเรียน หน่วยที่ ๑ สื่อภาษาไตรมรรค**

**ท๒๒๑๐๑ เรื่อง การเขียนบรรยาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**ชื่อ – สกุล........................................................................................................ชั้นม. ..../....เลขที่........**

**รู้จักเบาหวาน**

เบาหวานเป็นโรคดั้งเดิมที่รู้จักกันมานาน หลายท่านอาจได้ยินมาว่าปัสสาวะของคนเป็นเบาหวานมีรสหวาน ซึ่งก็เป็นเรื่องจริง เนื่องจากคนเป็นเบาหวานอาจมีน้ำตาลปนออกมาในปัสสาวะ จากการที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงท่วมท้นการกรองของไตนั้นเอง

โรคเบาหวาน คือ ภาวะไม่สมดุลของฮอร์โมนที่มีชื่อว่า “อินซูลิน” ซึ่งมีหน้าที่นำน้ำตาลในเลือดเข้าสู่เซลล์เพื่อเผาผลาญให้เกิดพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ว่าไม่สมดุลก็คือมีน้อยไม่พอกับความต้องการ หรือมีไม่น้อยแต่ไม่สามารถออกฤทธิ์ต่อผนังเซลล์ได้เต็มที่ ผลก็ออกมาเหมือนกับว่ามีอินซูลินน้อย คือพาน้ำตาลเข้าไปในเซลล์ไม่ได้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นพิษต่อเนื้อเยื่อทั่วไปในร่างกาย

**ที่มา** : โภชนาการกับเบาหวาน โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ

**บทบาทของขัตติยนารีล้านนาในสมัยโบราณ**

สังคมล้านนาเป็นสังคมปิตาธิปไตย หรือสังคมชายเป็นใหญ่เช่นเดียวกับหลายสังคมอื่นในโลก สตรีมีสถานภาพด้อยกว่าบุรุษ สตรีจะมีอำนาจต้องผ่านทางบุรุษ รัฐล้านนาในสมัยโบราณ กษัตริย์มีอำนาจสูงสุด ขัตติยนารีมีอำนาจได้เพราะ มีความสัมพันธ์กับกษัตริย์ในทางใดทางหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นพระธิดา พระมเหสี หรือพระมหาเทวี (พระมารดา) ขัตติยนารี จึงมีอำนาจ โดยผ่านความสัมพันธ์ทางเครือญาติ และอำนาจจะมีมากหรือน้อยเพราะฐานะความเป็นญาติกับกษัตริย์ว่าใกล้ชิดเพียงใด

ตามประวัติศาสตร์ล้านนา มหาเทวีหรือพระมารดามีอำนาจสูงมาก รองลงมาเป็นพระมเหสีซึ่งมีหลายระดับ ส่วนพระธิดามีอำนาจน้อย ดังนั้นหากขัตติยนารีใดต้องการเพิ่มพูนอำนาจก็ต้องสร้างความสัมพันธ์ให้ใกล้ชิดกับกษัตริย์ ซึ่งเป็นศูนย์อำนาจและแท้ที่จริงแล้วที่มาแห่งอำนาจของขัตติยนารีคือการเข้ามาอภิเษกสมรสกับกษัตริย์ ซึ่งจะทำให้มีฐานะเป็นมเหสี การจะเป็นมเหสีได้ย่อมต้องมีพื้นฐานทางครอบครัวสูงพอสมควร เช่น อาจเป็นธิดาของกษัตริย์เมืองใดเมืองหนึ่งหรือเป็นธิดาของขุนนางระดับสูงในเมืองนั้น

**ที่มา** : ขัตติยานีศรีล้านนา “บทบาทของขัตติยนารีล้านนาในสมัยโบราณ” โดยสรัสวดี อ๋องสกุล

**อาหารรสวิเศษของคนโบราณ**

ในการศึกษาเรื่องอาหารการกินอยู่นั้น เราจะต้องรู้ว่าชาวไทยส่วนใหญ่เป็นชาวกสิกรรม เป็นชาวนา ชาวสวน การกินอยู่ก็ง่ายๆ ได้เวลาอาหารก็ยกสำรับวางลงบนฟากที่นอกชาน ไม่ต้องปูเสื่อสาดกันละ กับข้าวมีไม่กี่อย่าง เอาทัพพีหรือกระจ่าคดข้าวใส่ชามแล้วใช้มือเปิบข้าวกันเลย

โปรดจำไว้ว่าคนโบราณเขาใช้มือเปิบกัน ดังนี้อาหารประเภทเหลวๆ หรือแกงน่าจะเป็นของลำลองหรือมาทีหลัง การทำอาหารแบบละเมียดละไม เช่น นึ่งหรือทอดนั้นน่าจะเป็นวัฒนธรรมจีน สมัยก่อนกระทะเหล็กถูกส่งมาขายโดยทาง เรือสำเภาเสียส่วนใหญ่ รวมทั้งลังถึงสำหรับนึ่งด้วย

ศิลาจารึกหลักที่หนึ่งกล่าวถึงอาหารหลักของคนไทยว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” แปลง่ายๆ ก็คือกินข้าวกับปลา เป็นหลัก คนไทยสมัยโบราณทักกันเมื่อแขกจะขึ้นบ้าน เขาจะถามว่า “กินข้าวกินปลาแล้วหรือยัง”

**ที่มา** : อาหารรสวิเศษของคนโบราณ โดย ประยูร อุลุชาฎะ

