

# Bike 4 me

วันที่มีจักรยานมาเติมเต็มใจ





## Editor's Note

ปีที่ 2 ฉบับที่ 8

โลกจักรยาน

เป็นอีกช่วงเวลาของการทำงานที่ไม่น่ารื่นรมย์เท่าไร ในการรีบเร่งทำ BML เล่มนี้ ยิ่งทำให้รู้ว่าไม่เหลือแม้แต่วินาทีที่จะมานั่งถอนใจกับบรรยากาศการทำงานที่ต้องไล่กวดกับเวลา แบบเดือนธันวาคมกลับมาเหมือนเดิม แต่ที่เพิ่มเติมคือ อุณหภูมิแตะ 40 องศา แต่ท้ายที่สุดแล้ว ทุกอย่างก็ผ่านพ้นไปด้วยดี สำหรับ ปกเล่มนี้ ได้คนคุ้นเคยอย่างคุณติน วิษณุ วงศ์สุมิตร สละเวลามานั่งคุย พร้อมแถมชิ้นเท่าๆ ให้ช่างภาพวีซัดเตอร์กลางแดดที่ร้อนผ่าวของเดือนเมษายน ถ่ายกันไป ปาดเหงื่อกันไป นับถือใจจริงๆ ครับ กว่าสองชั่วโมงที่มีโอกาสนั่งสนทนากัน ทำให้เรารู้ว่า

เรายังห่างไกลจากโลกของคนรักจักรยานเยอะมาก เป็นโลกที่มีอะไรมากกว่าแค่วงล้อที่หมุนไป เป็นอีกฟากฝั่งของสังคมที่อุดมไปด้วยการแบ่งปัน และการคบหากันแบบปราศจากผลประโยชน์แอบแฝง บ่อยครั้งที่เรารู้สึกได้ถึงกลิ่นอายของความสุขผ่านรอยยิ้มของเหล่าช่างภาพท่านนี้เป็นระยะๆ ซึ่งสิ่งเล็กๆ เหล่านี้ ช่วยหนุนส่งให้การทำงานในเดือนเมษายน อิ่มเอมด้วยความสุขกว่าที่ควรจะเป็น

อยากรู้ว่า โลกของคนรักจักรยานเป็นอย่างไร ติดตามได้ใน BML เล่มนี้เลยครับ

ส่วนอีกความตั้งใจหนึ่งของทีมงานก็คือ ทำอย่างไรให้ BML ของเรา ไปถึงมือผู้อ่านให้มากที่สุด

จึงเป็นที่มาของนโยบายการเพิ่มจุดแจกทั้งโรงแรม ร้านอาหาร หรือแม้แต่โรงพยาบาล ส่วนจะมีที่ไหนบ้าง ลองเข้า Facebook แล้วลิрик Beritamuslim ดูครับ เราพยายามอัปเดตให้ทราบเป็นระยะ ส่วนท่านที่อยู่นอกพื้นที่การแจกหรือพลาดเล่มไหน อยากจะอ่านย้อนหลัง ใน [http://Issuu.com/berita\\_muslim\\_group](http://Issuu.com/berita_muslim_group) เรามีครบ ตั้งแต่เล่มแรก ลองติดตามกันดูนะครับ

Suasana kerja bertanding dengan masa sama seperti bulan Desember kembali lagi, namun yang bertambah adalah suhu menyentuh 40 derajat. Bagi halaman depan edisi ini adalah kisah tentang Deen Wisnu Wong Sumit, seorang yang minat dalam menaiki Basikal datang bercakap serta bergambar waktu tengah hari yang sangat panas di bulan april.

Berhampir 2 jam dalam perbualan, membuat kami dapat mengetahui bahawa sosial pelumba basikal adalah sosial yang penuh dengan perkongsian dan persahabatan bersama tanpa kepentingan tersembunyi. Jika ingin mengetahui bahawa bagaimana landasan alam pelumba basikal? dapat diikuti dalam buku BML edisi ini.

Satu hasrat lagi dari kami ialah bagaimana untuk BML capaian kepada para pembaca dengan banyak. Ia adalah dasar penambahan tempat pemberian bagi kami samaada di hotel, Restoran, hospital dan lain-lain. Di mana itu? dapat dilihat dalam laman web Facebook "Berita muslim group" dan secara berkala kami usaha untuk memaklumkan. Bagi mereka berkediaman di luar kawasan, keagihan atau mereka yang tidak dapat dan ingin membaca dapat melayari laman web [http://Issuu.com/berita\\_muslim\\_group](http://Issuu.com/berita_muslim_group) semua edisi berada di dalamnya. Selamat mencuba yer!!!

อ่าน Berita Muslim Life ย้อนหลังได้ที่ [https://issuu.com/berita\\_muslim\\_group](https://issuu.com/berita_muslim_group)

ข่าวสารอิสลาม ฉบับ Berita Muslim Life

เจ้าของ บริษัท แคนดิด มีเดีย จำกัด สำนักงาน : 50/805-6 หมู่ 6 ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี  
บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : ธวัชชัย พร้อมภูมิ บรรณาธิการอำนวยการ : กัณติศ ศิริวรพันธ์ หัวหน้ากองบรรณาธิการ : ชลมา ชันมณี  
เสนอแนะจุดแจกหนังสือ  : ข่าวสารมุสลิม หรือ โทร.0-2616-3400 โทรสาร 0-2270-0064-5 E-mail : [artcandid@hotmail.com](mailto:artcandid@hotmail.com)



คาร์เนชันข้นหวาน

อร่อยหอมมัน  
**มัดใจ**

คาร์เนชันเอ็กซ์ตรา

ใช้คาร์เนชัน  
**คู่กัน**



สังเกตความอร่อย สังเกต คาร์เนชัน



# อยากชิมของดี ก็ต้องเผ้า หน้าโฮ่ง

“

พักผ่อนใจเต็มที เต็มพรั่งนี้จะพาไปชิม"โรตีสโฮ่ง"

โรตีสโฮ่ง...

ครั้งแรกที่ได้ยินชื่อนี้ คิดว่า น่าสนใจ

หน้าตาจะเป็นอย่างไร: อยากรู้

อยากกิน แต่ก็อดใจรอจนเข้า



**ณ** ร้าน โรตีสโฮ่ง ก.ตไร่พริก อ.แม่สอด จ.ตาก

สิ่งที่อยากรู้ อยากเห็น ปรากฏอยู่ตรงหน้า ชายอินเดีย ยืนอยู่หน้าโฮ่ง กำลังปั้นแป้งโรตีส แป้งวางบนแผ่นผ้ากลมๆ ตรงหน้า จนแป้งบางๆ ก็เอาไปแปะในโฮ่ง ที่มีความร้อนปะทุจากก้อนถ่าน ที่แดงวาบอยู่ก้นโฮ่ง

หลังจากแปะแป้งเพียงชั่วครู่ แป้งแป้งที่โดนความร้อนเริ่มพองตัว จนเหลือง ชายอินเดียแกะแป้งออกวางบนจาน บอกกินได้แล้ว ทอมกลืนกรุบแป้งของโรตีสที่เพิ่งสุกใหม่ๆ ก็กลับกลืนการเผาไหม้ที่มาจากถ่าน เหมือนมีมนต์เสน่ห์ ทำเอาต้องคว่ำแผ่นโรตีสมาฉีกเข้าปาก หรือ ถ้าจะให้อร่อย ก็จิ้มนมข้นที่มีพร้อมเสิร์ฟเคียงข้างโรตีส และถ้าจะให้ดี ก็ต้องมีชาหรือกาแฟมานั่งจิบ กินโรตีสจิ้มนมข้น

**อืมมมม...รสชาติ เร็ดม๊กกกกกก**



โรตีสโฮ่ง เจ้านี้ เป็นร้านดังของแม่สอด ทำมา 3 ช่วงอายุคนแล้ว มีอายุเป็นร้อยปี และมีสูตรมาจากประเทศอินเดีย

ไม่ต้องสงสัย เมื่อบังที่ยืนอยู่หน้าโฮ่ง บั้น

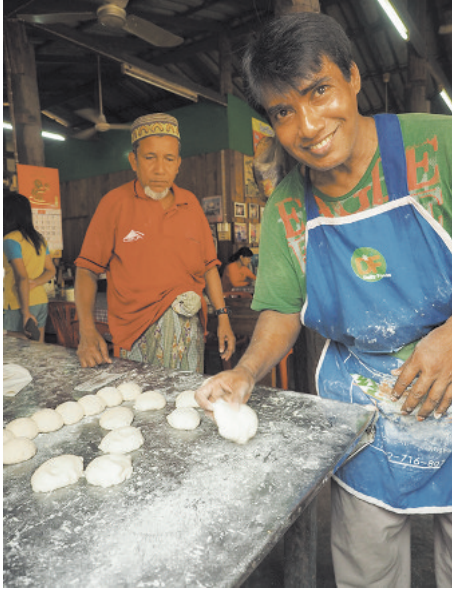
แผ่นโรตีสในโฮ่ง เป็นคนอินเดียของแท้ ตัวเป็นๆ แม้มาอยู่เมืองไทยหลายปี แต่ยังไม่พูดได้เพียงไม่กี่คำที่เค้าพูดได้และฟังเข้าใจ คือ **"โรตีสโฮ่งครับ โรตีสโฮ่ง" ...ฮ่าๆ**

## Ingin rasa yang sedap harus menunggu hadapan tempayan

Kedai Roti Tempayan Nenek Pornthip terletak di halaman ternakan, jalan Sripanis, daerah Mea Sod, wilayah Tak. Di anggap menjadi sebuah kedai pertama di Mae Sot juga terkenal di kalangan pelancong dan penduduk tempatan yang selalu datang untuk makan di waktu pagi. Di sini telah dibuka sejak 3 kuturunan dengan anggaran lebih dari 100 tahun yang mempunyai resepi dari India kerana abang yang berdiri dihadapan tempayan acuan roti tersebut asalnya adalah orang India, walaupun beliau telah berapa lama di Thailand tetapi masih dapat cakap bahasa thai dalam beberapa perkataan untuk difahami apabila dapat mendengar iaitu "Roti tempayan, Roti tempayan"

Di bahagian cara membuat roti tempayan tersebut berbeza daripada roti biasa. Bermula dari menguli gandum menjadi kepingan yang sama saiz pingan, kemudian melekatkan di dalam tempayan yang meletakkan arang di dalamnya, biarkan beberapa minit sehingga masak dengan memerhatikan dari pembengkakan roti. Kemudian mengambil penyepit bersaiz sumpit dengan mengetuk roti untuk dijual.

Kebanyakan pelanggan akan menyukai roti tempayan kedai ini oleh kerana rasa yang harum dan sedap, hanya jam 8 pagi akan ditutup dapur kerana roti sudah habis tiada untuk di jual sama ada yang sudah mengaduk adonan disediakan kira-kira 800 kepingan sehari, tetapi masih tidak cukup untuk pelanggan yang ingin mencuba.



เมื่อเจยหน้า สดล่องดูคนอื่น ๆ ปรากฏว่า ลืมลองโรตี่โองักน่อยอย่างอรัย ด้วยรสชาติ ทั้งความหอม และกลมกล่อมแบบนี้เอง ที่ทำให้ เพียงแค่ 8 โมงเช้า ก็เป็นอันต้องปิดเตา เพราะ โรตี่ หมด ไม่ มีขาย ทั้งที่บั้นแม้งเตรียมมา ประมาณ 800 ชิ้น ต่อ วัน แต่ก็ยังไม่พอต่อลูกค้าที่อยากจะมีลอง ซึ่ง ทางร้านบอกว่า แม้งจะไม่พอขาย แต่มีกำลัง และ แรงทำได้แค่นี้

**แบบว่า ถ้าอยากชิมของดี ต้องรีบตื่นเช้า มาเผ่า หน้าโองัก** **BM L**



ปลา. ร้านโรตี่โองักคุณยายพรทิพย์เปิดตั้งแต่เวลาตีห้า จนถึง สิบเอ็ดโมงแต่บอกได้เลยว่า เช้าสุด เก้าโมงเช้า ก็หมดแล้ว



# ลงทุนด้วย หุ้น

ต่อจากเล่มที่แล้วที่ผมบอกท่านผู้อ่านทุกท่านไว้ว่าจะพาไปดูเรื่องของการลงทุนจริงอยู่การลงทุนมีหลายรูปแบบ แต่ในแบบของอิสลามนั้น มีรายละเอียดมากมายให้เรียนรู้กันไม่วันจบ ดังคำพูดที่ว่า เรียนรู้ตั้งแต่อยู่เปลจนทุบรีดังนั้นในเล่มนี้ผมจะค่อยๆเริ่มไปทีละสเต็ปนะคราบบบบ...เริ่มจาก เรื่องของการเล่นหุ้น



ก่อนอื่นต้องเข้าใจคำว่า "ตลาดหลักทรัพย์" ก่อนนะครัับ โอโห.....พอพูดถึงตลาดหลักทรัพย์ ประโยคนี้วิ่งขึ้นมาเลย "คนจนเล่นหวยคนรวยเล่นหุ้น" แต่อิสลามเราไม่เล่นทุกอย่างที่เป็นการพนันดังนั้น วันนี้มีผมขออธิบายให้เข้าใจกันใหม่ครัับ สำหรับคำว่า ตลาดหลักทรัพย์(สำหรับเล่นหุ้น) จริงๆแล้วเนี่ย ตลาดหลักทรัพย์ คือ ตลาดที่นักธุรกิจนั้น นำหุ้นของกิจการตัวเองมาขาย เพื่อระดมทุนแทนการไปกู้เงินจากธนาคารที่ต้องเสียดอกเบี้ยและในรูปแบบนี้นั้น นักธุรกิจ-



กิจ ยินดีให้ผู้ถือหุ้นนั้นเข้ามามีส่วนร่วมในธุรกิจ ซึ่งแบ่งความรับผิดชอบในบริษัทไปพร้อมๆ กันนั่นเอง ไม่ว่าบริษัทจะกำไรหรือขาดทุน แผลงใจใช่ไหมล่ะครัับ นี่มันคือ หลักการที่อิสลามอนุมัติและส่งเสริมชัดๆ

ต่อจากเล่มนี้ติดตามอ่านตึ่จะครัับ จะค่อยๆเริ่มหลักการเงินอิสลาม เพื่อให้แต่ละคนได้เข้าใจไปพร้อมๆกัน **BML**



Sambungan dari edisi lalu yang saya memberitahu semua pembaca bahawa akan membawa melihat tentang Pelaburan, sungguhpun banyak cara untuk melabur tetapi cara melabur dalam Islam itu terdapat banyak perkara untuk mempelajari tidak pernah berakhir. Islam tidak dibenar untuk bermain judi, oleh itu di hari ini saya ingin menjelas kepada semua dapat memahami bersama dengan perkataan Pasaran Saham, ia adalah

## melabur dengan saham

pasaran bagi perniagaan itu mengambil saham syarikat sendiri untuk dijual supaya mengumpul dana ganti daripada pergi untuk meminjam wang dari bank yang mengalami riba dan dalam bentuk ini para perniagaan sanggup memberi pemegang saham tersebut datang menyumbang bersama dalam perniagaan, dimana membahagi tanggungjawab

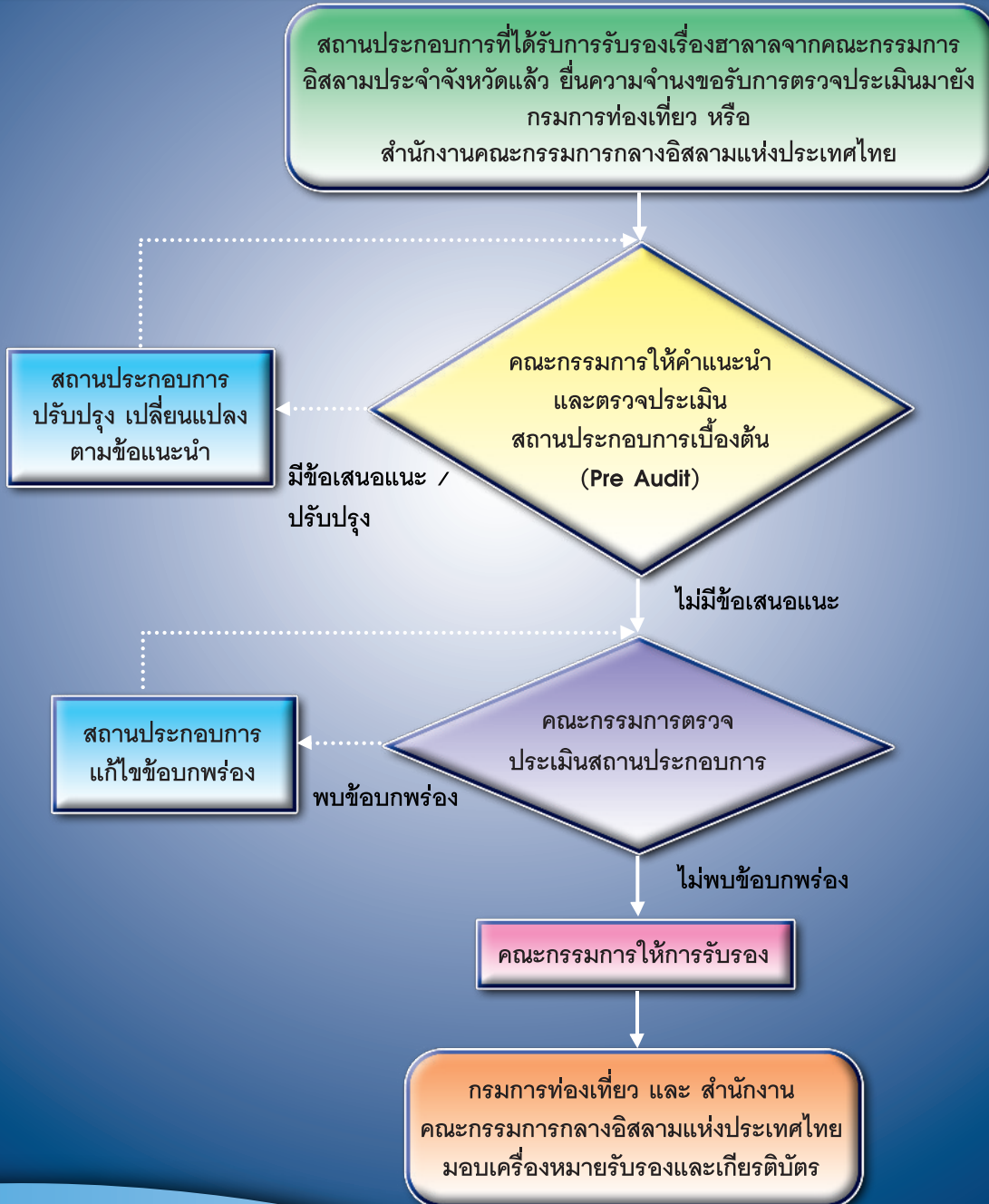
dalam syarikat sama ada syarikat yang memberi keuntungan atau kerugian. Hermm tidak sengkakan? Iya ini adalah Prinsip yang Islam membenar dan menggalakkannya. Edisi seterusnya, perlu sangat untuk dibaca yer!! Kerana kita akan bermula dengan kewangan dalam Islam supaya setiap orang dapat memahami bersama.

# ครัวฮาลาลไทยสู่มาตรฐานครัวโลก

การท่องเที่ยวเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นเศรษฐกิจของประเทศ คนไทยทุกคนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการท่องเที่ยวได้ โดยการเป็นเจ้าของที่ดี เพราะเรามีสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยงาม วัฒนธรรม ประเพณี ที่เป็นเอกลักษณ์และมีความหลากหลาย มีอาหารที่ขึ้นชื่ออร่อย และมีวิถีชีวิตในการประกอบอาหารมากมาย ที่ใช้ปรุงอาหารได้ตลอดทั้งปี

กรมการท่องเที่ยว ได้ร่วมมือกับ สำนักงานคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย จัดทำคู่มือมาตรฐานการบริการอาหารฮาลาลเพื่อการท่องเที่ยวขึ้น เพื่อยกระดับมาตรฐานการให้บริการอาหารฮาลาลและให้มีสถานประกอบการเพียงพอที่จะให้บริการนักท่องเที่ยว โดยผู้ประกอบการสามารถติดต่อขอรับการประเมินตามขั้นตอน ดังนี้

## ขั้นตอนการตรวจประเมินและรับรองมาตรฐานการบริการอาหารฮาลาลเพื่อการท่องเที่ยว





# BURG REPUBLIC

## ไอเดียล้ำๆ กับฮาลาลเคลื่อนที่



บังนนต์ คุณานนต์ พลาอาด สตาร์ทอัพหนุ่มไฟแรง ผู้มีความคิดที่แปลกต่างจากคนทั่วไป ด้วยการริเริ่มสร้างธุรกิจ Halal Food Truck หรือขายอาหารฮาลาลบนรถ ซึ่งเป็นของใหม่ในประเทศไทย เขาเลือกใช้จุดแข็งตรงนี้ ในการสร้าง Brand "BURG REPUBLIC" ขึ้นมาเพื่อเพิ่มสีสันให้กับแวดวงอาหารมุสลิมในบ้านเรา เป็น Street Food ตามแบบฉบับของ Food truck ในต่างประเทศ

"BURG (เบิร์ก) เป็นคำที่เราพยายามคิดขึ้นมาให้เป็นคำที่ unique ต้องการให้ลูกค้านิยามความหมายตามต้องการ เมื่อได้สัมผัสกับเบอร์เกอร์

ของเรา แต่จริงๆ มาจากคำว่า Burger ที่ลบ E R ออก ส่วนคำว่า Republic นั้น ด้วยความที่เราเป็น Foodtruck คือเราพยายามจะสร้างอาณาจักรของ Burg ให้กระจายไปทั่วๆ ไปขายที่ไหนก็ได้ ต่อไปอาจมี Burg Truck อยู่ทั่วประเทศ ตามหัวเมืองใหญ่ อย่าง เชียงใหม่ หาดใหญ่ ภูเก็ต ในอนาคต "

นอกจากจุดขาย ความเป็น Foodtruck แล้วบังนนต์ยังกำหนดคอนเซ็ปต์ของ "Burg Republic" เป็น 3G คือ G แรก Great burgers ที่สร้างเบอร์เกอร์แต่ละชิ้น ให้ออกมาคุณภาพและรสชาติถูกปากทุกคนที่สุด G ที่สอง Great people ที่ต้องการให้ลูกค้าทุกคนที่กำลังทานเบอร์เกอร์ของเรา รู้สึกดี รู้สึกอบอุ่น รู้สึกมีคุณค่า ส่วน G ที่สาม Great times ที่อยากให้ทุกคนที่ลิ้มลองเบอร์เกอร์ของร้านเรา รู้สึกว่าเป็นช่วงเวลาที่ดีและประทับใจที่สุด

"กระแสบรรลุถึงว่าดีกว่าที่คิดไว้มากครับ ลูกค้าที่ได้ลิ้มลองเบอร์เกอร์ของเราก็ติดใจ รวมถึงลูกค้าประจำด้วย มีการติดต่อสื่อสารกับลูกค้าทางโซเชียลอยู่เป็นประจำ ลูกค้าถามเข้ามาตลอด ว่าวันนี้



Bang Non (Kunanon Plaart) adalah pemuda yang hebat juga seorang yang bermula membina pemiagaan Halal Foodtruck atau jualan makanan halal dalam kereta yang menjadi satu pengukuhan dalam membina jenama "BURG REPUBLIC" supaya dapat

menambah warna kepada masyarakat Islam di negara kita dan menjadi Street Food mengikut Food truck di luar negara.

Ban Non menetapkan konsep pemiagaan BURG REPUBLIC menjadi 3 G iaitu Great burgers, Great people dan Great times







ขายไหม ไปออกงานอีเวนท์นี้ไหม คนที่มาซื้อส่วนมากจะเป็นคนวัยทำงานขึ้นไปครับ บางทีก็มากันเป็นครอบครัว วัยรุ่นก็จะรองๆ ลงมา"

"BURG REPUBLIC" มีจุดเด่นการทำเนื้อที่แตกต่างกับเจ้าอื่น โดยจะใช้เนื้อส่วนของสันคอ (Chuck) และสันนอก (Sirloin) นำมาบด ไม่มีการใช้เศษเนื้อเด็ดขาด และที่สำคัญจะไม่ปรุงและไม่หมักเนื้อ patty ไว้ล่วงหน้า เพื่อคงรสชาติ ความสด ความหวานของตัวเนื้อ รวมถึงยังปรุงแบบขึ้นต่อชั้นบนเตากริลอีกต่างหาก

"เราจะเลือกวัตถุดิบทุกอย่างที่มีคุณภาพ และยาลาล ทุกอย่างที่ท่านเข้าไป ก็ไปเป็นเลือดเนื้อของเรา จึงต้องระวังเรื่องนี้มาก สิ่งที่สำคัญที่สุดวัตถุดิบของเรา ต้องใช้ของดีเท่านั้นครับ ต้องสดใหม่แบบวันต่อวัน วัตถุดิบทุกอย่างต้องมีความอร่อยในตัวเอง เช่น ขนมันฝรั่ง ถ้ากินเปล่าๆ ก็ต้องอร่อย เนื้อกิ้นเปล่าๆ ต้องอร่อย ซอสกิ้นเปล่าๆ ก็ต้องอร่อย สมัยนี้ผู้บริโภคต้องการของดีๆ" บังนนต์ กล่าว

สำหรับท่านผู้อ่านสนใจในแนวคิดที่แปลก ล้าของสตาร์ทอัพหนุ่มผู้นี้ เขาจะปักหลักประจำอยู่ที่ตลาดทุ่งครุ ประชาอุทิศ 61 วันอังคารกับพุธ ตั้งแต่เวลา 17.00 เป็นต้นไป นอกจากนี้ ก็จะมีงานอีเวนท์ของมุสลิม งานมัสยิด อีพเทกโลกที่ Facebook : Burg Republic **BMZ**

## INSPIRATION



จุฑาทิพย์ (อามีนะห์) วอเทอร์ฮาธส์ กรรมการผู้จัดการ Ameena Diamonds  
พากแง่คิดดีๆ ผ่าน หนังสือ ข่าวสารมุสลิม



**อย่าทำธุรกิจ  
เพียงเพื่อความอยากได้เงิน  
หรือหวังผลกำไรเป็นหลัก  
ให้มองว่า เราจะทำอะไร  
ให้ธุรกิจนั้น ทำได้นานๆ**



**BMZ**

untuk pelanggan yang mencuba makan burger dapat merasa bahawa menjadi masa yang baik dan menarik hatinya.

Highlight Daging BURG REPUBLIC adalah menggunakan daging di bahagian lihemya (Chuck) dan pinggang (Sirloin) dilecek dan memasukan daging dari keping ke keping di atas dapur grill sahaja.

Bagi pembaca yang berminat dalam



konsep pelik pemuda ini, maklumat selanjut ada di dalam laman Facebook : Burg Republic"



# ภัยเมลามีน.....

## บทเรียนอดีตที่ไม่ควรละเลย ?

ขอบคุณข้อมูลจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

แต่ไหนแต่ไร...คนไทยรู้จักเมลามีนในฐานะภาชนะใส่อาหารที่สวยหูตาก็มีราคาต่ำกว่าภาชนะพลาสติกธรรมดา ๆ แต่เพิ่งจะเมื่อเกือบ 10 ปีนี้เอง ที่เรื่องของเมลามีนกลายเป็นข่าวเขย่าขวัญครึกโครมไปทั่วโลก ในฐานะของสารเคมีที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของเด็กทารกในประเทศไทย

ครั้งนั้น...ผู้บริโภคพากันหวาดกลัวผลิตภัณฑ์อาหารจากประเทศจีน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของนม พานกลัวไปถึงผลิตภัณฑ์นมจากประเทศอื่นๆ ด้วยในประเทศไทยนับว่าทางหน่วยงานด้านสาธารณสุขมีการทำงานที่ฉับไว ในการสั่งระงับการนำเข้าสินค้าน่าสงสัย และสุ่มตรวจผลิตภัณฑ์ในท้องตลาดอย่างเข้มข้น โชคดี...คนไทยไม่มีใครเป็นอันตรายจากเมลามีน

เหตุการณ์ผ่านไปไม่นาน...คนไทยซึ่กลัวก็กลายเป็นคนไทยซึ่ลืม เรากลับมาบริโภคอาหารต่าง ๆ อย่างเพลิดเพลิน โดยมีได้ตระหนักว่า ภัยจากสารเมลามีนเช่นที่ผ่านมานั้น อาจสามารถเกิดขึ้นอีกได้ทุกเมื่อ วันนี้ "ชีวิตเป็นสุข" จะขอกระตุกต่อมความระแวงระวังเกี่ยวกับภัยจากสารเมลามีนกันสักหน่อยนะค่ะ

### ต้นกำเนิดภัยเมลามีน

เมื่อ พ.ศ. 2551 เด็กทารกจีนเสียชีวิต 4 คนด้วยสาเหตุเดียวกันคือ ไตวาย และ



เด็กทารกอีกนับหมื่นคนป่วยเป็นนิ่วในไต ซึ่งมีการพบสาเหตุว่า เด็กบริโภคนมผงที่ผลิตจากน้ำนมดิบซึ่งถูกผู้ผลิตน้ำนมหัวใส(แต่ใจทราม)เจือปนสารเมลามีนลงไปเพื่อให้ น้ำนม (ที่เจือจางจากการผสมน้ำ) ของตนผ่านการตรวจปริมาณไนโตรเจนของบริษัทนม เมื่อเรื่องของภัยจากอาหารที่มีสารเมลามีนเจือปนแพร่ออกไป ก็มีการพบว่า ไม่เพียงแต่ผลิตภัณฑ์นมเท่านั้น แต่ผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ที่ผลิตจากนมหรือในอาหารสัตว์ ก็มีสารเมลามีนในระดับที่เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิต มีการพบว่า สัตว์เลี้ยงที่กินอาหารสัตว์ที่มีส่วนผสมของนมจากประเทศจีน จะมีการป่วยหรือตายจากโรคไตเป็นจำนวนมากไม่น้อย

### ป้องกันภัยจากสารเมลามีนอย่างถาวร

แม้ช่วงนี้ข่าวสารเมลามีนในอาหารจะจางหายไป แต่เพื่อความไม่ประมาท เราสามารถป้องกันภัยจากสารเมลามีนได้โดย 1. ซื้อเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารที่วางจำหน่ายในร้านค้าที่น่าเชื่อถือ อย่าซื้อของลักลอบนำเข้าหรือหนีภาษีที่เราไม่รู้แหล่งที่มาและสถานที่ผลิตที่แน่ชัด ซึ่งนอกจากผลิตภัณฑ์นมโดย



ตรงแล้ว ยังครอบคลุมไปถึง อาหารอื่นๆ เช่น ขนม ช็อคโกแลต ทอฟฟีนม ฯลฯ ด้วย

2. ถ้าเป็นผลิตภัณฑ์นม ให้ดูว่าต้องมีเครื่องหมายอย. และฉลากภาษาไทย เพื่อยืนยันว่า อาหารนั้น เข้าประเทศมาอย่างถูก กม. ผ่านการตรวจสอบที่น่าเชื่อถือจากทางราชการ

แถมให้อีกนิดสำหรับคนที่วิตกกังวลเรื่องถ้วยชามเมลามีนที่ใช้อยู่ว่าจะมีอันตรายหรือไม่ นั่น ว่า.....ภาชนะเมลามีนผลิตจากสารเมลามีนเหมือนกันก็จริง แต่ในการผลิตภาชนะนั้น เขามีกระบวนการผสมสารบางอย่างและทำให้เมลามีนขึ้นรูปด้วยความร้อนและความดันสูง มิได้ใช้สารเมลามีนโดดๆ หากเราใช้ภาชนะตามวิธีใช้ปกติ ไม่นำไปเข้าเตาอบไมโครเวฟ หรือโดนความร้อนสูงมากๆ ก็ยังสามารถใช้ได้อย่างปลอดภัยค่ะ

อันตรายก็คืออันตราย....แม่ฆ่าหมาแล้ว แต่ต่อมิไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำ และ: **BMJ**

## อาการบอเหตุ



โรคฮีทสโตรกเป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส สำหรับอาการเบื้องต้น ได้แก่ เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ หน้ามืด ระคายเคืองตาทุกมีในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว รุนแรงจะปิดกั้นไปสามารถระบายเหงื่อได้ บางรายอาจถึงขั้นชักกระตุกและหมดสติ มีไข้สูง ตัวร้อนมาก ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมอง ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลา อาจทำให้หัวใจหยุดเต้นและถึงแก่ชีวิตได้



# เมื่อโรคฮิต...

## กลายเป็นโรคฮิต



เป็นปกติของเดือนเมษายน เดือนที่ประเทศไทยและอีกหลายๆ ประเทศ ต้องเผชิญกับอากาศร้อนถึงร้อนจัด โรคที่มากับหน้าร้อนแบบนี้ นอกจากโรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินอาหารแล้ว โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือภาษาไทยเรียกว่า โรคลมแดด เริ่มกลายเป็นโรคยอดฮิตที่ถูกหยิบยกขึ้นพูดถึงกันมากขึ้น

สำหรับคนเมืองที่ทำงานในออฟฟิศ อาจจะไม่ประสบปัญหาที่สักเท่าไร เพราะมีแอร์ เป็นตัวช่วยในการดับความร้อน แต่สำหรับคนต้องประสบพบเจอกับแดดที่แผดเผาแบบเลี่ยงไม่ได้แล้ว

### BML มีคำแนะนำดีๆ มาฝากท่านผู้อ่านทุกคน

1. หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งนาน ๆ
2. สวมเสื้อผ้าที่มิดชิด แต่สามารถระบายอากาศได้
3. ดื่มน้ำให้บ่อย และมากขึ้น
4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. พักให้บ่อยขึ้น
6. ไม่ต้องออกกำลังกายหนักมาก
7. ใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หมวก แว่นกันแดด และร่ม เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับรังสียูวีที่เป็นอันตราย
8. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่อาจทำให้ง่วง เช่น



ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก และไม่ควรรับประทานในขณะที่อยู่ท่ามกลางอากาศร้อน

9. เด็กและผู้สูงอายุ ที่อายุมากกว่า 65 ปี ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

### การรับมือกับอากาศร้อน

#### โรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก



อุณหภูมิร่างกายจะเพิ่มสูงกว่าปกติถึง 40 องศา

ทำให้เส้นเลือดอวัยวะต่างๆ ความดันโลหิตต่ำลง จนเวียนหน้ามืดและเป็นลม

- ไม่มีเหงื่อออก
- กระหายน้ำมาก
- ตัวร้อนจนเรื่องๆ
- วิงเวียนปวดศีรษะ คลื่นไส้ มึนงง หายใจเร็ว อาเจียน



- 1 ดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอวันละ 6-8 แก้ว
- 2 หากต้องทำงานที่ร้อนจัดจะดื่มน้ำให้มากขึ้น 7 ลิตร
- 3 เลือกสวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- 4 หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีแดดแรง

เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 1669

### ฮีทสโตรก

โรคที่เกิดช่วงหน้าร้อน

โรคลมแดด หรือ โรคลมแดด เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า 40 °C อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

**กลุ่มเสี่ยง**

- เด็ก ผู้สูงอายุ
- คนอ่อนแอ
- คนที่ทำงานในกลางแจ้ง
- คนที่ออกกำลังกายหนัก
- คนที่กินยา

**อาการ**

- ไม่มีเหงื่อออก
- กระหายน้ำมาก
- ตัวร้อนถึงเรื่องๆ
- หน้ามืด
- เวียนศีรษะ
- คลื่นไส้
- อาเจียน
- ความดันต่ำ

**การดูแลเบื้องต้น**

- 1 ให้นำผู้ป่วยขึ้นรถเข็นหรือนำผู้ป่วยขึ้นรถเข็น
- 2 ให้อากาศถ่ายเท
- 3 ใช้น้ำเย็นชุบผ้าเช็ดตัว
- 4 ให้อาบน้ำเย็น
- 5 ให้อาบน้ำเย็น
- 6 ให้อาบน้ำเย็น
- 7 ให้อาบน้ำเย็น
- 8 ให้อาบน้ำเย็น
- 9 ให้อาบน้ำเย็น

**วิธีการป้องกัน**

- ดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ 6-8 แก้ว
- ใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- ใช้ครีมกันแดด SPF 15 ขึ้นไป
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก
- หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้
- หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
- ควรดูแลเป็นพิเศษ



วิชญ์ วงศ์สุมิตร

วันที่มีจักรยานมาเต็มเต็มใจ

Bike 4 me



ป้ายที่แสนอบอุ่นของเดือนเมษายน เรา มีนัดพูดคุยกับวิศวกรหนุ่มผู้นี้ กับกิจกรรมปั่นจักรยาน ที่เข้ามาเต็มใจเขาตลอดกว่า 3 ปีที่ผ่านมา ดินบอกว่า การปั่นจักรยาน เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องหลงๆ ซอนๆ เขาสามารถเปิดเผยกับใครก็ได้ ทั้งผู้ร่วมงานไต่ย่อน ไปจนถึงผู้บังคับบัญชา

"เรามาถึงจุดนี้ได้ไง" เป็นคำเราที่ได้ยินบ่อยครั้งระหว่างการสนทนากับ

"ดิน" วิศวกรดิน วิชาญ วงศ์สุมิตร

Retail Engineering Manager ของบริษัท ปตท. บริหารธุรกิจค้าปลีก จำกัด



"ผมชอบสังคัมจักรยาน เป็นสังคัมที่น่ารัก มีน้ำใจซึ่งกันและกัน เป็นคนที่มีหัวอกเดียวกัน คือ เป็นคนที่รถไม่ค่อยหยุดให้ พอได้คุยกัน ถึงได้รู้ว่า หลายคนมีงานมีการ มีธุรกิจที่ดี แต่ทุกคนก็พร้อมที่จะแบ่งสรรเวลาจากงาน จากครอบครัวมาปั่นจักรยาน รู้จักกันง่าย โดยไม่มีผลประโยชน์ บางทีไม่ได้มีโอกาสแม้แต่จะถามชื่อ บันเสร็จ เตียวมาปั่นกันใหม่ พุดแล้วก็ไป ก็ไม่มีใครทวงถามว่า บันกันใหม่คือวันไหน ไม่มีการเร่งรัด ไม่ต้องนัดกับใคร รับผิดชอบตัวเอง ขอแค่จักรยานพร้อม เราพร้อม เส้นทางมีก็ทำ จะชวนใคร ก็แค่ไลน์ไปบอกในกลุ่ม ใครว่างมาก็มา ใครไม่มา ก็ไม่ไกรธกัน เล่นกอล์ฟ ต้องจองสนาม ต้องนัดเพื่อน ต้องมีค่าใช้จ่าย แต่จักรยานไม่มี เลยคิดว่า เราลงทุนกับจักรยาน น่าจะเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับ

เรา เลยเริ่มผูกพันกับจักรยานมาตลอด ดินเปิดใจถึงมุมมองดีๆ ที่เขาได้สัมผัสกับสังคัมจักรยาน เมื่อมองผ่านกลับไปในวันเริ่มต้น วันที่เขาประสบอุบัติเหตุ ฝ่าเอ็นกระดูกและซ่อมหมอนรองเข่า จนต้องหันหลังให้หลายประเภทกีฬาที่เขารัก แม้ในช่วงเริ่มแรกจักรยาน อาจจะเป็นเพียงตัวเลือกที่เหมาะสมกับร่างกาย ณ เวลานั้น แต่หลังจากที่เขาเริ่มปั่นมันอย่างจริงจัง เขาก็เริ่มรู้ว่า จักรยานได้ให้อะไรกับเขามากกว่าที่คิด และแน่นอน เขาก็ไม่ลืมที่แบ่งปันสิ่งนี้ให้ทุกคนที่เขารัก จนทำให้มีประชากรจักรยานเพิ่มเติม มากกว่า 30 ชีวิตจากการแนะนำของเขา

"ในครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือที่ทำงาน เราเหมือนนุรเพราะเราปั่นมาก่อน แต่พอได้มาเข้ากลุ่ม เพิ่งรู้ว่า เราไม่รู้อะไรเลย ผมจึงเป็นเหมือน

คนกลางเป็นคนใหม่ในกลุ่มที่เขาปั่นจักรยานมานานแล้ว มาถ่ายทอดให้คนอื่น ในรอบ 3 ปีที่ผ่านมา มีคนมาปั่นจักรยานเพราะผมเกิน 30 คน หนึ่งในนั้นที่ผมภูมิใจคือ ชาวผู้บังคับบัญชาที่มีโรคประจำตัวมาปั่นด้วย ทำให้สุขภาพเขาดีขึ้น"

นอกจากความชอบ และผลพลอยได้ที่ทำให้ร่างกายของเขาแข็งแรงขึ้น คำว่า พัฒนาการคือสิ่งที่เขาเริ่มต้องการจากกีฬาประเภทนี้ ในเวลาเพียง 3 ปีเศษ ด้วยความมุ่งมั่น ฝึกซ้อม และการเตรียมร่างกายที่ดี ทำให้เขาสามารถเข้าร่วมและประสบความสำเร็จในงานสำคัญที่เป็น Signature ของประเทศไทย ทั้งปั่นขึ้นเขาใหญ่ ไปหัวหินระยะทางกว่า 200 กิโลเมตร และพิชิตดอยอินทนนท์

"เวลาใครพูดอะไรเกี่ยวกับจักรยาน ผมจะไม่ปฏิเสธ เพราะกลัวว่าผมจะไปถึงจุดนั้นจริงๆ หลายครั้งก็มานั่งคิดว่า เรามาถึงจุดนี้ได้อย่างไร คำพูดที่ว่าไร้สาระ เยอะไปหรือเปล่า จะไม่ได้ยีนจากปากผม



## Bike for me visnu vongsuiter

Hari yang ada basikal datang memenuhi hati.



"Deen" Jalaluddin Visnu

Vongsuiter Retail Engineering Manager syarikat PTT pengurusan penjualan runcit berhad, seorang yang minat dalam aktiviti menaiki basikal sebagai pemilihan yang baik selepas kemalangan membuat pembedahan tulang di bahagian lutut beliau mula menaiki basikal dan telah mengetahui bahawa basikal itu banyak memberi manfaat kepada beliau dan tentunya beliau tidak akan lupa untuk berkongsi perkara tersebut kepada semua orang yang beliau suka sehingga membuat masyarakat berbasikal menambah lebih daripada 30 orang dari pengenalan beliau.

Selain daripada minat, hasil yang dapat membuat badan lebih sihat hanya mengambil masa 3 tahun lebih dengan berusaha, bersenaman dan persediaan fizikal yang baik. Perkara ini membuat beliau dapat menyertai dalam majlis penting yang menjadi Signature negara Thailand.

Selain dari kawan-kawan yang baik, kesihatan yang kuat dan penurunan berat badan semakin bertambah. Dean juga mendapat peluang untuk menyertai menjadi pengarah basikal Kelab PTT dan bersama mengurus pertandingan sukan perusahaan syarikat yang telah di puji berbanding menganjur yang standard.



เมื่อก่อนเคยเห็นเขาปั่นแบบ Touring นอนเดินทำอาหารทานเอง เคยมองว่า ไม่ใช่เรา ทำกันไปทำไม แต่ท้ายที่สุดแล้วก็ไปกับเขา ปั่นไปเขื่อนขุนด่านฯ นครนายก ตื่นมาส่งกันทั้งบ้าน เหมือนมาส่งเราจะไปทำงานซาอุฯ เลยกกลายเป็นข้อตกลงกับตัวเองอะไรที่รู้สึกว่าจะไม่ใช่ ไม่มีทาง ก็อย่าไปพูด เพราะสิ่งที่คิดว่า เป็นไปไม่ได้ ท้ายที่สุด ก็กลายเป็น เป้าหมายที่ทำทนายให้ผมต้องทำ ไม่ว่าจะเงิน การปั่นขึ้นเขาใหญ่จากด่านปราจีนบุรีไปด่านปากช่อง เส้นทางเขา 45 กม.

ปั่นเพื่อเฉลิมพระเกียรติไปหัวหิน ทางเรียบ 200 กม. หรือปั่นขึ้นดอยอินทนนท์ ยอดเขาที่สูงที่สุดในประเทศไทย"

หากถามว่า จักรยานให้อะไรกับชีวิต ผู้จัดการหนุ่มจาก ปตท. ตอบอย่างไม่ลังเลว่า

"นอกจากเพื่อนๆ ที่ดีที่พบปะในสังคมคนปั่นจักรยานแล้ว สุขภาพผมแข็งแรงขึ้นกว่าเดิมมาก ทานน้อยลง เลือกทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการมากขึ้น อีกเหตุผลหนึ่งก็คือ สำหรับนักปั่นแล้ว น้ำหนักจักรยานเป็นสิ่งสำคัญ การลดน้ำหนักแต่ละชั้ด จาก 8 กก. ลงมา ต้องใช้เงินชดเชย 10,000 บาท จาก 8 กก. เหลือ 7 กก. ต้องใช้เงินเป็นแสน และยังถ้าจาก 7 กก. ลงมา 6 กก. ไม่ใช่เรื่องง่าย ผมเลยได้รับคำแนะนำจากพี่ๆ ว่า ให้ลดน้ำหนักลง เพราะน้ำหนักเราจะเป็นหนึ่งในภาวะที่จะพาจักรยานไป ลดลง 1 กก. ประหยัดไปเป็นแสน ก็เลยเริ่มควบคุมการทาน นอกจากนั้น ในเรื่องหน้าที่ การงาน ผมมีโอกาสเข้าร่วมเป็นกรรมการชมรมจักรยานของกลุ่ม ปตท. และมีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขันกีฬาโร้วริสาหกกิจ ซึ่ง ปตท. เป็นเจ้าภาพการจัดการแข่งขันจักรยาน ได้รับคำชมอย่างมากกว่า ปตท. จัดได้อย่างมีมาตรฐาน สมภาคจักรยานแห่งประเทศไทย รับรองเป็นสากล และ ปตท. ยังได้รางวัลจากการแข่งขันครั้งนี้ด้วย เป็นสิ่งที่จักรยานตอบแทนให้ผม" **BMFL**

# Chevrolet Colorado Extreme

ที่สุดแห่งรถกระบะขนานแท้



แม้จะเป็นเพียง Show Vehicle ในงานมอเตอร์โชว์ที่เพิ่งผ่านไป แต่เจ้า Colorado Extreme สีส้มด้าน สลัมสีดำที่แสนดูดี ก็ทำเอาแฟนกระบะทำงานฝันถึงไปตามๆ กัน

ด้วยตัวรถที่เสริมให้มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และบุคลิกที่ตื่นตันทึ่งใจ แลดูทรงพลังด้วยอุปกรณ์การตกแต่งและลวดลายกราฟิก สว่างเสน่ห์ดึงดูดแบบเอ็กซ์ตรีม ด้วยชุดสกีปัดลมบนฝากระบะโปร่ง ท่อ snorkel เกิลและสปอร์ตบาร์ที่เน้นดีไซน์มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซาฟารี บาร์ที่ด้านหน้า พร้อมราวไฟแอลอีดีและวินซ์ กันชนท้ายแบบ Step คิ้วซุ้มล้อ ขนาดใหญ่ รองรับชุดยางออฟโรดเต็มรูปแบบ (full mud terrain) ขนาด 18 นิ้ว พร้อมตัวล็อกขอบยางพิเศษ สปอยเลอร์ ไฟเบรกดวงที่สาม เสาศากาคันในตัวและแร็คใส่ของบนหลังคาพร้อมราวไฟแอลอีดี

ความบึกบึนของเอ็กซ์ตรีมยังถูกถ่ายทอดเข้าสู่ห้องโดยสารด้วยมาตรวัดเสริมและอุปกรณ์เพิ่มเติมอย่างมือจับสำหรับผู้โดยสารบนแผงแดชบอร์ด หน้าจอทัชสกรีนขนาดแปดนิ้ว และระบบมายลิงค์ รุ่นล่าสุดที่รองรับเทคโนโลยีการเชื่อมต่อแอปเปิล คาร์เพลย์ และแอนดรอยด์แบบอัตโนมัติ พร้อมติดตั้งมาตรวัดระดับความเอียงของตัวรถ การใช้สีสันทันสมัย และพื้นผิวนวัตกรรมใหม่เพื่อทำให้ผู้โดยสารยังคงมีความปลอดภัยและสะดวกสบายตลอดการเดินทางออฟโรด



มาครบทั้งประโยชน์ใช้สอย ศึกษภาพแล: ความแข็งแกร่ง จึงไม่แปลกที่เจ้า Colorado Extreme ที่แสนจะดูดีนี่ จะเป็นตัวกำหนดทิศทางใหม่อันน่าตื่นตะลึงในการกำหนดกระบะของเซฟโรเลตประเทศไทยในอนาคต

## Chevrolet Colorado Extreme

Colorado Extreme Show Vehicle dalam Motor Show, Chevrolet menambah kereta pikap Colorado dari kem menjadi personaliti yang unik dan menarik, melihat kehebatan alatan hiasan dan corak krafik, mewujudkan daya tarikan model Extreme sama ada Hood Scoop memerangkap udara atas penutup hud, Tiub snorkel dan Sport bar Safari Bar di bahagian hadapan, Light Rail LED, Winch melindungi kemalangan belakang yang berteratur dan tayar besar menerima full mud terrain bersaiz 18 inci.

Di dalam keretanya dihiasi dengan pengukuran tambahan dan alat-alat tambahan seperti skrin sentuh 8 inci dan sistem my link yang menerima teknologi sambungan dengan Apple Carplay dan Android, pengukur kecondongan badan kereta, menggunakan bahan-bahan yang berwarna-warni untuk membuat penumpang masih merasa selamat juga sepanjng pengembaraan di jalan raya dan penuh dengan fungsi, potensi dan kekuatannya.

# NEW GT125

*new Generation  
of Torque*



**ยางหลังใหญ่  
พร้อมล้อแม็ก  
สปอร์ตหนักแน่น**

ล้อแม็ก 14" แข็งแกร่ง ทนทาน  
พร้อมยางหลัง ขนาด 100/70 มม.  
ใหญ่กว่ารถในระดับเดียวกัน  
ยึดเกาะถนนดี เพิ่มความมั่นใจในการขับขี่



**สปอร์ตบากใจ...ไฟหน้า FULL LED**  
เท่าัดเต็มกับไฟหน้าแบบ LED  
พร้อมไฟหรี่และไฟเลี้ยวแยกส่วนบวกรวมกับตัวรถ



**Meter ดีไซน์สปอร์ต  
พร้อม ECO Lamp**  
แผงหน้าปัดทรงสปอร์ตดีไซน์ใหม่  
พร้อมไฟ ECO Lamp ช่วยบอกถึง  
การประหยัดในการขับขี่

**เครื่องยนต์บลูคอร์ 125 ซีซี  
เทคโนโลยีแห่งความแรง  
และความประหยัด**



**BLUE  
CORE**

Performance • Fuel Efficiency • Eco-Friendly

ออกตัวแรง อัดราเร่งดี ด้วยเครื่องยนต์ 125 ซีซี  
แต่ประหยัดน้ำมัน พืชมหาให้การเผาไหม้  
ได้สมบูรณ์กว่า ระบายความร้อนได้ดียิ่งขึ้น  
และลดการสูญเสียกำลัง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ  
ในการขับขี่ที่ดีกว่าในทุกๆระดับความเร็ว



# iPhone 5SE

ถึงคราวนับถอยหลังของ

# Apple



อย่าคิดมากครับ การนับถอยหลังของ Apple ที่ว่านี่ ก็คือ การออกสมาร์ทโฟนรุ่นใหม่ แต่กลับใช้ตัวเลขถอยหลังจากเดิม โดยเลือกที่จะใช้ชื่อ iPhone 5SE ในการทำตลาด ต่อจาก 6s และ 6s Plus และยังเป็นครั้งแรกที่ค่ายผลไม้ กลับหลังหันมาพัฒนาสมาร์ทโฟน หน้าจอ 4 นิ้ว ของตนอีกครั้ง หลังจากเกาะกระแสเปลี่ยนไปพัฒนาหน้าจอ 4.7 นิ้ว และ 5.5 นิ้ว อยู่พักใหญ่

iPhone 5SE ที่เปิดตัวใหม่นี้ น่าจะทำให้แฟนพันธุ์แท้ของสตีฟ จอบส์ อดีตซีอีโอผู้ล่วงลับ เริ่มกลับมายิ้มได้ หลังจากทุลัดทุลกกับการพยายามใช้ iPhone ขนาดใหญ่มานานสองนาน และหน้าจอ 4 นิ้ว เป็นขนาดหน้าจอที่ใหญ่สุดแล้วสำหรับการใช้งาน

ด้วยมือเพียงข้างเดียว โดยจับเอาคุณสมบัติและฟีเจอร์ต่างๆ ซึ่งมีใน iPhone 6S รุ่นล่าสุด มาย่อขนาดลงเหลือ 4 นิ้ว แบบ Retina Display ความละเอียด 1136 x 640 พิกเซล (326 ppi) พร้อมชิปเซ็ต Apple A9 (64-bit) แบบ Dual-Core Processor ความเร็ว 1.85 GHz และหน่วยประมวลผลรวม M9 Co-processor ไม่ผิดครับ ชิปเซ็ตตัวเดียวกัน



## iPhone 5SE

Pelancaran iPhone 5SE baru ini datang bersama skrin 4 inci yang merupakan saiz skrin terbesar untuk digunakan satu tangan sahaja dengan mengambil ciri-ciri dan pelbagai feature yang ada di dalam iPhone 6S versi terbaru dan mengecilkan saiznya sehingga 4 inci seperti Retina Display dengan resolusi 1136 x 640 piksel (326 ppi), juga bersama Chipset Apple A9 (64-bit) seperti Dual-Core Processor, kelajuan

1.85 GHz dan M9 Co-pemproses chipset yang sama dengan 6S iPhone. Bagi Pemproses grafik yang digunakan adalah grafik PowerVR GT7600 seperti Six-Core graphics dan memori RAM bersaiz 2 GB, kamera depan resolusi 1.2 megapiksel juga LED flash seperti Retina Flash, kamera belakang seperti kamera iSight 12 megapiksel bersama flash seperti True-Tone

Flash dan menerima untuk merakam klip video dalam resolusi 4K.

นอกจากฟังก์ชัน 3D Touch กับ Force Touch ที่ขาดไปแล้ว สเปคอื่นๆ แทบไม่ต่างจาก iPhone 6S เลย ทั้งรองรับพีเจอร์ Hey Siri, มี Touch ID สแกนลายนิ้วมือ, รองรับ NFC และ Apple Pay, ปรับปรุงระบบ LTE, ปรับปรุงแบตเตอรี่, รองรับ Bluetooth 4.2 และทำงานบนระบบปฏิบัติการ iOS 9.3 ซึ่งเป็นเวอร์ชันใหม่ล่าสุด

สำหรับใครที่สนใจริมีียมโฟน ดีไซน์สวย ขนาดเหมาะมือ ออกใจนักครับ ไม่นานเกินรอ







ปาร์ตี้  
แดรี่™

pop & go

โยเกิร์ตพร้อมมดูลด

Yogurt  
sedia untuk di minum

“อัมสะดวกทุกที่”

แค่เจาะ  
ก็ดูดเพลิน



ศูนย์อาหารฮาลาล  
โทร. 08-60 8549 054 12 58



มีจำหน่ายแล้วที่



KHAT

By Imron Eman



หลังจากที่ได้นำเสนอการเขียนคอตด้วยปากกาแล้ว ฉบับนี้ผมขอนำเสนอการเขียนคอตด้วยฟู่กัน ซึ่งการเขียนโดยลักษณะนี้จะยากกว่า แต่ให้คุณภาพงานที่ดีและสามารถเล่นสีในลวดลายตัวอักษรได้มากกว่า เริ่มแรกเตรียมอุปกรณ์ ฟู่กัน วงเวียน ยางลบ ดินสอ สีน้ำอะคริลิก (ดำ แดง ขาว). จากนั้นระบายสีแดงเป็นพื้นหลัง ตามด้วย ร่างด้วยดินสอเบาๆ ใส่สีดาลงไป หลังจากนั้นนำน้ำเปล่าประมาณ 10 หยดผสมสีน้ำอะคริลิก ใช้ฟู่กันเบอร์ 24, 2, 1 จุ่มสี บัดให้ฟู่กันแหลม ตั้งมือในท่าที่ถนัด ข้อควรระวัง การเขียนนั้นมือต้องอยู่ในระดับเดียวกัน ถ้าหากกดฟู่กันมากเกินไป จะทำให้อักษรหนาและไม่สวยงามนั่นเอง ลองทำดูนะครับ มีอะไรแลกเปลี่ยนได้ที่เฟซ Imron eman **BM L**



BY...SAKARIYA SAMA



กรงนกชายแดนใต้

ผลงานชิ้นนี้ แสดงถึงวิถีชีวิตของคนมลายูในจังหวัดชายแดนใต้ อย่างการเลี้ยงนกเขาชวา หรือนกกรงหัวจุก ทำให้เกิดเป็นอาชีพ ทำกรงนกขึ้นในพื้นที่หนึ่งอาชีพ ที่ต้องอาศัยศิลปะเชิงช่าง ผสานความแตกฉานด้านงานไม้ ว่ากันว่าปัจจุบัน กรงนกเจ๊ะอาแม ในตำบลสนนราคาไปไกลแตะเจ็ดหลักเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้อมูลภาพ

กล้อง Canon EOS 60D เลนส์ Canon 50 f.1.8 เวลาประมาณ 16.00 น.

Maklumat gambar

Kamera Canon EOS 60D Lens Canon 50 f1.8 sekitar jam 16.00 pagi

PHOTO TRICK



จุดเด่นของผลงานภาพชิ้นนี้ จะเน้นการจัดองค์ประกอบภาพ สัดส่วน และแสง-เงา เพื่อให้เห็นรายละเอียดภาพ

Highlight hasil kerja gambar ini akan memberi tumpuan kepada komposisi gambar, bahagian dan cahaya-bayangan untuk dapat melihat gambar yang jelas.

**BM L**

## Where To Find Me

### พิจิตรบุรี

- มีชีวิตบุญลุ่มบิน (บ้านสมเด็จ) ซอยอิสราฟ 9 ธนบุรี
- มีชีวิตอันซอริชชุนนะห์ ถนนอรุณอมรินทร์ บางกอกน้อย
- มีชีวิตต้นสน ถนนอรุณอมรินทร์ตัดใหม่

### บางรัก-ลุมพินี

- มีชีวิตอารุณ ถนนเจริญกรุง บางรัก
- มีชีวิตบุญรื่นนะเซอะห์ (ตรอกไหวตี) ถนนสีลม บางรัก
- มีชีวิตอินโดนีเซีย ซอยสนามกอล์ฟ ถนนวิภา ลุมพินี

### พระนคร - บ่อมปราบฯ-ราชเทวี

- มีชีวิตนิยามตุลอิสลาม (มักกะฮ์) ซอยจตุรรัตน์ ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ ราชเทวี
- มีชีวิตดารุละมาน (พญาไท) ซอยเพชรบุรี 7 ถนนเพชรบุรี พญาไท ราชเทวี
- มีชีวิตยานิวลือค็อยริยะห์ (บ้านครัว) เชียงสะพานเจริญผล ถนนบรมราชินีนาถ ราชเทวี
- มีชีวิตมทากน ถนนกรุงเกษม บ่อมปราบศัตรุพ่าย
- มีชีวิตจักรพงษ์ ถนนจักรพงษ์ ชนะสงคราม พระนคร
- ร้านบุษบาเปิดช่าง ศรีษ่าง
- โรงแรมบู๊วฮีตี ถนนสามเสน บางลำพู
- ร้านอาหารนางพญา ถนนเพชรบุรี
- ร้านอาหารครัวพญาไท ถนนเพชรบุรี
- ร้านขนมหวานฟาริดา-โลลา มทากน

### สวนหลวง

- มีชีวิตยานิวลืออิสลาม (คลองตัน) สวนหลวง
- มีชีวิตอัลวารุอ์ริอิด ซอยพัฒนาการ 38 สวนหลวง
- มีชีวิตดาริสลาม (สวนหลวง) ซอยจินตายนันต์ ถนนศรีนครินทร์ สวนหลวง
- มีชีวิตรากู่อ์ลฎูนิยะห์ (บ้านป่า) ซอยอ่อนนุช 17 แยก 24 สวนหลวง

### คลองตัน-บางกะปิ

- ศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย คลองตัน
- มีชีวิตยะมีอันอิสลาม (บางมะเขือ) ซอยปรีดีพนมยงค์ ถนนสุขุมวิท 71 พระโขนง
- มีชีวิตดาริลูซัน (บ้านดอน) ซอยประเสริฐสิขูห์ ถนนสุขุมวิท 49/14 คลองตันเหนือ
- มีชีวิตดอฮ์อิสลาม (ทองหล่อ) ซอยทองหล่อ 18 ถนนสุขุมวิท 55 คลองตันเหนือ
- มีชีวิตริควานันอิสลาม (คลองจั่น) ซอยลาดพร้าว 130 คลองจั่น บางกะปิ
- มีชีวิตยานิวลืออิสลาม (รามคำแหง) ซอยรามคำแหง 53 หัวหมาก บางกะปิ
- มีชีวิตยานิวลือมุตตะกีน (ลำสาละ) ถนนกรุงเทพกรีฑา บางกะปิ
- มีชีวิตพีตอัลบารี ซอยเชื่อมสัมพันธ์ รามคำแหงบางกะปิ
- ครัวนิวจา / ร.ร. ราม @21 เพลส รามคำแหง 21

### หัวขวง-ดินแดง-ถนนพระราม 9

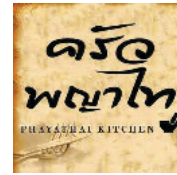
- มีชีวิตดารุลมู่อ่าญูรีน (ชานเมือง) ซอยชานเมือง ถนนประสาธนคราห์
- มีชีวิตนูฮาฮ์ดินแดง ดินแดง
- ร้านโบ บ้านกาแฟ ถนนพระราม 9
- ร้าน TIS'A ถนนพระราม 9
- ร้านไถ่ย่างจระเข้ ถนนพระราม 9
- ร้านระเบียบงับ ถนนพระราม 9

### นนทบุรี

- มีชีวิตดารุลมุตตากีน (โต๊ะลือนูสรัน) เชียงสะพานบางตลาด นนทบุรี
- มีชีวิตประเสริฐอิสลาม ซอยประเสริฐอิสลาม ปากเกร็ด นนทบุรี
- ร้านฮินก่อนเต็ม ถนนแจ้งวัฒนะ
- ร้านฮูซุบ 108 ชาวหมากไก่ ถนนเลี่ยงเมืองปากเกร็ด
- ร้านอาลีบาบา ชาชัก ซอยสามัคคี
- ร้าน HALAL DICHES ซอยสามัคคี
- ร้านมุนา โรตี-ชา ถนนราชพฤกษ์ นนทบุรี 1
- และร้านกาแฟ AMAZON สาขาที่ร่วมโครงการ

## DISTRIBUTION POINT

คณะผู้จัดทำ Berita Muslim Life มีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้า ที่จะเพิ่มจุดกระจาย (DISTRIBUTION POINT) ให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายในกรุงเทพฯ และปริมณฑล จากเดิมที่เริ่มแจกใน 25 มัสยิดโซนเศรษฐกิจวันนี้ นอกจากผู้อ่านสามารถติดตามออนไลน์ย้อนหลังในทุกเล่มแล้ว เรายังได้เพิ่ม DISTRIBUTION POINT อีก ใกล้เคียงที่ไหนพบเราได้ที่นั่น ทุกศุกร์สุดท้ายของเดือน



@Ram21Place



# สโลว์ไลฟ์แบบ

# ติด(ใจ)เกาะ



"ถ้ากลับไป อยู่กับของที่อยู่กับส่วนหน้า  
นเรอน เคยจะหาตัวไปได้" เหมือนห่วงเลขครึ่ง..  
เหมือนห่วง แต่ฟังก์ก็รู้ว่า เป็นประโยชน์บอกเล่า ที่บอกเล่า  
ว่า บอสผู้แสนดีรักเราเข้าไ้แล้ว ได้ยินปุ๊บ เหมือนใคร  
เอาไม้คนสามตัวกลับมาบอกๆ ของพบเลยก็ด้วย อุดดำห์  
วาทพันธ์จะไปรับรักบ้านเกิด แล้วลากยาวลาต่ออีกสัก  
วันสองวัน ค่อยกลับมาเสนอน้ำ เป็นอันต้องฟังครึน  
ลง เพราะคำพูดเริงห่วงใยประโยชน์นี้เอง

นับวันหยุดดูเหลือแค่ 5 วัน ตัดสินใจเลย  
ว่า อยู่กรุงเทพฯ ประชดคนเลยดีกว่า แม้ในใจจะแอบ  
คำน้อยๆ เพราะช่วงสงกรานต์ต่ออย่างนี้ การอยู่กรุง  
คงไม่ต่างอะไรกับการถูกปล่อยเกาะ เพราะเพื่อนฝูง  
น้องพี่ที่เคยร่วมหัวจมท้าย หายไปคนละทิศคนละทาง  
อย่างกับ ฟินโดนลูกโบว์ลิ่งกั้งใส่

"ปล่อยเกาะ" คำสั้นๆ ที่พูดขึ้นแทรกกลาง  
รอยหยักในสมองน้อยๆ ผมว่า ผมเริ่มเจอสิ่งที่ใช่ใน  
ช่วงหยุดยาวแต่ไม่ได้กลับบ้านเข้าให้แล้ว จำได้ว่า  
เคยอ่านเจอในเว็บที่เขารีวิวถึงเกาะสีชังแล้วนึกอยาก  
ไป แต่ยังหาเวลาว่างไม่ได้สักที ช่วงไม่มีอะไรทำแบบ  
นี้ เป็นโอกาสที่ดีที่น่าจะลองจัดดู

ผมเลือกที่จะขับรถไปศรีราชาแทนการ  
เดินทางแบบอื่น ด้วยเหตุผลด้านความปลอดภัยล้วนๆ  
กรุณาอย่าถามว่า สองชั่วโมงนิดๆ ที่อยู่บนโบ้ก็รถไฟ  
เป็นอย่างไรบ้าง สรุปสั้นๆ ร้อนจนพูดไม่ออก จาก  
เกาะลอย ศรีราชา ก็ลงเรือเพื่อข้ามไปฝั่งเกาะ ซึ่งก็  
ดูไม่ไกลนัก เพราะห่างฝั่งประมาณ 9 กิโลเมตร  
ก็มาถึงเกาะสีชัง ผมเลือกที่ปฏิเสธบริการของรถไ้เล่  
(คนที่นี้นิยมเรียกสกายแล็ป) สัญลักษณ์ของเกาะ  
เพราะต้องการให้สองเท้าได้สัมผัสประสบการณ์ดีๆ  
บนเกาะนี้อย่างใกล้ชิด แค่อพเรือหุ้มหลังก็มาถึงที่พัก  
ล้างหน้าล้างตาพอได้คลายร้อนก็ถึงเวลาสำรวจสาว  
..อ๊ย..ผิดครับสำรวจเกาะ

300 บาทแลกกับการเช่ามอเตอร์ไซด์ เมื่อ  
กางแผนที่ดู ผมเลือกเส้นทางที่จะไปสะพานอชฎางค์  
เป็นแห่งแรก เพราะไม่ไกลจากที่พัก เราสามารถขี่  
มอเตอร์ไซด์ผ่านบ่อมยามเข้าไปจอดด้านใน ไกลๆ  
กันจะมีแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับสัตว์น้ำทะเลอยู่ มีทั้ง  
เต่าทะเล ปลาฉลามและอีกสารพัดปลาให้เลือกชม  
แต่ที่ผมค่อนข้างรื่นรมย์กับสะพานอชฎางค์แห่งนี้  
เป็นพิเศษ ก็เพราะเป็นจุดที่สาวๆ นิยมมาเซลฟี่

อ๊ย..ไม่ใช่ เพราะความสวยและดูคลาสสิกของตัว  
สะพานไม้สีขาวที่ทอดยาวไปในทะเลต่างหาก แม้จะ  
เป็นสะพานที่บูรณะขึ้นใหม่แทนสะพานเดิมที่ผุพัง  
แต่ทุกอย่างยังคงเค้าลางของเดิมไว้ไม่เปลี่ยนแปลง  
ใกล้ๆ กัน จะมีฐานพระที่นั่งมณฑาตุรดินโรจน์ เป็น  
พระที่นั่งองค์สำคัญในพระจุฑาธุชราชฐาน ที่วันนี้หลง  
เหลือแค่ร่องรอยฐาน เพราะย้อนไปเมื่อปี พ.ศ. 2443  
ล้านเกล้าฯ รัชกาลที่ 5 โปรดเกล้าฯ ให้รื้อองค์พระที่  
นั่งมาสร้างใหม่ที่กรุงเทพฯ ซึ่งก็คือ "พระที่นั่งวิมานเมฆ"  
ในวันนี้ เดินทอดน่องท่องเที่ยวต่อมาไม่ไกลกันนัก ก็  
เจอกับเรือนไม้ริมทะเล หรือเรือนขนมปังขิง หรือ  
เรือนเขียว แล้วแต่จะเรียกครับ เป็นเรือนไม้สีเขียว  
ปัจจุบัน ตกแต่งเป็นร้านค้าแฟลสำหรับบริการนักท่องเที่ยว  
เห็นของกินล่ะไม่ได้ ท้องเริ่มส่งเสียงประท้วง  
เป็นสัญญาณบอกว่า หิวแล้วจ้า!!! เท่าที่ทราบบนเกาะ  
นี้มีร้านอาหารฮาลาลอยู่ 2 ร้านด้วยกัน อยู่หน้าสุเหร่า  
ตีเหมือนกัน ละหมาดเสร็จ ค่อยจัดการท้องให้เงียบ  
เสียง ไม่รู้ร้อยหรือทิว ฟาดชะเกลี้ยงจาน หลังอิม  
หน้า พักผ่อนหย่อนกายได้ครู่ใหญ่ แดดเริ่มอ่อนแรง  
ลง เลยมีโอกาสไปเล่นน้ำที่ถ้ำพิง ที่นี้เป็นจุดเดียวของ

## KOH SICHANG

Pulau Sichang adalah sebuah Pulau kecil yang jauh dari Pulau Loy Sriracha kira-kira 9 km yang saya pilih sebagai destinasi pelancongan hujung minggu yang panjang iaitu cuti Songkran. Apabila telah sampai di pulau kita dapat melihat Cholea (Motorsikal bertayar 3) atau di kenal bahawa Skylab yang menjadi simbol pulau ini. Selepas masuk ke tempat penginapan yang sudah disewa, saya memilih jambatan Atsadang sebagai tempat utama kerana ia tidak jauh dari tempat penginapan, terdapat sumber pembelajaran tentang binatang laut dan dapat memandangi jambatan Atsadang warna putih yang terbentang ke dalam laut, berhampirannya akan ada tapak Istana Mantaj Ratanak Roj dimana Raja Rama ke 5 telah mengarahkan meroboh istana dan membina semula menjadi. "Istana Vimanmek" tidak jauh sangat akan terjumpa dengan Rumah Kayu di tepi laut atau Rumah Hijau. Sekarang ia telah menghiasi menjadi kedai kopi untuk memberi perkhidmatan kepada pelancong.

Terdapat 2 kedai halal di Pulau Sichang iaitu terletak di hadapan masjid. Selepas selesai makan makanan, maka saya memilih untuk bermain air laut di Tham Phang dan ia adalah sebuah pulau yang mempunyai pantai untuk berenang.

Kemudian di waktu pagi dapat melancong di Chong Kau Kad atau Chong Israpom terletak di belakang pulau, terdapat tanjung yang menjorok ke laut bernama tanjung Mahavajiravudh menyerupa tanjung Phrom Thep Phuket tetapi lebih kecil, terdapat jambatan yang terbentang ke tanjung sebagai tempat untuk menikmati pantai yang penuh dengan batu bulat menjadi trip yang terakhir.



เกาะซึ่งมีหาดทรายให้เล่นน้ำทะเลได้ เล่นน้ำไป ดูสาวไป เพลิดเพลินจนลืมดูเวลา ในที่สุด ผมก็พลาดโปรแกรมเด็ด ชมพระอาทิตย์ตก ณ ช่องเขาขาด จุดชมวิวดอนพระอาทิตย์ตกที่สวยงามที่สุดของเกาะสีชังไปอย่างน่าเสียดาย

พรุ่งนี้ยังมี ว่าแล้ว เช้าวันรุ่งขึ้นผมมีนัดกับช่องเขาขาด หรือช่องอิศริยาภรณ์ ที่พลาดไปเมื่อเย็นวาน อีกแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมที่ไม่ควรพลาดเมื่อมาที่นี่ ตั้งอยู่บริเวณด้านหลังของเกาะ มีลักษณะเป็นช่องเขาขาดออกจากกันเป็นหน้าผาสูง ปกคลุมด้วยทุ่งหญ้า บรรยากาศเงียบสงบ ลมพัดแรง หากนั่งเรือผ่าน จะเห็นเป็นช่องเขา สูดปลายเกาะ จะมี

แหลมยื่นออกไปในทะเล ชื่อแหลมมหาชีราวุธ ละม้ายคล้ายแหลมพรหมเทพ ที่ภูเก็ตแต่เล็กกว่า มีสะพานที่ทอดยาวยื่นออกไปยังแหลม ให้เดินชมหาดหินกลมขนาดต่างๆ มากมาย เป็นอันส่งท้ายทริป

หนึ่งวัน หนึ่งคืน สำหรับเกาะสีชัง ผมคงเก็บไทยประสบการณ์เที่ยวได้เพียงเท่านี้ เป็นอีกเกาะใกล้กรุงที่แนะนำให้หาโอกาสมาเยือนสักครั้ง ส่วนตัวผมกลับจากเกาะก็สบายตัวครับ ไม่ต้องเที่ยวหาของฝาก เพราะก่อนปิดงาน บอสประกาศกับทุกคนว่า "ใครไปไหน ไม่ต้องซื้ออะไรมาฝากนะ ใครง้อใจ" ผมซื้อบอสครับ...ผมซื้อบอส

BML



# Love and Relationship



หากใครชอบงานศิลปะในรูปแบบเหมือนจริง (Realistic) และศิลปะรูปสัญลักษณ์ (Figurative) ที่แสดงผลงานนวัตกรรม ประติมากรรม และภาพพิมพ์ไม่ควรพลาด นิทรรศการนี้ "ศิลปกรรมช้างเผือกครั้งที่ 5" ภายใต้ธีม Love and Relationship (สัมพันธ์ภาพและความรัก)

นิทรรศการนี้จัดขึ้น ณ หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ห้องนิทรรศการหลักชั้น 9 หลังจากเดินชมทั่วทุกพื้นที่ของการจัดแสดง สุนทรียภาพและความจริงใจของงานศิลปะสร้างความอึดอ้อมเหนือคำบรรยาย จนแทบไม่น่าเชื่อว่านี่คือโลกแห่งความจริง หรือความฝัน



นั่นเป็นเพราะนิทรรศการนี้เปิดโอกาสให้ศิลปินได้แสดงออกถึงทักษะและแนวคิดโดยอิสระ นิทรรศการศิลปะต่างๆอย่างนี้ จัดแสดงถึงวันที่ 10 กรกฎาคม นี้เท่านั้น...ใครชอบงานศิลปะ:พลาดแล้วจะเสียใจ... **BMZ**



Sekiranya anda suka karya seni yang berbentuk sebenar (realistik) dan seni rupa (kiasan) yang menunjuk hasil kerjaya inovatif, ukiran dan cetakan, jangan ketinggalan pameran ini, "The Art Galaxy 5" di bawah tema Love and Relation ship (perhubungan dan kasih sayang).

Pameran ini diadakan di Bangkok Art & Culture Centre, bilik pameran utama tingkat 9. Selepas berjalan di sekeliling kawasan pameran, keindahan seni membuat hati merasa tenang dengan tidak dapat di huraikan, sehingga tidak percaya bahawa ini adalah dunia yang sebenar atau dunia mimpi.

Oleh kerana pameran ini terbuka kepada artis supaya dapat menunjukkan kemahiran dan konsep secara bebas. Pameran kesenian baik seperti ini akan dilancarkan sehingga 10 Julai ini sahaja...siapa yang suka jangan diabaikan.



# เลิกบุหรี่บ้านละคน

ปัญหาสุขภาพจะเป็นปัญหาที่สำคัญของสังคมมุสลิม ปัญหาหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาอัตราการบริโภคยาสูบ ข้อมูลที่ไม่น่าภาคภูมิใจสำหรับมุสลิมไทยระบุว่า สังคมมุสลิมไทย มีอัตราการสูบบุหรี่สูงกว่าคนไทยโดยทั่วไป ซึ่งบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้พี่น้องมุสลิมมีปัญหาสุขภาพ ซ้ำร้ายไปกว่านั้นหากคนใดคนหนึ่งในรอบครัวสูบบุหรี่ ภรรยา และลูกหรือผู้ที่อยู่ในครอบครัวต้องกลายเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบ จากภัยของบุหรี่ด้วยเช่นกัน ทุกครั้งที่เราควักกระเป๋าซื้อบุหรี่ 1 ซอง เราต้องเตรียมเก็บเงินจำนวนนั้นไว้เพื่อรักษาตัวในอนาคต เพราะค่ารักษาตัวสำหรับโรคที่เกิดจากยาสูบนั้นสูงทีเดียว

"เลิกบุหรี่บ้านละคน" เป็นส่วนหนึ่งจากความพยายามของแผนงานสร้างสุขมุสลิมไทย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. ที่จะใช้รณรงค์อย่างต่อเนื่อง สสม.คิดว่าคนในครอบครัวจะสามารถพูดโน้มน้าวให้ผู้สูบบุหรี่สามารถเลิกบุหรี่ได้ทั้งนี้ไม่เพียงแต่เป็นการลดจำนวนผู้สูบบุหรี่เก่า และป้องกันผู้สูบบุหรี่ใหม่ การเลิกบุหรี่สามารถยับยั้งโรคร้ายที่เกิดจากบุหรี่ในครอบครัวได้ ไม่เพียงเฉพาะตัวผู้สูบ ทุกคนในครอบครัวก็จะปลอดภัยมีสุขภาพที่ดี และยังปลูกฝังค่านิยมของการไม่สูบบุหรี่ให้กับลูกหลานอีกด้วย ด้านล่างนี้เป็นบทสัมภาษณ์ ประสพการณ์การเลิกบุหรี่ของสมาชิกโครงการ สสม.อาสาช่วยเลิกบุหรี่



"เลิกบุหรี่เถอะ เพื่อลูกหลาน เพื่อสุขภาพของตนเอง และความสุขในครอบครัว ส่วนสำคัญจริงๆ ที่ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้คือกำลังใจจากครอบครัว หลายปีก่อนผมก็เคยลองเลิกบุหรี่แล้ว 2-3 วันแรกจะหยุดหงิดง่าย ซึ่งตอนนั้นครอบครัวไม่เข้าใจ สุดท้ายก็ทะเลาะกันและกลับไปสูบบุหรี่อีก แต่ครั้งหลังนี้ หลานสาวเข้ามาอดแล้วบอกว่า "แซ่เลิกบุหรี่เถอะนะ หลานรักแซ่" ผมเลยตัดสินใจเลิกบุหรี่เพราะหลานสาว โดยเข้าร่วมโครงการ สสม.อาสาช่วยเลิกบุหรี่มีการอบรมและทำความเข้าใจ ไม่ใช่เฉพาะผมยังรวมถึงคนในครอบครัวด้วย ทุกคนในครอบครัวให้กำลังใจ โดยเฉพาะหลานสาวตัวน้อยที่คอยเข้ามาให้กำลังใจทุกวัน จนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด พอหลังจากเลิกสูบบุหรี่ก็พบว่า ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น รับประทานอาหารได้มากขึ้น ครอบครัวใกล้ชิดกันมากขึ้นกว่าเดิม สมัยตอนตนสูบบุหรี่มักจะมีกลิ่นตัวเหม็นติดตามเสื้อผ้า ทำให้ภรรยาและลูกๆ มักไม่ค่อยเข้ามา" บทสัมภาษณ์ประสพการณ์การเลิกบุหรี่ของสมาชิกโครงการ สสม.อาสาช่วยเลิกบุหรี่

ผู้อ่านท่านใดสนใจร่วมโครงการหรือมีเรื่องราวดีๆ ในการชักชวนคนในครอบครัวเลิกบุหรี่ก็สามารถติดต่อมาที่

**โทร. 0-2218-6193**



สามารถติดตามรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์  
แผนงานสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)  
<http://www.muslim4health.or.th>

# Trick

## ในการถ่ายภาพ

โดย อ.ธัญญากร เยนา

สำหรับคนที่ชื่นชอบการถ่ายภาพ คน หรือ Portrait นั้น นอกจากจะต้องคำนึงถึงว่าจะเลือกเลนส์และอุปกรณ์ที่จะเอามาถ่ายแล้ว สิ่งสำคัญของการถ่ายภาพ Portrait ก็คือ การดึงเอาอารมณ์ของแบบ และ Styling ที่ตัวตนของช่างภาพนั้นแสดงออกมา เพราะการถ่ายภาพ Portrait เป็นการนำเอาความรู้สึกของนางแบบ, นายแบบ ที่ต้องให้คน

ที่ดูภาพหรือมองภาพนั้น ให้รู้สึกเข้าถึง, อารมณ์, บรรยากาศที่ถ่ายทอดความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธ, ดีใจ, เศร้าใจ, เสียใจ หรือสนุกสนาน สิ่งนี้ล้วนแล้วมาจากการถ่ายทอดอารมณ์บรรยากาศ ผ่านเลนส์จากช่างภาพทั้งนั้น และงาน Portrait แยกประเภทเป็นหลายประเภทโดยผมจะให้ดูตัวอย่างใน Portrait 2 รูปที่ต่างกัน แต่เหมือนตรงที่ Portrait

Documentary กับ Portrait Commercial Portrait Documentary จะให้ความรู้สึกถึงอารมณ์ของแบบและองค์ประกอบที่เพิ่มมากขึ้น และจะมีบรรยากาศที่เป็นชีวิตจริง สถานการณ์จริง จะให้ความรู้สึกให้คนที่ดูภาพเข้าถึงได้มาก



เครดิตภาพ อาจารย์แจ๊ค ศิริโชค เลิศยศ ช่างภาพเนชั่นแนล จีโอกราฟฟิก เมืองไทย

Portrait Commercial จะให้อารมณ์ความรู้สึกที่ช่างภาพดึงออกมา ให้รู้สึกเข้าถึงอารมณ์ของแบบ แต่เป็นความรู้สึกที่ต่างจาก Portrait Documentary

ภาพ Portrait ที่ดีควรประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลายอย่างที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นแสง, บรรยากาศ, องค์ประกอบของโทนสีและความเป็นตัวตนของช่างภาพที่แสดงออกมาผ่านเลนส์ ไม่ว่าจะเป็น Portrait ประเภทไหน สิ่งที่ต้องการสำหรับคนดู คือ ผลงานของช่างภาพที่ถ่ายทอดออกมา



Facebook : TEERAYUT YENA IG : Ricky\_Photo

เครดิตภาพ Ricky\_Photo





# “ถูกสุดสุดไปเลย” สร้างความเชื่อมั่นด้านราคา

## พร้อม 5 พันธสัญญาระยะยาว กุ่มทุกเรื่องราคาเพื่อผู้บริโภค

### คำว่า “ก๋อง-สพริ้ง” นั่งเก้าอี้เพชรคนใหม่ในรอบ 5 ปี

บิ๊กซี ทุ่มเททุกเรื่องราคาเพื่อลดค่าครองชีพผู้บริโภค เปิดตลาดยุทธราคา “ถูกสุดสุดไปเลย” สร้างความเชื่อมั่นด้านราคาผ่าน 5 พันธสัญญา ระยะยาว ต่อท้ายราคาสินค้าที่ถูกกล่าวขานที่เดียว และถูกกว่าคู่แข่งที่บิ๊กซีทั่วประเทศตลอดปี รับประกันสินค้าไม่ขาดสต็อก มั่นใจได้เรื่อง ราคาถูกต้อง ประหยัดไม่ต้องเืองด้วยส่วนลดฟรี คุ้มครองใช้ได้ทันที ไม่ต้องรอ พร้อมตั้ง “ก๋อง-สพริ้ง” นักร้องนำแสดงท่วงทิวใจชาวไทยมา รับประกันราคา “ถูกสุดสุดไปเลย” ด้วยบทเพลงพิเศษ มีวลีควิดีโอและภาพยนตร์โฆษณาได้สต็อกสินค้าไม่ขาดสต็อก ต่อท้ายสินค้าราคา “ถูกสุดสุดไปเลย” ทุกเทศกาลตลอดปี

ทั้งนี้ ทุ่มเททุกเรื่องราคาเพื่อลดค่าครองชีพผู้บริโภค เปิดตลาดยุทธราคา “ถูกสุดสุดไปเลย” อย่างยิ่งใหญ่ในช่วงไตรมาสแรกของปี 2559 ถ่ายทอดผ่าน 5 พันธสัญญา ระยะยาว เพื่อตอบใจทุกเรื่องราคาและพร้อมลดค่าครองชีพผู้บริโภค ได้แก่

- **รับประกันราคาสินค้าไปรษณีย์ถูกสุดสุดไปเลย** หากทำางอิงเงินลงโฆษณาสินค้าขึ้นเดียวกันถูกกว่าในหนังสือพิมพ์และทีวีที่มีระยะเวลาไปรษณีย์ตรงกันหรือใกล้เคียงกัน บิ๊กซีจะปรับราคาให้ถูกกว่าทันที (เปรียบเทียบราคาไปรษณีย์ของไปรษณีย์บริการพิเศษของบิ๊กซีและคู่แข่ง และราคาไปรษณีย์ของร้านสะดวกซื้อระหว่างบิ๊กซีและคู่แข่ง)
- **รับประกันสินค้าไปรษณีย์ไม่ขาดสต็อก** หากสินค้าไปรษณีย์ไม่อยู่ในหนังสือพิมพ์และทีวีหมดก่อนระยะเวลาไปรษณีย์ บิ๊กซีจะมอบคูปองให้ลูกค้า ณ จุดบริการสาขา เพื่อให้ซื้อสินค้าชิ้นนั้นในราคาไปรษณีย์ได้ในภายใน 10 วันหลังช่วงไปรษณีย์สิ้นสุด
- **สินค้าราคาถูกลงกว่าปีที่แล้ว กว่า 5,000 รายการ** ซอยทุกครั้งที่บิ๊กซี โดยการที่ถูกลงกว่า บิ๊กซีมีสินค้ากว่า 5,000 รายการที่ถูกลงกว่า

ปีที่แล้ว เทียบราคาคาบคองปีนี้กับเดือนเดียวกันของปีที่แล้ว

- **รับประกันราคาถูกต้อง เห็นเท่ากับจ่ายเท่านั้น** บิ๊กซีคืนเงินส่วนต่างทันทีโดยไม่มีคำถาม หากพบราคาสินค้าที่แพงหรือสูงกว่าราคาที่ใช้วางสินค้า ภายในวันที่ซื้อสินค้าเท่านั้น
- **แจกอพรี่ คูบองลดทันที แจกทุกวัน** คูบองส่วนลดเฉพาะสินค้าและกลุ่มสินค้า ใช้ลดได้ทันที ไม่ต้องรอครึ่งหน้า

“ไม่ว่าภาวะเศรษฐกิจจะเป็นอย่างไร บิ๊กซีได้พิสูจน์ให้ผู้บริโภคเห็นถึงความทุ่มเทอย่างเต็มที่เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระค่าครองชีพของผู้บริโภคมาโดยตลอด ดังนั้น การสื่อสารให้ลูกค้ารับรู้ว่ามีข้อเสนอแนะและทำตามข้อเสนอแนะที่ให้ได้จึงเป็นสิ่งสำคัญ การลงท่นด้านราคาในสะท้อนถึงความตั้งใจหลักและจริงจังต่อลูกค้าเพื่อความต่อกันอย่างยั่งยืนและพร้อมเป็นผู้นำด้านสินค้าราคาถูกอย่างแท้จริง เป็นห้างค้าปลีกอันดับหนึ่งที่บ้าน แม่บ้าน ครอบครัวและนักช้อปฉลาดซื้อซึ่งในกลุ่มเป้าหมายหลักให้



นายโรเบิร์ต ก๊อดวิน รองประธานฝ่ายการตลาดและการสื่อสาร มงจ.บิ๊กซี ซูเปอร์เซ็นเตอร์ เผยว่า “จากการสำรวจพฤติกรรมผู้บริโภคพบว่า ปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับเรื่องราคามากที่สุด และคาดหวังว่าเรื่องจำนวนสินค้าที่เพียงพอต่อความต้องการในช่วงโปรโมชัน รวมถึงป้ายบอกราคาประจำชั้นวางสินค้าและแคชเชียร์ต้องตรงกัน โดยถือเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นของผู้บริโภคต่อ

ความเชื่อมั่นและสบายใจในการซื้อบิ๊กซีในระยะยาว ไม่ใช่เพียงช่วงเวลาสั้นๆ ทั้งนี้ทิศทางตลาดของบิ๊กซีในปี 2559 ยังคงมุ่งเน้นที่การสร้างเชื่อมั่นด้านราคาและการสื่อสารไปยังกลุ่มเป้าหมาย รวมถึงการทำตลาดในช่วงเทศกาลและการใช้โซเชียลมีเดียเพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย”

“เพื่อสื่อสารพันธสัญญาด้านราคา 5 ข้อไปยังกลุ่มเป้าหมาย บิ๊กซีจึงเปิดตัววีดิโอแคชเชียร์คนใหม่ในรอบ 5 ปี นั่นคือ **ก๋อง-สพริ้ง สังขาริชา** นักร้องนำแสดงท่วงทิวใจชาวไทยทุกเพศทุกวัย **ก๋อง-สพริ้ง** จะช่วยถ่ายทอดความประทับใจของบรรยากาศการจับจ่ายสินค้าที่**ถูกสุดสุดไปเลย**ทุกเทศกาลและทุกวันตลอดปีบิ๊กซีทั่วประเทศ” นายโรเบิร์ต กล่าวทิ้งท้าย

พบกับบทเพลงพิเศษ “**ถูกสุดสุดไปเลย**” จาก**ก๋อง-สพริ้ง** พร้อมมีววลีควิดีโอและภาพยนตร์โฆษณาได้แล้ววันนี้ที่ Facebook.Com/BigCBigService และ YouTube (BigC ShoppingCenter) และสื่อภายในบิ๊กซีทุกสาขาทั่วประเทศ ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.BigC.co.th](http://www.BigC.co.th) หรือบิ๊กซีคอลเซ็นเตอร์ 1756



บิ๊กซี กุ่มทุกเรื่องราคา...เพื่อคุณ

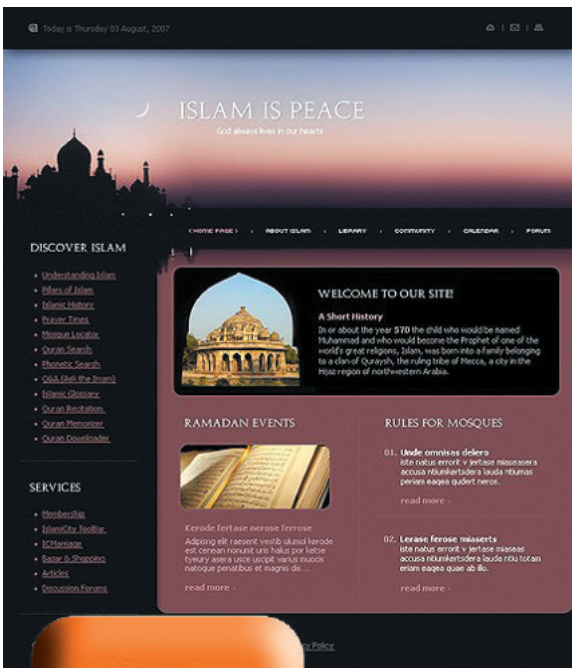
- **รับประกันราคาถูกต้อง** เห็นเท่ากับจ่ายเท่านั้น
- **แจกอพรี่ คูบองลดทันที** แจกทุกวัน
- **สินค้าราคาถูกลงกว่าปีที่แล้ว กว่า 5,000 รายการ**
- **รับประกันสินค้าไปรษณีย์ไม่ขาดสต็อก**
- **รับประกันราคาถูกสุดสุดไปเลย**





ท่องเว็บเก็บมาเล่า

By Nasreen



Kolum edisi ini ingin mengesyorkan beberapa laman webside yang kita dapat mencatat cerita daripada pilihan kreatif kita sendiri dan bersedia untuk berkongsi pengetahuan dan pengalaman yang memberi manfaat kepada orang lain dan laman web tersebut adalah "Blogger"

Blogger dianggap salah satu webside yang terkenal dikalangan kumpulan AEC, terutamanya di negara Malaysia dan Indonesia akan mengguna Blogger sebagai sumber pendidikan, pemiagaan dan lain-lain. Satu ciri menarik dari Blogger adalah reka bentuk, setiap blogger cuba membuat untuk mendapat dengan cantik juga menarik perhatian pembaca dan digabungkan dengan isi kandungan yang sangat menarik meliputi segalanya seperti fesyen, pelancongan, makanan dan terdapat juga beberapa game untuk dimainkan. Hemmmm!! baik seperti ini tak sabar nak tunggu maka membawa pembaca lihat perkara tersebut.



# Blogger

แต่ปัจจุบันนี้ด้วยวิวัฒนาการที่เปลี่ยนไป เทคโนโลยีเริ่มตีตลาดเข้ามาอยู่ในชีวิตเรามากขึ้น ทำให้หลายๆ คน เลือกว่าจะพึ่งเทคโนโลยี เพื่อบันทึกสิ่งต่างๆ แทนที่สมุดโน้ตตั้งที่คุ้นชินกันมา

คอลัมน์ ท่องเว็บ เก็บมาเล่า เล่มนี้ ใคร่ขออนุญาตแนะนำ เว็บไซต์ดีๆ ที่เราสามารถบันทึกเรื่องราวออกความคิดสร้างสรรค์ตามความชอบของเราเอง พร้อมแชร์ความรู้และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ เว็บไซต์ดังกล่าวคือ Blogger

Blogger ถือว่าเป็นอีกหนึ่งเว็บไซต์ ที่ฮิตติดลมบนในกลุ่มประเทศ AEC เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในประเทศไทย จะนิยมใช้ blogger เป็นแหล่งข้อมูลทางการศึกษาธุรกิจการงาน และอื่นๆ ความน่าสนใจของ Blogger ก็คือ สีสันการออกแบบซึ่งแต่ละ blogger พยายามออกให้สวยงามสะดุดตากับผู้อ่านอย่างไรก็ตีพจนกกับเนื้อหาที่น่าสนใจเป็นอย่างมาก ครอบคลุมทุกๆ เรื่อง มีตั้งแต่แฟชั่น ท่องเที่ยว แนะนำอาหาร หรือแม้แต่สารพัดเกมส์ที่มีตั้งแต่ง่ายไปหายาก ดิษะขานนี้จึงอดรณทนไม่ไหว จนต้องเชิญชวนให้ท่านผู้อ่านเข้าไปเยี่ยมชมกัน **BM L**



ในอดีต หากเราจะบันทึกความทรงจำ ความประทับใจ หรือประสบการณ์ล้ำค่าใดๆ ก็คงต้องอาศัยสมุดโน้ต เป็นผู้ช่วยที่แสนดี แน่نون ทุกถ้อยคำ ที่เราได้บันทึกลงไป คงไม่ต่างอะไรจากกระดาษเขียนหมึกซึ่งแม้จะมีคุณค่า แต่ก็ไม่สามารรถที่เผยแพร่หรือแชร์ความรู้สึกนั้นให้คนอื่นฯ รับรู้เพื่อร่วมประทับใจไปกับบันทึกของเรา



**ใหญ่!**

**เหนือกว่าเดิม  
ขจัดคราบมัน ขจัดกลิ่นคาว**

# ไลปอน เอฟ<sup>®</sup>

สูตร  
มะกรูด

**X-TRA CLEAN**

มีส่วนผสมจากน้ำมันผิวมะกรูด



ติดตามสารคดีและกิจกรรมต่างๆของไลปอนเอฟได้ที่



Facebook/liponfthailand



# Pomgranate Splash



อร่อย สดชื่น ซาบซ่า

กับกรานาตา 100%  
น้ำกับคิมชั้น



ประโยชน์  
บำรุงหัวใจ  
บำรุงร่างกาย  
ยับยั้งการเติบโตของเซลล์  
มะเร็งต่อมลูกหมาก  
และมะเร็งเต้านม  
ป้องกันผิวจาก UV ac รังสีออส  
ต้านอนุมูลอิสระ  
บำรุงผิวพรรณ  
ลดคอเลสเตอรอลในเลือด  
กำจัดสารพิษในเลือด

เลขที่ 32 /59 หมู่ 2 หมู่บ้านเซ็นสิวิพาร์ค ถนนมิตรไมตรี  
แขวงผู้พิงเทหนือ เขตหนองจอก กรุงเทพฯ 10530  
เบอร์โทร 085 - 800 - 8556 086 318 4827

# ตารางเวลาละหมาด

เดือนพฤษภาคม กรุงเทพฯ และปริมณฑล



พฤษภาคม	เดือนอาหรับ	มกราคม	อิซา	ซุบฮ์	ซุรูก	ดูอีรี	ฮัสร์	
1	อาทิตย	รอฮิบ 23	18:34	19:48	04:34	05:57	12:15	15:23
2	จันทร์	24	18:34	19:48	04:33	05:56	12:15	15:24
3	อังคาร	25	18:34	19:48	04:32	05:56	12:15	15:25
4	พุธ	26 (คืนฮัสรอและเม็ยะเราะจ)	18:35	19:49	04:32	05:56	12:15	15:25
5	พฤหัสบดี	27	18:35	19:49	04:31	05:55	12:15	15:26
6	ศุกร์	28	18:35	19:50	04:31	05:55	12:15	15:26
7	เสาร์	29	18:35	19:50	04:30	05:54	12:15	15:27
8	อาทิตย	ชะห์บาน 1	18:35	19:50	04:30	05:54	12:15	15:27
9	จันทร์	2	18:36	19:51	04:29	05:54	12:14	15:28
10	อังคาร	3	18:36	19:51	04:29	05:53	12:14	15:28
11	พุธ	4	18:36	19:51	04:28	05:53	12:14	15:29
12	พฤหัสบดี	5	18:37	19:52	04:28	05:53	12:14	15:29
13	ศุกร์	6	18:37	19:52	04:27	05:52	12:14	15:30
14	เสาร์	7	18:37	19:53	04:27	05:52	12:14	15:30
15	อาทิตย	8	18:37	19:53	04:26	05:52	12:14	15:31
16	จันทร์	9	18:38	19:53	04:26	05:51	12:14	15:31
17	อังคาร	10	18:38	19:54	04:25	05:51	12:14	15:32
18	พุธ	11	18:38	19:54	04:25	05:51	12:14	15:32
19	พฤหัสบดี	12	18:38	19:55	04:25	05:51	12:14	15:33
20	ศุกร์	13	18:39	19:55	04:24	05:51	12:14	15:33
21	เสาร์	14 (คืนนิสฟูชะห์บาน)	18:39	19:56	04:24	05:50	12:14	15:34
22	อาทิตย	15	18:39	19:56	04:24	05:50	12:14	15:34
23	จันทร์	16	18:40	19:56	04:23	05:50	12:14	15:35
24	อังคาร	17	18:40	19:57	04:23	05:50	12:15	15:35
25	พุธ	18	18:40	19:57	04:23	05:50	12:15	15:36
26	พฤหัสบดี	19	18:41	19:58	04:23	05:50	12:15	15:36
27	ศุกร์	20	18:41	19:58	04:22	05:50	12:15	15:37
28	เสาร์	21	18:41	19:59	04:22	05:50	12:15	15:37
29	อาทิตย	22	18:42	19:59	04:22	05:49	12:15	15:37
30	จันทร์	23	18:42	19:59	04:22	05:49	12:16	15:38
31	อังคาร	24	18:42	20:00	04:22	05:49	12:16	15:38

ติดตามความเคลื่อนไหว

Berita Muslim Life ได้ที่



LINE



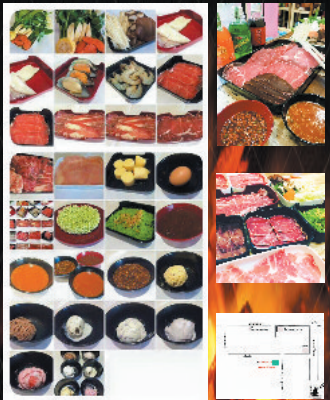
Instagram

@beritamuslim

คนหน้าตา

# SAABU

08-2086-1624 0820861624





เช็คอินความอร่อยทุกครั้งทั่วไทย



สูตรเด็ดร้านดัง  
ชาต tokku  
**30**

# ซาต satay

SATAY TOKKU  
081-478-7764, 061-870-6969  
www.facebook.com/sataytokku



ชอฝวัน มูฮาหมัด



# tokku

## วิธีทำ Cara buat

- นำตะไคร้ซอยละเอียดปั่นผสมกับขมิ้น กระเทียม จนละเอียด
  - นำลูกพริก เคลือ น้ำตาลปั่นรวมกันอีกครั้ง
  - นำเครื่องปรุงที่ปั่นเสร็จแล้วหมักกับไก่ทั้งไว้ 30 นาที
  - จากนั้นนำไก่ที่หมักเรียบร้อยแล้วไปย่างไฟจนสุก รับประทานคู่กับอาจาด **BM L**
- Membawa serai, kunyit, bawang putih yang kisar hingga lumat.
  - Membawa ketumbar, gula, garam dikisar bersama-sama.
  - Membawa bahan-bahan yang kisar tersebut diperap dengan ayam selama 30 menit.
  - Kemudian mengambil ayam yang diperap, panggang keatas api hingga masak.

## ส่วนผสม bahan-bahan



ไก่สันใน  
Ayam tenderloin



ตะไคร้ซอยละเอียด  
Serai dicincang halus



น้ำตาล  
Gula



เกลือ  
Garam



ลูกพริก  
Ketumbar



กระเทียม  
Bawang putih

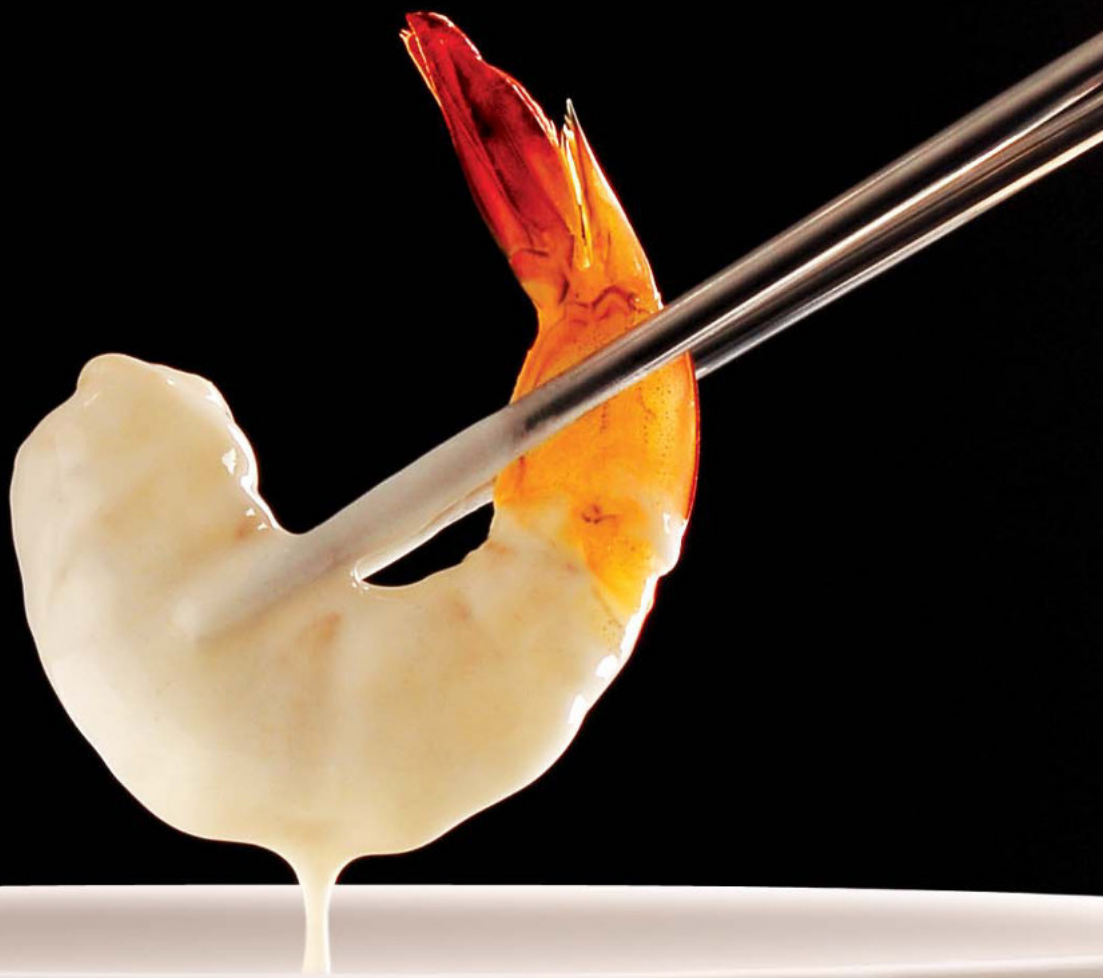


ขมิ้น  
Kunyit



ผงชูรสถ้วยแดง  
MSG jernama  
Piala merah





กรอบอร่อย ..... กรอบโกกิ

ขอ. 307/2557

[www.gogi-foods.com](http://www.gogi-foods.com)

**M&R**

**M&R LABORATORY CO., LTD.**

บริษัท เอ็มแอนด์อาร์ แล็บอเรทอรี จำกัด

1/29 หมู่ที่ 5 ต.คานทาม อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา 13210  
1/29 Moo 5 Karnharm Uthai Ayuthaya Thailand 13210

โทร. 0-3571-9700-6 | แฟกซ์: 0-3571-9707  
Tel. +66-35-719700-6 | FAX: +66-35-719707

# มูนา

# โรตีสาย



โรตีสายแกง เป็นเมนูยอดนิยมนที่หาทานได้ดาษดื่นเคลื่อนเมืองในวันนี้ แต่หากสนใจจะลิ้มลองโรตีสายแกงตำรับคนใต้แท้ๆ ที่อร่อยละเมียดลิ้นตั้งแต่คำแรก คงต้องขอแนะนำให้มาที่นี่เลยครับ "มูนา โรตีสาย" ร้านอาหารฮาลาล บนถนนราชพฤกษ์-นนทบุรี 1 เชียงสะพานเจษฎาภิดินทร์ฝั่งขาเข้า

## Muna Roti-Cha

Muna Roti-Cha di jalan Rajprek-Nonthaburi 1, masakan selatan yang pedas, cukup lazab mengikut resepi tradisional Nasi Chumphon. Disedia hidangan roti dengan teh dari narathiwat yang di meliki oleh Muna, penuh dengan rasa yang sedap dan

susah di cari di kawasan bandar. Pihak Ma Kin Kan ada peluang untuk cuba merasa roti cicah kari set besar yang mempunyai 3 rasa gulai terkenal iaitu Khiau wan, Masaman, Gulai kari dan Roti susu, Laksa kari selatan, Nasi Kerabu. Setiap menu cukup sedap. Di samping itu, terdapat menu lain





แม้จะไม่ใช่ย่านของชุมชนมุสลิม อยู่ติดกับถนนตัดใหม่ ใกล้กับสะพานที่เพิ่งสร้างเสร็จ แต่นั่นไม่ใช่ข้อจำกัด เพราะร้านนี้ไม่เคยว่างเว้นจากลูกค้า แกมจะเนืองแน่นหนาตาเป็นพิเศษในทุกมือกลางวันและเย็น

แกมได้รสร้อนแรง เข้มข้นครบเครื่อง ตามแบบฉบับตำรับข้าวแกงเมืองชุมพร รสมีอเมหะของบังไฟซอล เมื่อเสิร์ฟพร้อมโรตีสาน ซาซซึกจากบางนราของมูนา นับเป็นความอร่อยที่หาทานได้ยากมากในเมืองหลวง

แม้จะถูกใจตั้งแต่คำแรกที่โรตีสานแกมส้มผัสปาก แต่หากจะให้เชื่อว่า "อร่อยทุกอย่าง" แบบที่บังไฟซอลเจ้าของร้านการันตี คงเป็นเรื่องยาก อุดรธนไม่ไหวเลยต้องแอบกระซิบตามลูกค้าประจำโต๊ะข้างๆ ว่า ร้านนี้อะไรอร่อย คำตอบเหมือนเตี้ยมกันมา "อร่อยทุกอย่าง"

หลังจากลิ้มรสโรตีสาน 3 แกงยอดนิยมทั้งเขียวหวาน มัสมันและแกงกะหรี่แล้ว ลองแบ่งกระเพาะมาชิมขนมจีนแกงใต้และข้าวยาตูป้าง บอก



ตรงว่า เริ่มเชื่อในคำพูดเจ้าของร้านมูนา เข้าใจแล้ว 3 เมนูที่ลุ่มมามิมนั้น อร่อยเกินบรรยายจริงๆ ทั้ง 3 เมนู

เมนูอื่นๆ ร้านนี้ ก็มีให้เลือกรับประทาน ทั้งขนมจีนแกงเขียวหวาน ข้าวหมกไก่-ไก่ทอด-เนื้อ-ปลา สลัดแซก แต่มีอีกเมนูที่บังไฟซอลแนะนำผ่าน "MA กิน KAN" เล่มนี้เลยก็คือ ซุป เป็นหนึ่งเมนูที่บังไฟซอลนิยามว่า อร่อยแบบตะแคงซามซดเลยที่เดียว ขอบอก นอกจากเมนูดาว-หวานที่ขึ้นชื่อของร้านนี้แล้ว เครื่องดื่มที่นี่ ก็ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ทั้ง กาแฟโบราณ และชาชัก

หนังท้องเริ่มตึง ความสุนทรีย์เริ่มบังเกิด สลายตาที่หย่อนๆ ก็เริ่มกวาดมองดูบรรยากาศรอบๆ ร้าน เป็นร้านที่ตกแต่งสไตล์โมเดิร์น แปลงเสากลางร้านเป็นต้นทุเรียนเทียม ของดีเมืองนนท์ และอีกหนึ่งกิจการหลักของครอบครัว เข้ากันดีกับผนังปูนเปลือยที่ฝั่งหนึ่งก่ออิฐให้อารมณ์ดิบที่ดูดี หลังต้นทุเรียนจะเป็นที่ตั้งเคาน์เตอร์ปูนซึ่งบ่อยครั้ง เราจะเห็นภาพของมูนา สาวสวยเจ้าของร้าน สาวกระบอกซาซซึกกันแบบสดๆ ก่อนเสิร์ฟลูกค้า ที่นี่ มีบริการทั้งโซนห้องแอร์ภายในร้าน และโซน OPEN AIR นอกร้าน เก้าอี้หนัง ก็ดัดแปลงจากถังน้ำมันหลากสี ติดโลโก้มอเตอร์ไซด์แบรนด์ดัง ซึ่งเป็นอีกมุมที่น่าจะถูกใจคน Gen Y ทั้งหลาย

ยิ่งใกล้เที่ยง ก็ยังมีลูกค้าทยอยมา ตามคอนเซ็ปต์เจ้าของร้าน ใครๆ ก็ทานได้ ทุกเมนูในร้าน จึงตั้งราคาไว้ค่อนข้างถูกเป็นพิเศษ ลูกค้าประจำของร้านนี้ จึงมีทั้งมนุษย์เงินเดือน ข้าราชการ นักเรียน-นักศึกษาหรือแม้แต่คนหาเช้ากินค่ำ

เป็นอีกร้านที่แนะนำให้ มากินกัน เพราะ มูนา โรตีสาน ร้านนี้ อร่อยถูกปาก บรรยาการถูกใจ คิดเงินแถมถูกถึงอีกต่างหากครับ **BM**



seperti Laksa Khiau Wan, Nasi Minyak - Ayam goreng - Daging - Ikan, salad khek, malah ada satu menu yang ingin mempromosikan iaitu Sup.

Selain dari pada makanan berat- ringan yang terkenal ini, menu minuman di sini seperti kopi tradisional dan teh tarik Kedai Muna Roti-Cha adalah kedai berbentuk Modern, dinding kapur di disebelah telah disusun dengan batu, kursinya direka

**Berita** Life  
MUSLIM

bentuk dari giling minyak berwarna cerah.

Hampir waktu tengah hari, pelanggan berunsur-unsur hadir ke kedai, mengikut Konsep kedainya adalah sesiapa pun yang dapat makan setiap menu dengan harga yang sangat istimewa.



# ร้าน ปูเป็น เห็น ปลา



**เปิดบริการ**  
**11.00-21.00**  
**จันทร์-อาทิตย์**



คึกคักดีดา โส๊ะอาด. 08-9875-6622, จีรพร นวลศรี 09-8936-6095  
168/18 หมู่ 1 ตำบล มะขามเตี้ย อำเภอ เมือง จังหวัด สุราษฎร์ธานี 84000

ปูเป็นเห็นปลา

## UZAAL DRESS

ผลิต-จำหน่ายเสื้อผ้าคุณภาพ  
ตามแนวทางมุสลิม

www.UZAALDRESS.com  
facebook.com/UZAALDRESS  
@UZAALDRESS  
081-325-0160



เลขที่ 1 ปากซอยหมู่บ้านเสรีอ่อนนุช 70/1  
ถ.สุขุมวิท 77 แขวงและเขตประเวศ 10250

## อตาเมซ เฮ้าส์ ADAMAZ HOUSE

ห้องพักบนพื้นที่กรุงเก่าใจกลางกรุงเทพมหานคร ในสไตล์อเซี่ย  
ใกล้แหล่งท่องเที่ยวยอดนิยม เช่น ถนนข้าวสาร  
พระบรมมหาราชวัง วัดโพธิ์ วัดอรุณ  
ท่าเรือพระอาทิตย์ แหล่งช้อปปิ้ง บางลำพู

ครบคั้นด้วยบริการที่พร้อมให้การต้อนรับตลอด 24 ชั่วโมง  
และบริการ WIFI, ตู้เย็น, บริการรับฝากสัมภาระ, บริการซักผ้า,  
บริการซักแห้ง, บริการแม่บ้านประจำวัน, เครื่องโทรสาร/  
เครื่องสำเนาเอกสาร, พื้นที่นั่งเล่น/พื้นที่โทรทัศน์ส่วนกลาง

90 ถนนพระสุเมรุ แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200  
โทรศัพท์: 02 281 4170, Facebook : ADAMAZ HOUSE

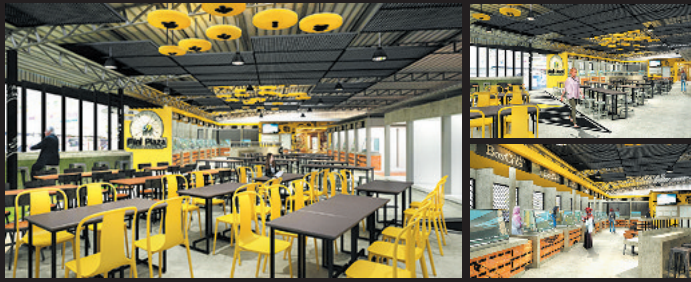
## เอนไซม์ ลับประด

ตราไดมอนด์ PINEAPPLE  
cider

ผลิตจาก  
ลับประดแท้  
100%

ถ้ามีปัญหาเบาหวาน  
ไขมัน ความดัน ตีตกกล้ำไส้  
วิธีหาราคาดี

จัดจำหน่ายโดย  
บริษัท ไทยรสทิพย์ จำกัด  
ชยอร (OS)  
09-9356-3965  
09-8689-8430



# 59 MINI PLAZA

ศูนย์อาหารฮาลาลใจกลาง ถ.รามคำแหง  
(ตรงข้ามสนามกีฬาหัวหมาก) จะเปิดให้บริการ  
เร็วๆ นี้ สนใจติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
09-1228-9858-02-318-6168

Facebook: 59 Mini Plaza

แหล่งช้อปปิ้งสินค้าหลากหลาย

ทั้งสุภาพบุรุษ-สตรี

เด็กและผู้ใหญ่

ที่จอดรถสะดวก

มีที่ละหมาด

ร้านอาหารฮาลาลไว้บริการ

ปากซอย รามคำแหง 59 ตรงข้ามสนามกีฬาหัวหมาก



สอบถามโทร. 09-1228-9858, 0-2318-6168

Facebook Fanpage : 59 mini plaza / 59 มินิพลาซ่า

# มุสลิมโฮม2



มุสลิมโฮม2

ให้บริการที่พักในกรุงเทพฯ ห้องพักของโรงแรมนี้  
ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ, ทีวีจอแบน  
พร้อม wi-fi ฟรีทุกห้อง  
พร้อมเสิร์ฟด้วยอาหารเช้า  
และนมสดสำหรับลูกค้าพิเศษ  
เช่นคุณ ตั้งอยู่ตรงข้ามข้าม  
สนามกีฬาหัวหมาก(กกท.)  
ทาง่ายสะดวกสบาย

muslimhome 2



โทร.02-3186020, 081-7353025

1(2321) ซอยรามคำแหง59 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร



# ADAMAZ GEMS อิตามาซ เจมส์

By แพธ ฟ้าไรท์



รับออกแบบ จำหน่าย สักทำ  
และซ่อมเครื่องประดับทุกชนิด

อิตามาซ เจมส์ By แพธ ฟ้าไรท์

76 ถนนพระสุเมรุ แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทรศัพท์ : 02 281 4727, 081-443-7849, Email : adamazgems76@gmail.com



# สัตยาฟาร์ม

จำหน่าย เนื้อโค กระบือ  
วัวกระบือ อากีเกาะฮู

สอบถามได้ที่

คุณพาริต เพียรรักษ์ 089-900-6060

บังห้าง เพียรรักษ์ 081-821-5355



เลขที่ 27 หมู่ที่ 3 ตำบลลุมพินี  
อำเภอพระนครศรีอยุธยา  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

(มาจากโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา  
ผ่านสวนสมเด็จพระนเรศวร  
เข้าถนนลุมพินี เลี้ยวขวาเข้าสง่าฟาร์ม)

# มุฮาญีรึน ฟาร์ม



จำหน่ายแพะ แกะ วัว (เข็น)

ทั้งปลีกและส่ง

ตัวเป็นที่สมบูรณ์ดี

เผือกกระบือ อากีเกาะฮู

หรือขนแกะและชิ้นส่วน

เพื่อให้ออกอาหาร

บริการทำและจัดส่งฟรี

(รับทำแกงแพะ)

สด สะอาด ถูกต้องตามหลักวิชาการ

โทร. 081-9193051

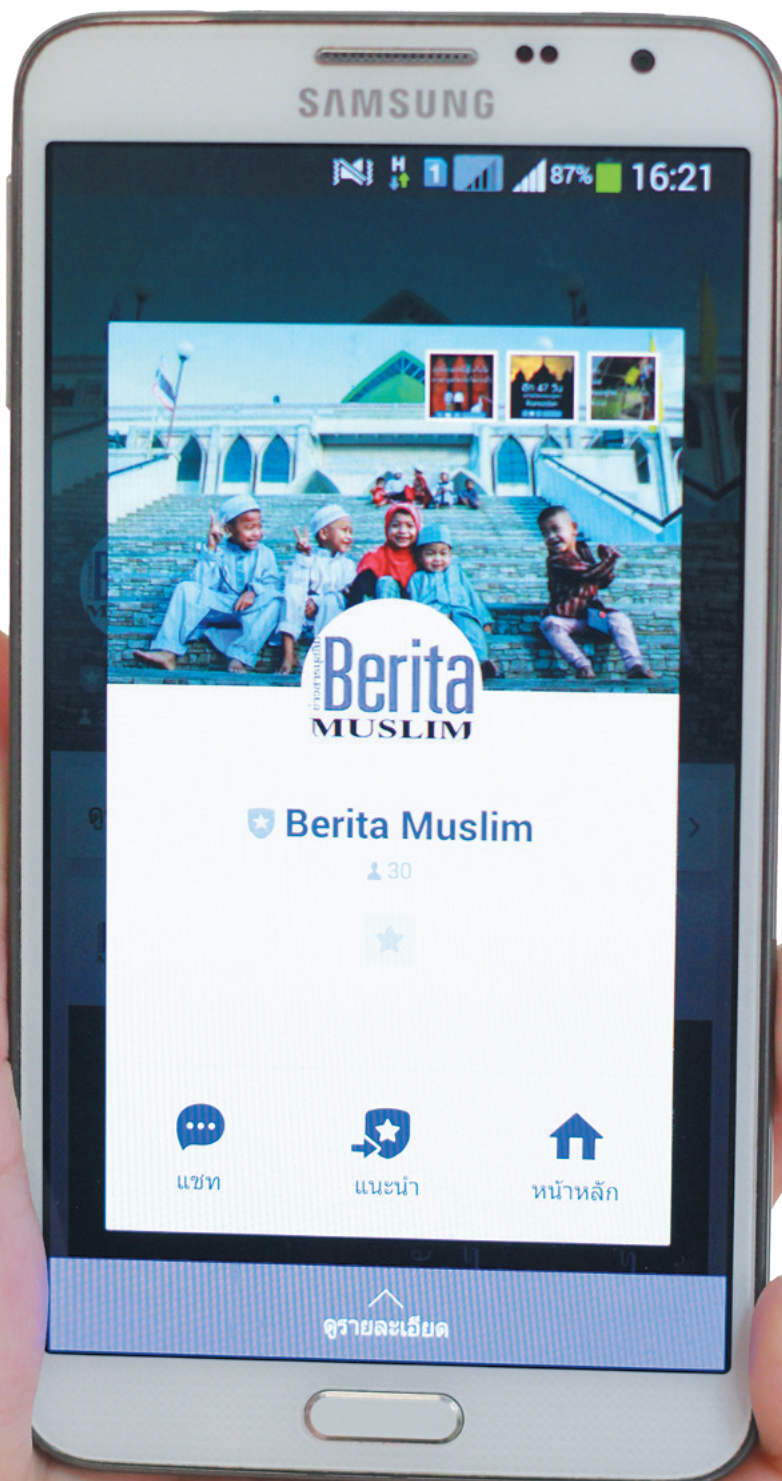
084-1230786 , 081-5536987

โลกออนไลน์ ...คือก้าวต่อไปของเรา  
**BERITA MUSLIM LIFE**

รับสมัคร...ทีมงาน "ชอบคิด ชอบขาย ชอบถ่าย ชอบโพสต์" คลายตำแหน่ง

เพียงคุณ มีความคิดริเริ่ม ชอบความท้าทาย มุ่งมั่น ชยัน ทุ่มเท

Inbox มาคุยกับเราได้ที



# Berita

**B  
E  
R  
I  
T  
A**

**BELLE** = เพราะความสวยงาม  
สีสัน สดใส น่าติดตาม

**ELITE** = เพราะมีความเป็นผู้  
นำในการนำเสนอข่าวสาร

**RESPECTABLE** = เพราะมีข้อมูลดี  
มานำเสนออย่างต่อเนื่อง

**INITIATIVE** = เพราะมีความคิดริเริ่ม  
ในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ

**TRANSPARENCY** = เพราะข้อมูล  
ที่นำมาเสนอมีความโปร่งใส

**AMPLIFICATION** = เพราะเป็น  
นิตยสารที่จะเติบโตไปข้างหน้าอย่าง  
มั่นคง



**NUALNOI  
PHOLTHAVEE**

มาเรียนรู้ภาษามลายูกันเถอะ  
*mari kita belajar bahasa melayu*



ตอนที่ 8 โรงแรม  
 Episode.8 Hotel



Imron :

ฉันต้องการจองห้องพัก  
 saya ingin tempah bilik  
 ซาจา อินัน ติมปะน บิลิก



Karimah :

สำหรับกี่ท่าน  
 Untuk berapa orang  
 อุตุก บือราปา อัง



Imron :

2 ท่าน  
 Dua orang  
 ดูวา อัง



Karimah :

ต้องการห้องประเภทไหน  
 Mau bilik macam mana  
 เมาว บิลิก มาจัม มาหา



Imron :

ฉันต้องการห้องเตียงเดี่ยว  
 saya ingin bilik satu katil  
 ซาจา อินัน บิลิก ซาตุ กาทิล



Karimah :

คุณจะอยู่ที่กี่วัน  
 Berapa lama di sini  
 บือราปา คามา ดี ซิน



Imron :

2 วัน  
 Dua hari  
 ดูวา ฮารี

**2 DAY**



Karimah :

เชิญทางนี้  
 sila kan  
 ซิลากัน



คำศัพท์ Hari วัน Di sini ที่นี่ Satu หนึ่ง Katil เตียง



**ปุยเต็มสูตร**

**ผลิตเต็มร้อย**

มีให้เลือกหลากหลายสูตร ได้แก่  
 15-15-15 12-9-21 21-0-0 และ 0-0-60 ปุยสำหรับปาล์ม น้ำมัน  
 16-8-4 14-4-9 18-4-5 และ 15-7-18 ปุยสำหรับอาหาร



มีอยู่ใน  
 เม็ดเดียว

- N ไทโรเจน
- P ฟอสฟอรัส
- K โพแทสเซียม

บริษัท ไทยเซ็นทรัลเคมี จำกัด (มหาชน)

โทร 0-2639-8888 ต่อ 3314, 3321 โทรสาร 0-2639-8995 www.tcccthai.com อีเมลล์ : r\_d@thaicentral.co.th

เมื่ออากาศร้อน อุปกรณ์ไฟฟ้าจะทำงานมากขึ้น

การไฟฟ้านครหลวง แนะนำวิธี

ประหยัดไฟ **หน้าร้อน**



1

ตู้เย็น

ไม่เปิดปิดบ่อยครั้ง  
และตรวจสอบสภาพขอบยางประตู  
ให้พร้อมใช้งานเป็นประจำ



2



เครื่องปรับอากาศ ควรปรับที่ 26 องศา  
และหมั่นทำความสะอาด  
แผ่นกรองอากาศเป็นประจำ

3

คลายร้อน

เลือกใส่เสื้อผ้าที่เบาบางสบายตัว  
เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท  
ลดความร้อนสะสมภายในห้อง



ระบบไฟฟ้ามั่นคง

บริการมั่นใจ

ห่วงใยสังคม



การไฟฟ้านครหลวง  
Metropolitan Electricity Authority



MEA 1130  
Call Center

[www.mea.or.th](http://www.mea.or.th)



การไฟฟ้านครหลวง (MEA)



MEA\_NEWS



MEA Multimedia

แพ็คเกจ  
เติมเงิน

บมจ. กสท โทรคมนาคม

# my ฟินเวอร์

เน็ตไม่อัน 31 วัน โทรฟรี 99 นาที  
แค่ 139 บาท



ลัลลาเกินใคร ชีวิตดีกว่าเคย...

แพ็คเกจเสริม my 3G ฟินเวอร์ เซิร์ช แชท แชร์  
ไม่ต้องแคร่เน็ตหมด...เน็ตไม่อัน ความเร็ว 384 kbps  
แถมโทรฟรี 99 นาที นาน 31 วัน แค่ 139 บาท

my 3G เพื่อคนไทย...โดนใจเวอร์

☎ Call Center 02-401-2222 🌐 [www.mybycat.com](http://www.mybycat.com) 📱 [facebook.com/mybycat](https://facebook.com/mybycat)

