



ชีวิตดีดี ฮิดลฮ์ฎฮา

Hidup Bahagia Aidil Adha



Editor's Note


สวัสดีครับท่านผู้อ่าน ปี 2558 นี้ ศูนย์ผลิตสื่อเพื่อชาวไทยมุสลิมก็จะมีอายุ 26 ปีเต็ม และเป็น 26 ปีของการทำหน้าที่ผลิตสื่อส่งเสริมปฏิบัติ ศาสนกิจและสร้างสรรค์ข่าวสารคุณภาพเพื่อชาวไทยมุสลิมมาอย่างต่อเนื่อง ช่วงอายุขนาดนี้ ถ้าเปรียบเป็นคน ก็กำลังไฟแรง เปี่ยมด้วยความมุ่งมั่น ซึ่งก็จริง เพราะตลอดกว่า 2 ทศวรรษที่ผ่านมา หนังสือของเรา มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงเนื้อหาและรูปแบบในทุกๆ ครั้งที่มีโอกาส จนถึงวันนี้ เรากล้าที่บอกว่า เราพร้อมแล้ว สำหรับการเปิด AEC ในปลายปีนี้ พร้อมที่จะให้มุสลิมกว่า 300 ล้านคนในอาเซียน รับรู้ BERITA หรือข่าวสารจากเรา สำหรับวันอีดีใหญ่ ตรุษอีดีลอัลฮอฮา ที่จะถึงนี้ ผมขอใช้พื้นที่ตรงนี้ ส่งความสันติสุข และความปรารถนาดีมายังผู้อ่านทุกท่าน พร้อมขออนุญาตฝาก BERITA MUSLIM LIFE สื่อรูปแบบใหม่เพื่อตอบใจมุสลิมในสังคมเมือง ไว้กับท่านผู้อ่านทุกท่าน ซึ่งเป็นผลงานคุณภาพชิ้นสุดท้ายที่ถ่องแท้ที่สุด กลับออกมาจากมันสมอง และความตั้งใจของทีมงาน ตามหลังที่ใหญ่อย่างข่าวสารมุสลิม 2 ภาษา ไทย-ยารี และที่กลาง BERITA BIZ หนังสือ 2 ภาษา ไทย-บาฮาซาขามลายู ที่เริ่มผันตัวเพื่อเป็นสื่อกลางให้กับนักธุรกิจ ใน AEC อย่างเต็มตัว ด้วยความตั้งใจของทีมงาน เรามุ่งมั่นที่จะให้ BERITA MUSLIM LIFE มาเจาะหน้าค่าตาท่านผู้อ่านทั้ง 25 มัลลียัดโนโซนเศรษฐกิจ หลังละหมาดญุมอัตในทุกๆ วันศุกร์แต่ช่วงระหว่างตั้งไข่นี้ ขออนุญาตพบกััน ทุกศุกร์ที่มีวาระสำคัญก่อนนะครับ แล้วพบกััน

Bagi Hari raya yang terbesar iaitu raya Idil-Adha yang akan datang ini, Kami semua mengambil kesempatan ini mengucapkan Selamat Maju jaya kepada semua para pembaca serta mengirimi BERITA MUSLIM LIFE Media baharu ini untuk menjawab soalan Muslim Bandar yang ingin membaca buku ini dan merupakan sebuah kerja yang berkualiti disuling dari serebrum dan kesanggupan Dengan niat yang baik dari pasukan kami, Kami berusaha untuk menyediakan BERITA MUSLIM LIFE untuk bersua wajah dengan semua pembaca jumlahnya 25 masjid kawasan zon ekonomi selepas solat berjamaah pada setiap hari jumaat. Tetapi ketika ini kami meminta kebenaran terhadap semua untuk membuat perjumpaan setiap hari jumaat yang mempunyai agenda yang penting.Jumpa nanti semua

ข่าวสารอิสลาม ฉบับ Berita Muslim Life

เจ้าของ บริษัท แคนดิด มีเดีย จำกัด สำนักงาน : 50/805-6 หมู่ 6 ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด นนทบุรี

บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : ธวัชชัย พร้อมภูมิ บรรณาธิการอำนวยการ : กัมดิด ศรวิรัตน์ ทั่วหน้ากองบรรณาธิการ : ชลมา ชันมณี

เสนอแนะจุดแจกหนังสือ  : ข่าวสารมุสลิม หรือ โทร.0-2616-3400 โทรสาร 0-2270-0064-5 E-mail : artcandid@hotmail.com



คาร์เนชันข้นหวาน

อร่อยหอมมัน
มัดใจ

คาร์เนชันเอ็กซ์ตรา

ใช้คาร์เนชัน
คู่กัน



สังเกตความอร่อย สังเกต คาร์เนชัน

Aidil adha atau yang rakyat di 3 wilayah selatan memanggilnya "Raya Haji" adalah menjadi hari yang bahagia hari yang Berjaya dalam mengerjakan ibadah Haji, pada hari ini semua tempat yang ada nya Muslim ada bertakbir bertasbih "Allahu akbar Allahu akbar Allahu akbar" menyebut kan kebesaran Allah.

Selain daripada ini ia menjadi sebagai hari keramaian ia juga menjadi sebagai hari untuk memeriksa diri seseorang Muslimin Muslimah, Sebab apa bila masa berpusing berubah dan di seli dengan alat digital ia akan ada perubahan ke atas benda yang sudah baik supaya bertambah baik.

Perasaan yang baik pada hari ini akan kembali berjumpa sekali lagi dari pada pertemuan anak saudara ahli keluarga semua akan berpakaian yang cantik-cantik Muslimin akan berpakaian dengan baju teluk belago berkopyah Muslimah pula akan berpakaian dengan pakaian yang di tetapkan oleh syariah.

Perkara yang seharusnya di lakukan pada Hari Raya ia ziarah menziyarahi ma'af ber ma'afan di antara satu sama lain, menghapus kan perkara yang tidak baik dengan senyuman kebetulan dengan hati yang bersih, ziarah mengziyarahi di antara satu sama lain,

Ada pun sunnah yang akan di lakukan pada hari ini kemudian dari Sembahyang Raya ialah sembelah binatang kurban yang boleh di kata kan bahawa ia adalah salah satu dari ibadah, selain dari pada membahagi daging kepada Fakir Miskin yang membuatkan mereka merasa bahagia dan membina tali persahabatan di antara ahli keluarga dalam masyarakat Muslim semakin bertambah kuat.



Selamat Hari Raya Aidil Adha



ความรู้สึกดีๆ กับบรรยากาศดีๆ ในวันนี้จะทวนกลับมาอีกครั้ง จากการพบปะสังสรรค์ของคนในครอบครัวและญาติๆ ทุกคนจะแต่งกายสวยงาม สะอาดสะอ้านสวยสดใส มุสลิมินจะแต่งกายด้วยเสื้อผ้าโต๊ะโล๊ะบือลาวยาวๆ สวมหมวกกอปิเยาะห์ มุสลิมะฮ์ จะแต่งตัวตามศาสนบัญญัติที่เตรียมไว้เพื่อวันนี้โดยเฉพาะ

สิ่งที่ควรปฏิบัติอีกประการคือ การเชื่อมสัมพันธ์เครือญาติให้เอื้อกันไม่ขาดแต่ต่อกัน ขจัดสิ่งต่างๆ ที่ไม่ดีออกไปด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส กอปรกับจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ไปเยี่ยมเยียนซึ่งกันและกัน ผู้น้อยให้เกียรติผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ให้ความเมตตาผู้น้อย ซึ่งเป็นแบบฉบับที่ทำนรชูลุลเลาะห์ (ช.ล.) ได้ชี้แนะไว้ "ผู้ใหญ่ที่ไม่เมตตาผู้น้อย และผู้น้อยที่ไม่เคารพผู้ใหญ่ขึ้น ไม่ใช่ประชาชาติของเรา"

สำหรับกิจกรรมทางศาสนาที่ต้องปฏิบัติเพื่อสืบสานเจตนารมณ์ของท่านศาสดามุฮัมมัด (ช.ล.) ภายหลังละหมาดอีดิคือ การเชือดสัตว์อุฎฮียะห์หรือที่นิยมเรียกกันว่ากูรบาน ซึ่งถือเป็นอิบาดะห์ ขณะเดียวกันยังเป็นการฟื้นฟู ความหมายของการเสียสละอันยิ่งใหญ่ที่สุดของท่านนบีอิบรอฮีม นอกเหนือจากการนำเนื้อไปแจกจ่าย ซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงความเอื้อเฟื้อแก่คนยากไร้และขัดสนแล้ว ยังทำให้คนในครอบครัวเกิดความปิติยินดีในวันอีดิ และยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคมมุสลิมให้เกิดความมั่นคงและเหนียวแน่น ■

ทันทีที่มีผู้เห็นดวงจันทร์และมีประกาศจากสำนักจุฬาราชมนตรี กำหนดวันอีดิลอัฎฮาอย่างเป็นทางการ มุสลิมินและมุสลิมะฮ์ที่ได้รับฟังประกาศดังกล่าว ต่างปิติยินดีที่กำลังจะได้มีโอกาสกลับเข้าสู่วันแห่งการเฉลิมฉลองอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นพวกเขาจะเริ่มเตรียมตัวและจิตใจสำหรับการทำกิจกรรมด้านศาสนาในวันรุ่งขึ้น

อีดิลอัฎฮาหรือที่ชาวไทยมุสลิมใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เรียกว่า "รายอฮัจยี" เป็นการเฉลิมฉลองความสำเร็จในการประกอบพิธีฮัจยี วันนี้ทั่วทุกหนทุกแห่งที่มีชุมชนมุสลิมอาศัยอยู่จะกระหึ่มกึกก้องไปด้วยเสียงการกล่าวตักบีร์ "อัลลอฮุฮุกบัร อัลลอฮุฮุกบัร อัลลอฮุฮุกบัร" ที่สรรเสริญความยิ่งใหญ่ของอัลลอฮุ (ช.บ.) แต่เพียงองค์เดียว

นอกจากจะเป็นวันแห่งความสนุกสนานรื่นเริงแล้ว ยังเป็นวันตรวจสอบตนเองของมุสลิมิน มุสลิมะฮ์เพราะเมื่อกาลเวลาได้หมุนเวียนเปลี่ยนไปและถูกแทรกแซงด้วยกระแสจิตตอล ก็จะต้องมีการปรับปรุงเพิ่มเติมสิ่งที่ติ้อยู่แล้วให้ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น



อดุก หะสี:

นักกีฬาฟุตบอลทีมชาติไทย
Pasukan bola sepak kebangsaan

ทำอะไรดี " อัฒอฎฮา "

สำหรับพี่น้องมุสลิมแล้ว ใน 1 ปี จะมีวันสำคัญๆ ที่พี่น้องมุสลิมจะได้มาพบเจอกัน คือ วันอีด โดยช่วงตั้งมรณะจะไปพบเจอญาติพี่น้อง และรับประทานอาหารร่วมกัน พูดคุยกัน และที่สำคัญพี่น้องมุสลิมทุกคนได้พบพบความเมตตาที่ผ่านมามาแล้วมาอีกกี่ปีกี่หนแล้ว.....

ในวันอีดอฎฮา พี่น้องมุสลิมขอเรามีความสุข มีความรัก ความสามัคคีปรองดองกัน

Bagi orang Islam dalam masa satu tahun akan ada hari yang terbesar yang dapat dijumpa bersama adalah hari Raya. Secara pribadi saya, akan bertemu dengan saudara-mara, makan bersama-sama, berbincang bersama-sama dan yang paling pentingnya orang Islam menyemak semua kesalahan masa lalu dan semua saling memaafkan.

Semoga raya ini buat kepada umat Islam kita semua bahagia, berkasih sayang dan bersatupadu.



เมอี อรุณ

ศิลปิน/นักร้อง
Artis/Penyanyi

อีดอฎฮา เป็นวันที่พี่น้องมุสลิมร่วมกันแสดงความยินดีกับผู้ประกอบพิธีอัญญ์ และในวันพี่น้องมุสลิมได้สวดมาตละอัญญ์ร่วมกัน ได้พบเจอรวมตัวกันใหม่เดี๋ยวนั้น และขอโทษอภัยกัน

ผมขอให้พี่น้องมุสลิมทุกคนได้รับอีดที่ดี และใจดีปัญญาในการคิด วิเคราะห์ ไตร่ตรองในสิ่งที่เกิดขึ้น และขอออกอิดอฎฮา (๗.๗.) ๗๗๗

Aidil-Adha ini adalah hari bagi umat bersama-sama mengucapkan tahniah kepada semua umat Islam yang sedang mengerjakan ibadah Haji di tanah suci Mekah. Dan ia juga bagi umat seagama Islam dapat solat tahajud bersama, dapat berkumpul dikalangan saudara-mara untuk maaf, memaafkan antara satu sama lain.

Saya mengucapkan buat semua umat Islam mendapat perkara yang baik dan mengguna kebijaksanaan untuk berfikir secara kritikal merenungkan apa yang berlaku dan semoga dirahmati oleh Allah (swt).

ตานอาหมิน บิน ตานอับดุลเราะฮมาน ตาตีนิมุสยา

นายกสมาคมนิสิตนักศึกษาไทยมุสลิม (สท.น.)
Presiden persatuan mahasiswa muslim Thailand



เนื่องในโอกาสในตรุษอีดอฎฮา ซึ่งเราอยู่คักราฟี 1436 ฆบรรงงอิดอฎฮาหรือที่เรารู้จัก "อีดอฎฮา" วันแห่งการรื่นเริงของพี่น้องมุสลิมทั่วทุกมุมโลก และด้วยพิธีกรรมและความเป็นเอกภาพของประชาชาติอิสลาม ...ในโอกาสที่ดีนี้ ทานอาหมินฯ ก็มีกิจกรรมเหมือนดังเช่นทุกปีที่ผ่านมา คือการเยี่ยมเยียนสมาชิกและพนักงานให้ออฎฮา พี่น้องมุสลิมที่ได้รับการสนับสนุนจาก สภามุสลิมไทย (สท.ประเทศไทย) เพื่อกิจกรรมที่สนับสนุนการศึกษา โดยบัณฑิตที่ออกอิดอฎฮา กับภารกิจผู้ดูแลจากทุกประการ...

สุดท้ายนี้ขอให้ทุกคนมีความสุขและมีสุขภาพแข็งแรง สดชื่นปึกแผ่นที่เปี่ยมล้นความสุขและศรัทธาที่มีต่อศาสนาของเรา..

Sempena Tahun Baru Adil Adha tahun 1436 hijriah, sekali lagi dengan kedatangan untuk sesama berkumpul atau hari raya adalah Hari perayaan umat Islam di seluruh dunia yang menunjukkan kekuatan Dan perpaduan dalam bangsa Islam ...Kesempatan yang sangat baik ini persatuan kami akan di ada aktiviti seperti tahun yang lepas iaitu mengadakan pelawatan ahli-ahli dan mengagihkan daging qurban yang disokong oleh persatuan generasi muda muslim dunia. Objektifnya untuk menganjurkan aktiviti pelajar adalah selaras dengan misi bagi semua yang beriman ...

Akhir ini, semoga semua mempunyai kesihatan yang kuat, fikiran yang beratajam dan iman yang kuat selama-lamanya.

6 Scoop



ธัญญ์อุทัย (อนันต์) พระจันทร์คีรี

นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

วันหยุดอีดิ้ลฮัจญ์ถือเป็นวันหยุดสำคัญที่คนมุสลิมทั่วโลกต่างให้ความสำคัญ เพราะถือโอกาสได้กลับบ้านไปหาครอบครัวและคนรักที่รอคอยอยู่เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะชาวไทยมุสลิมที่ทำงานอยู่ต่างแดนหรือต่างจังหวัด การเดินทางกลับสู่บ้านเกิดในช่วงนี้จึงเต็มไปด้วยความคึกคักและบรรยากาศที่อบอุ่น ซึ่งตรงกับวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมที่ให้ความสำคัญกับการรวมตัวกันของครอบครัวและเครือญาติในช่วงเทศกาลสำคัญๆ เช่น อีดิ้ลฮัจญ์ (ฮ.บ.) ได้มีโอกาสกลับบ้านมาเยี่ยมพ่อแม่พี่น้องที่คิดถึงและพูดคุยกับครอบครัวที่รอคอยอยู่ นอกจากนี้ยังมีพิธีกรรมต่างๆ เช่น การสวดมนต์ขอพรและบริจาคทาน ซึ่งถือเป็นประเพณีที่ปฏิบัติกันมาอย่างช้านาน



รุชดี

นักศึกษา

เป็นวันที่พี่น้องมุสลิมทั่วโลกต่างให้ความสำคัญและให้ความสำคัญเพื่อประจักษ์ความยิ่งใหญ่ของอีดฮัจญ์ แต่อีดฮัจญ์ไม่ได้หมายถึงการกลับบ้านไปเจอพ่อแม่พี่น้องที่รอคอยอยู่เท่านั้น แต่มันยังมีกิจกรรมต่างๆ ที่น่าสนใจมากมาย เช่น การสวดมนต์ขอพรและบริจาคทาน ซึ่งถือเป็นประเพณีที่ปฏิบัติกันมาอย่างช้านาน



ชอมาห์ ชอมนีย์

นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

อีดิ้ลฮัจญ์ปีนี้ เราจะทำกุศลกับพ่อแม่พี่น้องและคนรอบข้าง เพื่อให้พี่น้องมุสลิม ทั่วโลกต่างให้ความสำคัญกับวันสำคัญยิ่งเป็นวันที่พี่น้องของเราจะได้มาเจอกัน พบปะสังสรรค์กัน เป็นวันที่มีความสุข ขอให้พี่น้องมุสลิมทุกคนบนโลกนี้ มีความสุขในวันอีดิ้ลฮัจญ์และตลอดไปค่ะ

อนิชพร พูลพอกสิน

พนักงานบริษัทเอกชน



วันหยุดอีดิ้ลฮัจญ์ เป็นหนึ่งในวันหยุด (Eid) ที่มุสลิมทั่วโลกให้ความสำคัญ โดย 1 ปี จะมีเพียง 2 วันเท่านั้น คือ วันอีดิ้ลฟิตรี และวันอีดิ้ลฮัจญ์ ซึ่งวันอีดิ้ลฮัจญ์ จะตรงกับวันที่ 10 เดือนซุลฮิจญะฮฺ โดยคำกราบขอพร มาจากคำว่า อีด แปลว่า รื่นเริง เสนิมะฮฺ และฮัจญ์ แปลว่า เจ็ดครั้งหรือหลายครั้ง ดังนั้น ฮัจญ์ที่มุสลิมทุกคนควรปฏิบัติคือ การอวยพรพี่น้องและเครือญาติ การสวดมนต์ขอพร การบริจาคทาน การสวดมนต์ขอพรและบริจาคทาน การสวดมนต์ขอพรและบริจาคทาน การสวดมนต์ขอพรและบริจาคทาน การสวดมนต์ขอพรและบริจาคทาน การสวดมนต์ขอพรและบริจาคทาน การสวดมนต์ขอพรและบริจาคทาน

นัสรีน บุ

นักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งชาติปาเลเชีย



วันเรบออีดิ้ลฮัจญ์ไม่ใช่เพียงวันหยุดพักผ่อน แต่ยังเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้จิตใจของเราอ่อนโยม ถ่อมตนและยำเกรงต่ออัลลอฮ์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของอิสลาม การเดินทางกลับบ้านในช่วงนี้จึงเต็มไปด้วยความคึกคักและบรรยากาศที่อบอุ่น ซึ่งตรงกับวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมที่ให้ความสำคัญกับการรวมตัวกันของครอบครัวและเครือญาติในช่วงเทศกาลสำคัญๆ เช่น อีดิ้ลฮัจญ์ (ฮ.บ.) ได้มีโอกาสกลับบ้านมาเยี่ยมพ่อแม่พี่น้องที่คิดถึงและพูดคุยกับครอบครัวที่รอคอยอยู่ นอกจากนี้ยังมีพิธีกรรมต่างๆ เช่น การสวดมนต์ขอพรและบริจาคทาน ซึ่งถือเป็นประเพณีที่ปฏิบัติกันมาอย่างช้านาน



สมชาย แผงจิตต์

อัยการมุสลิมประจำศาลอาญา (บึงกุ่ม) กทม.

วันหยุดอีดิ้ลฮัจญ์ถือเป็นวันหยุดสำคัญที่คนมุสลิมทั่วโลกต่างให้ความสำคัญ เพราะถือโอกาสได้กลับบ้านไปหาครอบครัวและคนรักที่รอคอยอยู่เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะชาวไทยมุสลิมที่ทำงานอยู่ต่างแดนหรือต่างจังหวัด การเดินทางกลับสู่บ้านเกิดในช่วงนี้จึงเต็มไปด้วยความคึกคักและบรรยากาศที่อบอุ่น ซึ่งตรงกับวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมที่ให้ความสำคัญกับการรวมตัวกันของครอบครัวและเครือญาติในช่วงเทศกาลสำคัญๆ เช่น อีดิ้ลฮัจญ์ (ฮ.บ.) ได้มีโอกาสกลับบ้านมาเยี่ยมพ่อแม่พี่น้องที่คิดถึงและพูดคุยกับครอบครัวที่รอคอยอยู่ นอกจากนี้ยังมีพิธีกรรมต่างๆ เช่น การสวดมนต์ขอพรและบริจาคทาน ซึ่งถือเป็นประเพณีที่ปฏิบัติกันมาอย่างช้านาน



พลทหาร สามารถ อับดุลเลาะห์

พลทหาร

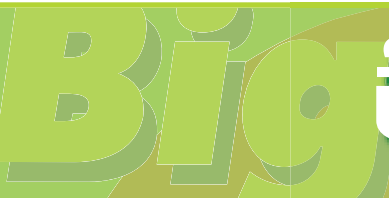
วันหยุดอีดิ้ลฮัจญ์ปีนี้ เราจะทำกุศลกับพ่อแม่พี่น้องและคนรอบข้าง เพื่อให้พี่น้องมุสลิม ทั่วโลกต่างให้ความสำคัญกับวันสำคัญยิ่งเป็นวันที่พี่น้องของเราจะได้มาเจอกัน พบปะสังสรรค์กัน เป็นวันที่มีความสุข ขอให้พี่น้องมุสลิมทุกคนบนโลกนี้ มีความสุขในวันอีดิ้ลฮัจญ์และตลอดไปค่ะ



- Sal-ma Kan** วันนี้เป็นวันที่รอคอย...เป็นวันที่จะได้พบเจอญาติพี่น้อง...ได้ขอมาร์ฟกัน...และได้ทำกุศลด้วยกัน... ขอให้พี่น้องมุสลิมทุกคนมีความสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรงอัลลอฮ์ประทานสิ่งดีงาม...
👉 3 - 6 กันยายน เวลา 21:00 น.
- Cruzi Farm** เป็นวันที่ทุกคนรอคอย หลังกรบ้านควรพบปะเครือญาติๆ มาร์ฟพี่น้องกันและกันครับ
👉 2 - 18 ชม.
- Pattanasak Khwankawin** เป็นวันที่พี่น้องมุสลิมทั่วโลก มุ่งหน้าไปยังสถานที่เดียวกัน เพื่อประกาศความยิ่งใหญ่ของอัลลอฮ์ แต่สำหรับผมแล้ว กลับมานั่งรถกลับบ้านมาเจอพี่น้องน้องๆ ลุง ป้า น้า อา หลานๆ และมีกิจกรรมด้วยกัน นั่นคือกรบ้านครับ แล้วรายานี่เจอกันครับ A.A
👉 2 - 18 ชม.
- Mahamad Aupdunloh** วันอีดิ้ลฮัจญ์ปีนี้ผมได้ลาภกับบ้านไปทำบุญ ทำกุศล และพบปะญาติพี่น้องทั้งที่บ้านและญาติพี่น้องที่จากเราไป ขอให้พี่น้องมุสลิมทุกคนมีความสุข สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงให้พ้นจากโรคภัยทั้งปวง หลา สามารถ อับดุลเลาะห์
👉 2 - 22 ชม.
- Meor Farid Asyradi** Selamat Hari Raya Aidil Adha diucapkan kepada semua umat Islam di seluruh dunia. Semoga kita dapat menghayati kisah pengorbanan Nabi Ibrahim AS dan anaknya Nabi Ismail juga kisah pengorbanan Nabi Muhammad untuk membawa risalah Islam kepada kita.
- Maaf Zahir Batin..**
👉 2 - 16 ชม.
👉 1 ข้อความตอบกลับ
- Asming Ya-Ngho** วันรายอเป็นวันที่มีความสุขสำหรับมุสลิมทุกคน ได้พบปะญาติพี่น้อง ได้ให้อภัยซึ่งกันและกัน...ขอให้ทุกคนมีความสุขและสุขภาพดีกันด้วยหน้า
13 ชม.

เก็บตกจากเพจ





บิ๊กซี...ที่หนึ่งในใจชุมชน



ตลอดระยะเวลา 22 ปีที่บิ๊กซี ซูเปอร์เซ็นเตอร์ดำเนินธุรกิจและอยู่เคียงข้างผู้บริโภคชาวไทยในฐานะผู้นำด้านสินค้าราคาถูก บิ๊กซีค่อยๆ ก้าวเข้าไปอยู่ในใจชุมชน ด้วยการเข้าถึงความต้องการของคนในท้องถิ่น รับรู้ทุกความเคลื่อนไหวเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน และร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตในชุมชนอย่างยั่งยืน ผ่านการคืนกำไรสู่สังคมในรูปแบบการพัฒนาด้านการศึกษา การส่งเสริมสุขภาพ การพัฒนาสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาชุมชน

"ทุกรูปแบบสาขาของบิ๊กซีทั่วประเทศทั้งเหนือ ใต้ ออก ตก ตั้งอยู่ในใจกลางชุมชน และยินดีรับใช้ชุมชนทั้งในยามสุขและทุกข์ กิจกรรมคืนกำไรสู่สังคมของบิ๊กซี จึงเห็นผลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสิ่งสำคัญ เห็นได้ชัดเด่นจาก โครงการจับมือทำดีเพื่อชุมชน ที่บิ๊กซี ร่วมกับกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ลงพื้นที่พร้อมกับชาวบ้าน เพื่อแก้ปัญหาชุมชนให้ตรงจุดหรือสร้างการพัฒนาชุมชนให้ยั่งยืนอย่างแท้จริง โครงการนี้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องเข้าสู่ปีที่ 3 แล้ว คิดเป็นจำนวน 18 โครงการทั่วประเทศที่ได้รับความร่วมมือและสร้างประโยชน์ในการพัฒนาชุมชนในมิติต่างๆ และภายในปี พ.ศ. 2558 นี้ การส่งมอบโครงการจับมือทำดีเพื่อชุมชนปีที่ 3 จะดำเนินการอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ อันได้แก่ โครงการสร้างแหล่งเรียนรู้ประจำหมู่บ้านแปะ-ระเทือ โดย บิ๊กซี สาขาสุล โครงการบำบัดน้ำเสียคลองในคลองสวนศรีเมืองด้วยเทคโนโลยีนาโนชีวภาพ โดยบิ๊กซี ระยอง โครงการตลาดสีเขียว โดยบิ๊กซี ชัยภูมิ โครงการศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านดงลิ้นจี่ โดยบิ๊กซี สุโขทัย และโครงการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้เฉพาะความพิการ โดยบิ๊กซี สมุทรสงคราม" นางสาววรุณี กิจเจริญพลสิน ผู้อำนวยการฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ บริษัท บิ๊กซี ซูเปอร์เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) กล่าว

นอกเหนือจากนี้ บิ๊กซียังมีโครงการเพื่อชุมชนและสังคมด้านอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดการพัฒนาในหลากหลายมิติอย่างเป็นรูปธรรม เช่น โครงการธนาคารอาหาร (Big C Food Bank) ที่มุ่งสร้างการเปลี่ยนแปลงด้านโภชนาการให้กับเด็กและเยาวชนที่ขาดแคลน ผ่านการมอบอาหารสด อาหารแห้งและเครื่องอุปโภคบริโภคที่ตรงกับความต้องการ เป็นระยะเวลา 1 ปีแก่เยาวชนในบ้านเด็กอ่อนภายใต้การดูแลของมูลนิธิเด็กในสลัม ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทำให้เด็ก ๆ กว่า 500 ชีวิตได้เข้าถึงโภชนาการครบถ้วนตามที่เด็กในวัยควรจะได้รับ และโครงการธนาคารอาหารนี้เองก็ยังสามารถต่อเนื่องสู่ อ.บ่อเกลือ จ.น่าน ผ่านโครงการส่งเสริมการเลี้ยงไก่พันธุ์เนื้อเพื่อเป็นแหล่งอาหารให้ประชาชนในชุมชนบนพื้นที่สูง โดยเฉพาะครอบครัวที่มีสุขภาพอนามัยอยู่ในเกณฑ์ต่ำ เป็นการส่งมอบความช่วยเหลือด้านโภชนาการแก่ประชากรกว่า 5,173 คน ใน 15 หมู่บ้านของ อ.บ่อเกลือ จ.น่าน

บิ๊กซียังคงรักษาสถานะการเป็นที่หนึ่งในใจชุมชนได้อย่างแข็งแกร่งด้วยกิจกรรมเพื่อส่วนรวมอื่นๆ ได้แก่ การสร้างอาคารเรียนและมอบทุนการศึกษาให้กับนักเรียนทั่วประเทศโดยมูลนิธิบิ๊กซีไทย การเป็นจุดรับบริจาคกล่องเครื่องดื่มที่ไม่ใช้แล้วเพื่อนำมารีไซเคิล ช่วยเหลือผู้ขาดแคลนหรือผู้ประสบภัยในพื้นที่ต่างๆ กับโครงการหลังคาเขียว การรณรงค์ลดหรือลดใช้ถุงพลาสติกและโฟมเพื่อร่วมรักษาสิ่งแวดล้อม หรือการส่งเสริมความเท่าเทียมและคุณภาพชีวิตของคนพิการด้วยการจ้างงานพนักงานพิการทุกรูปแบบที่บิ๊กซีทั่วประเทศและอำนวยความสะดวกด้วยระบบสาธารณูปโภคต่างๆ เช่น ตู้ TTRS หรือบริการล่ามภาษามือออนไลน์ที่บิ๊กซีเป็นห้างค้าปลีกแห่งแรกและแห่งเดียวในประเทศไทยที่ให้บริการดังนี้ เป็นต้น

สิ่งซึ่งวัดความสำเร็จของกิจกรรมและโครงการคืนกำไรสู่ชุมชนและสังคมของบิ๊กซีคือรากฐานสู่ความมั่นคงและยั่งยืน ทั้งในด้านการศึกษา สุขภาพ สิ่งแวดล้อมและการพัฒนาชุมชน แต่ความสำเร็จนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้หากปราศจากความร่วมมือจากภาครัฐ ความมีจิตสาธารณะของผู้บริหารและพนักงานบิ๊กซีทั่วประเทศ และการเปิดโอกาสของประชาชนให้บิ๊กซีได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการรับใช้ชุมชนโดยรอบที่บิ๊กซีตั้งอยู่นอกจากความเป็นผู้นำด้านราคาตลอด 22 ปีที่บิ๊กซีอยู่เคียงคู่อุปโภคบริโภคชาวไทยแล้ว ตำแหน่งที่บิ๊กซีได้รับควบคู่กันคือการเป็นที่หนึ่งในใจชุมชนอย่างไม่มีข้อสงสัย



นางสาววรุณี กิจเจริญพลสิน
ผู้อำนวยการฝ่ายองค์กรสัมพันธ์
บริษัท บิ๊กซี ซูเปอร์เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน)

ออมสบาย สไตล์มนุษย์เงินเดือน

Menyimpan secara bertahap-cantai

สำหรับชีวิตคนทำงาน หรือที่เรียกกันติดปาก
มนุษย์เงินเดือน สิงห์เงินเดือน หรืออะไรก็แล้วแต่
เมื่อพูดถึงการออมเงิน สิ่งทีคิดขึ้นมาทันที คงหนีไม่พ้น
ข้ออ้างต่างๆ นานา เช่น แล้วจะพอใช้ได้ไง
แค่นี้ก็ไม่พอกินอยู่แล้ว เงินเดือนแค่นี้ไว้ได้ยามมากกว่านี้
ค่อยเก็บและข้ออ้างอีกนับไม่ถ้วน

ถามกันตามตรงครับ "ออมวันนี้กับออมพรุ่งนี้" ต่างกันอย่างไร "ออมปีนี้กับออมปีหน้า" ต่างกันอย่างไร คิดว่าคงไม่ต่าง จันทำไม่ยังไม่เริ่มวันนี้ ผมคิดว่าทุกอย่างอยู่ที่ใจนะครับ ถ้าใจแข็งพอว่าจะเริ่มได้เลยทันที คนส่วนใหญ่คิดว่าการออมเงิน คือ เศษเหรียญติดอยู่ในกระเป๋าแต่ละวัน หยอดกระปุกเข้าไปได้ยวบายนึงค่อยเอามานับดู ผมคิดว่ามันเป็นความเข้าใจที่ผิดนะครับสำหรับพวกเราเหล่าคนทำงาน ผมเองอยากให้ลองคิดกันใหม่ นะครับ "ลองหักเงินออกมา ออมก่อนแล้วที่เหลือเอาไว้ใช้" ผมคิดว่าวิธีนี้จะทำให้แต่ละปีมีเงินในกระเป๋าทุกคนเพิ่มขึ้นแน่นอน

ออมสม่ำเสมอ

3,000 บาท x 12 เดือน = 36,000 บาท

หยอดทุกวัน

40 บาท x 365 วัน = 14,600 บาท

ทั้งปี 50,600 บาท Һะนะ

Selamat mencoba: "Hanya ubah fikiran maka Hidup anda akan berubah"

ลองดูนะครับ "แค่คุณเปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตคุณเปลี่ยนแน่" เป็นกำลังใจให้ครับ.....



Pada masa kini, Hidup orang bekerja atau yang dikatakan manusia yang bergaji bulanan, leo gaji atau apa saja yang disebutkan menyimpan wang ia tidak dapat dielakkan dengan pelbagai alasan.

Mereka fikir bahawa kadar penyaraan hidup adalah terlalu tinggi, banyak bil yang perlu dijelaskan, terlalu banyak barangan yang perlu dibeli, adakah cukup makan, ini pon tidak cukup makan, tunggu gaji naik akan simpan secara beransur-ansur dan ini adalah alasan yang tidak terkira banyaknya.

Jika ditanya secara terus terang "menyimpan hari ini dan besok" apa bezanya? "Menyimpan tahun ini dengan tahun depan" apa bezanya?. Maka kedua-dua tiada perbezannya. Jadi mengapa tidak bermula pada hari ini. Tetapi semua berada di hati, jika hati anda kuat dan semangat untuk menabung duit, maka boleh memulakan dengan secara segera. Ramai orang yang berfikir bahawa menyimpan duit adalah Syiling yang terperangkap dalam beg setiap hari. Letakkan syiling-syiling ke dalam tabung setahun kemudian dapat menghitung wang tersebut. Malah semuanya adalah satu kesilapan bagi mereka yang bekerja. Bagi saya sendiri mahu untuk berfikir lagi seperti "Cuba mengasingkan antara duit simpanan dan duit belanja anda" kerana cara ini akan meningkatkan duit dalam dumpet anda setiap tahun dan untuk mengambarkan lagi...Andaikan Gaji minimum adalah 300 baht

Seperti pendapatan bulanan 15,000 bath. tolakan 3,000 bath perbulan, dalam masa 1 tahun mereka akan mempunyai simpanan dengan jumlah 36,000 bath. jika bergabung dengan syiling yang di simpan setiap hari 40 bath dan untuk satu tahun akan dapat 14,600. Maka jumlah simpanan dalam masa satu tahun mereka akan dapat semua 50,600 bath... wawwwwww.. jika merেকে mencuba seperti berikut dengan masa 10 tahun maka akan dapat sebanyak berates-ratus ribu. Malah, semua sudah tentu duit gaji akan meningkat sebanyak lima ratus ribu keatas kemungkinan akan sampai juta.

"การงานทุกอย่างที่พระองค์ทรงต่อปรับนั้น มีเครื่องหมายของมั่งมี ซึ่งบางครั้งเราสามารถมองเห็นได้จากภายนอก เช่นเดียวกับการประกอบพิธีอัญเชิญ ใ้ลย์มั่งมีที่พระองค์อัลลฮู อะทรงต่อปรับ มีเครื่องหมายที่เห็นได้ชัดในชีวิตประจำวันของผู้ที่กลับมาจากกรไปทำอัญเชิญ"

ไทยศรี

ประกันภัย

“เราพร้อมดูแลคุณ ทั่วหน้าใจ”



THAISRI

INSURANCE GROUP

SINCE 1953

Call Center

02-878-7111

WWW.THAISRI.COM

บริษัท ไทยศรีประกันภัย จำกัด (มหาชน)

THE COOPERATIVE PARTNER OF THE ZURICH INSURANCE GROUP



ทำเอามัน (นี่) JOM...Pergi...

ในคอลัมน์ของผมนี้ ขอพาไปแอบมอง
แนวความคิด ทักษะคิด วิธีทำ และเป้าหมาย
ของวัยรุ่นมุสลิม

ด้วยผมเองเป็นคนในกลุ่ม Gen Y
ความคิดหลักของทุกวัน "เมื่อไหร่จะรวย ทำอะไรดี
เนี่ย" หรือเราจะขายอะไรดี ทุกความคิดในหัวคง
หนีไม่พ้น เงิน เงิน เงิน... 555 ! คิดแค่นี้แหละครับ
คนรุ่นผม

เรามาดูกันว่า วัยรุ่นมุสลิมวันนี้ที่เขา
บอกกันว่า "ของจริง" จะมีใครบ้าง ติดตามดูกัน
ครับ ■

Di dalam kolum ini, Jom!! Kita
lihat pemikiran, pandangan, cara dan
matlamat remaja muslim.

Ok!! Masuk ceritanya...Di mana
saya sendiri adalah salah satu dikalangan
Generasi Y yang selalu memikirkan
"Belakah aku dapat kaya...apa yang patut
di buat" Atau apa yang kita mahu...setiap
pemikiran tidak dapat dielak
dengan Duit Duit Duit.... hahaha!!! Inilah
Generasi saya yang di fikirkan.

Jom kita lihat bahawa Remaja
Muslim sekarang yang mengatakan
"Benar" akan ada siapa? Lihat lanjutnya...

...UPIN

5 Steps

to a Successful of SKIN ROOT

สำหรับผู้ที่สนใจและชื่นชอบความสวยงาม
ที่ต้องการจะมีกิจการเกี่ยวกับการทำแบรนด์เครื่อง
สำอางเป็นของตัวเอง คุณเกวลิน (อัสมาว่า) อาหมินเซ็น
เจ้าของผลิตภัณฑ์เสริมความงาม SKIN ROOT มีทรรศนะ
วิธีการ และเป้าหมายมาถ่ายทอดให้ผู้สนใจ



แนวคิดและวิธีการสร้างแบรนด์ของ ตนเอง

โดยส่วนตัวแล้วเป็นคนที่รักสวยรักงาม
ดูแลตัวเองมาตลอดตั้งแต่เข้าสู่วัยรุ่น และศึกษา
เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สกินแคร์หลายชนิด จนได้พบกับ
นายแพทย์ท่านหนึ่งที่จบมหาวิทยาลัยจากประเทศ
อังกฤษด้านวิทยาศาสตร์เคมีและพัฒนาเครื่องสำอาง
จึงได้ซื้อสูตรและผลิตภายใต้โรงงานที่ได้มาตรฐาน
และคิดแบรนด์เป็นของตัวเองขึ้นมา



SKIN ROOT กับกลุ่มเป้าหมาย

SKIN ROOT เป็นสิ่งที่สามารถตอบโจทย์
ลูกค้าในตลาดได้อย่างดี SKIN แปลว่า ผิว ROOT
แปลว่า ราก มีความหมายโดยรวมว่า การบำรุงผิวพรรณ
จนถึงรากผิว ผลิตภัณฑ์มีกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่มหลักคือ
กลุ่มขาวใส กลุ่มสิ่ว กลุ่มฝ้า ซึ่งผลิตภัณฑ์ทุกกลุ่มเป็น
ผลิตภัณฑ์ที่ดีมีคุณภาพ ราคาไม่แพง

ศึกษาและพัฒนาสินค้าให้ตรงกลุ่มผู้ใช้

นอกจากนี้ยังได้ไปศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
เครื่องสำอางในสถาบันเครื่องสำอาง เพื่อต้องการรู้ว่า
เครื่องสำอางแต่ละชนิดมีสารประกอบอะไรบ้าง โดย
นำความรู้ที่ได้มาพัฒนาให้เข้ากับผลิตภัณฑ์และเหมาะ
สมกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะกลุ่ม เช่น หากผู้ใช้ที่กำลัง
ตั้งครรภ์ ควรจะใช้ผลิตภัณฑ์หรือเครื่องสำอางประเภท
ไหน ทั้งนี้เพื่อไม่ต้องการให้เกิดผลกระทบหรืออันตราย
กับการตั้งครรภ์

แม้ว่าภาวะเศรษฐกิจจะขึ้นหรือลง แต่ธุรกิจเครื่องสำอางก็ยังคงมีการเติบโตและเป็นที่สนใจของนักธุรกิจรุ่นเล็ก กลาง ไปจนถึงรุ่นใหญ่ จากนั้นก็จะตั้งคำถามในใจว่า ถ้าจะเปิดกิจการทำแบรนด์เครื่องสำอาง ต้องอาศัยความรู้อะไรบ้าง ต้องใช้เงินทุนเท่าไร มีอุปกรณ์เครื่องมือการผลิตอะไรบ้าง แล้วถ้ามีเงินทุนน้อยจะมีโอกาสทำแบรนด์เครื่องสำอางของตัวเองได้หรือไม่ และต้องมีขั้นตอนอย่างไร



เพื่อตลาด AEC และตะวันออกกลาง

จากการแนะนำและช่วยเหลือของรัฐบาลมาเลเซีย ที่ต้องการให้ SKIN ROOT ซึ่งเป็นแบรนด์มุสลิม จึงได้รับการผลักดันให้ขอมาตรฐานฮาลาลมาเลเซีย ซึ่งนอกจากจะเปิดตลาดในมาเลเซียได้แล้วอนาคตยังสามารถเปิดตลาด AEC และกลุ่มประเทศตะวันออกกลาง ซึ่งตรงนี้เป็นกำลังเสริมธุรกิจมุสลิมและถือว่าการได้ทำบุญด้วย

หลักในการบริหารงาน

ศาสนาสอนให้ทำงาน ทำให้ได้ตามความสามารถของตนเองที่จะทำได้ ตนเองก็มีกรอบในการทำธุรกิจว่าจะสามารถทำได้แค่ไหน แต่งตัวได้แค่ไหน และดูแลตัวเองในการทำงานอย่างไร การเป็น SKIN ROOT ได้ทุกวันนี้ถือได้ว่าเป็นริสกีของตัวเอง เป็นสิ่งที่อัลลอฮ์ (ช.บ.) มอบให้ และจะทำผลิตภัณฑ์ของตนเองให้ดีที่สุด โดยเฉพาะคุณภาพไม่หลอกลวง และถือว่าเป็นอمانةฮ์ของตนเองในการทำสิ่งนี้ให้กับผู้ใช้

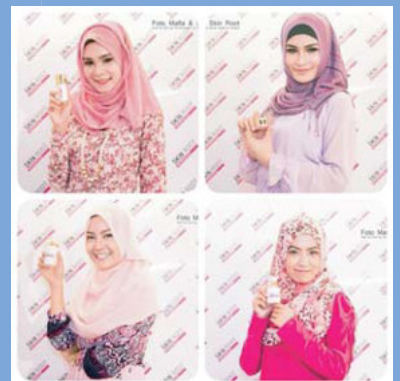


Untuk menghasil sesuatu terbaik peratama kali harus dari sesuatu yang di senangi dengan keyakinan yang tinggi untuk berdikari dan hubungan social yang baik untuk menarik perhatian pelanggan.

Skin Root merupakan perusahaan SME yang tersebar di pasar nagara Thai dan AEC, dan tersebar lebih cepat di nagara tertentu di tengah persaingan dalam perdagangan.

SME dapat dilaksanakan oleh semua orang kerana mengguna model yang sederhana oleh itu SME merupakan hal yang penting bagi merika yang berminat dalam perdagangan.

Sekarang ini Skin Root sudah dapat label Halal dari negara Malaysia yang di aju oleh kerajaan Malaysia untuk ikut serta dalam project jemana Muslim yang belum dapat label Halal di Thailand semuga dapat membuka pasar dalam Malaysia bahkan dalam pasaran AEC dan negara temor tengah sebagai dokongan pedagang Muslim dan bukan hanya mencari keutungan saja bahkan mendapat ganjaran pahala juga.



10 โรคยอดฮิต คนออฟฟิศการรู้

ทุกวันนี้ เวลาของคนทำงานส่วนใหญ่ต้องอยู่กับเก้าอี้หน้าจอคอมพิวเตอร์ วุ่นวายกับงานเอกสาร หรือทำงานจนแทบไม่มีเวลาพักผ่อน มีหน้าซ้ำอาหารต้องหอบงานกับ มากำที่บ้าน จนละเลยที่จะดูแลสุขภาพ หากปล่อยไปเรื่อยๆ ย่อมมีผลต่อความเสื่อมถอยของร่างกาย สำหรับโรคยอดฮิต 10 โรค ของคนทำงานออฟฟิศมีอะไรบ้าง ตามมาดูกัน

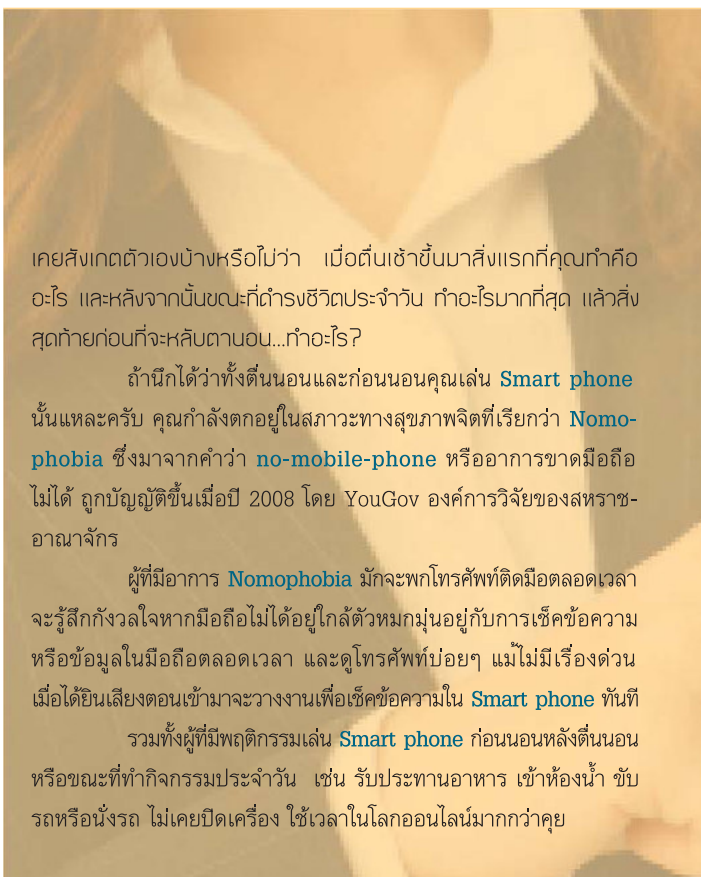
- ▶ ซา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อก**
มักเกิดขึ้นกับคนทำงานในออฟฟิศ เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์เมาส์ไม่ถนัดเท่าไรๆ นานๆ หรือเล่นโทรศัพท์มือถือ
- ▶ ความดันโลหิตสูง**
เป็นภัยเงียบที่ไม่มีอาการ เกิดจากโรคอ้วน ความเครียด การรับประทานอาหารรสเค็ม การสูบบุหรี่
- ▶ ต้อหิน**
ตาพร่ามัวจากการใช้สายตาหนัก การอักเสบหรือติดเชื้อของกระจกตาของการใส่คอนแทกเลนส์ การที่มีความดันในลูกตาสั้นหรือยาวมาก
- ▶ โรคอ้วน**
เป็นกันมากขึ้นในคนวัยทำงาน โดยเฉพาะกลุ่มที่ชอบทำงานไปด้วยรับประทานไปด้วย ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งผู้หญิงสามารถอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ชาย โดยเป็นบ่อเกิดของโรคสำคัญๆ มากมาย
- ▶ นิ้วในถุงน้ำดี**
เกิดจากการกินอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ มักพบในหญิงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป คนอ้วนมักเป็นโรคนี้น่ากลัว
- ▶ กรดไหลย้อน**
เป็นมากในคนที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารไม่ละเอียด เครียดจัดจนอาหารไม่ย่อย และคนที่สูบบุหรี่ มักเสี่ยงกับการเป็นโรคกรดไหลย้อน
- ▶ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ**
คนที่นั่งทำงานนานๆ จนบางครั้งลืมเข้าห้องน้ำ หรือบางที่ต้องเดินทางไกล ทำให้ต้องอั้นปัสสาวะเป็นประจำ เป็นสาเหตุของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ พบได้ทั้งผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย
- ▶ ปวดหลังเรื้อรัง**
การอยู่หน้าจคอมพิวเตอร์วันละ 8 ชั่วโมงขึ้นไป หรือใส่รองเท้าส้นสูงบ่อยๆ อาจเป็นสาเหตุสำคัญของอาการปวดคอ ปวดไหล่ หลัง แขนขาและสะโพก อันเกิดเนื่องมาจากโรคเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง
- ▶ โมทรู**
ปวดศีรษะเรื้อรัง ถือเป็นโรคฮิตที่เป็นกันมาก อาการปวดหัวบริเวณขมับ หรือหลังต้นคอ คือสัญญาณเตือนว่า เริ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคโมทรู ซึ่งบางครั้งเกิดจากพักผ่อนไม่เพียงพอ แสงแดด ความร้อน และขาดฮอร์โมนบางชนิด
- ▶ โรคเครียด นอนไม่หลับ**
เป็นอีกหนึ่งโรคฮิตสำหรับคนทำงาน ทั้งคนที่เริ่มทำงานใหม่ๆ หรือทำงานมานาน ซึ่งบางคนอาจจะไม่รู้ตัวว่า กำลังเผชิญอยู่กับภาวะเครียดครุมเร้า

10 PENYAKIT POPULER BAGI PEKERJA KANTOR

Sudah menjadi maklum setiap manusia berusaha mencapata keluarga sejahtera. Sehingga menghaiskan masanya penuh dengan pekerjaan di kantor berhadapan dengan computer, Arsep dan sebagainya kadang kala di jadikan pekerjaan rumah sehingga tak sempat menghitungkan diri sendiri bahkan menjadi kebiasaan sedangkan kebiasaan membawa dampak negatif yang hanya merungga waktu sahaja apatah lagi urusannya membawa tegang dan sebagiannya yang mengakitnya 10 penyakit yang populer ini :-

1. Beriberi, Inflammatory, 2. Glau come, 3. Gallstones in the gallbladder.
4. Urinary infection, 5. migraine, 6. High blood pressure, 7. Obesity, 8. Gerd
9. Sakit Belakang Kronik, 10. strain

Dan ini merupakan 10 penyakit populer yng meragut nyawa manusia pekerja kantor oleh itu tiba saatnya untuk memeriksa sesuatu yang tidak normal untuk mengetahui alamat bahaya yang akan melanda diri sendiri.



เคยสังเกตตัวเองบ้างหรือไม่ว่า เมื่อตื่นเช้าขึ้นมาสิ่งแรกที่คุณทำคือ อด-ริ และหลังจากนั้นขณะที่ดำรงชีวิตประจำวัน ทำอะไรมากที่สุด แล้วสิ่งสุดท้ายก่อนที่จะหลับตานอน...ทำอะไร?

ถ้านึกได้ว่าทั้งตื่นนอนและก่อนนอนคุณเล่น **Smart phone** นั้นแหละครับ คุณกำลังตกอยู่ในสภาวะทางสุขภาพจิตที่เรียกว่า **Nomophobia** ซึ่งมาจากคำว่า **no-mobile-phone** หรืออาการขาดมือถือไม่ได้ ถูกบัญญัติขึ้นเมื่อปี 2008 โดย YouGov องค์กรวิจัยของสหราชอาณาจักร

ผู้ที่มีอาการ **Nomophobia** มักจะพกโทรศัพท์ติดมือตลอดเวลา จะรู้สึกกังวลใจหากมือถือไม่ได้อยู่ใกล้ตัวหมกมุ่นอยู่กับการเช็คข้อความหรือข้อมูลในมือถือตลอดเวลา และดูโทรศัพท์บ่อยๆ แม้ไม่มีเรื่องด่วนเมื่อได้ยินเสียงตอมเข้ามามะจะวางงานเพื่อเช็คข้อความใน **Smart phone** ทั้งนี้รวมทั้งผู้ที่มีพฤติกรรมเล่น **Smart phone** ก่อนนอนหลังตื่นนอนหรือขณะที่ทำกิจกรรมประจำวัน เช่น รับประทานอาหารเช้า น้ำ ขั้วรถหรือนั่งรถ ไม่เคยปิดเครื่อง ใช้เวลาในโลกออนไลน์มากกว่าคุย

Nomophobia Tanpa Smart phone tanpa hidup lagi...

"Nomophobia" atau No Mobile phone Phobia. Nomophobia telah menjadi salah satu phobia yang populer saat ini. Fenomena ini merupakan gambaran bagaimana teknologi bisa mengubah kehidupan manusia. Rakan-rakan yang di hadapan kita, Apabila berada di tempat yang tiada line atau betteri habis akan merasa kecawa gelisah sesetengah orang yang teruk akan Ketegangan, menggigil, berpeluh dan loya.

สุขภาพ.. นารี

วัคซีนผู้ใหญ่

มีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนว่า วัคซีนป้องกันโรคเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับเด็กๆ แต่แท้จริงแล้ว เมื่อเราโตขึ้น วัคซีน หลายๆ ตัวก็เริ่มเสื่อมสภาพตามอายุ จนต้องมีการฉีดซ้ำ ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย มีคำแนะนำเกี่ยวกับวัคซีนสำหรับผู้ใหญ่ โดยแบ่งเป็นช่วงอายุตามลำดับคือ



Nomophobia

..ขาด smart phone ไม่ได้ จะเป็นจะตาย..

เพื่อนที่อยู่ตรงหน้า เมื่ออยู่ในที่ไม่มีสัญญาณหรือแบตเตอรี่หมดจะรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย บางรายหากเป็นมากอาจเครียด ตัวสั่น เหงื่อออกและคลื่นไส้ได้ พฤติกรรมดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อการทำงาน การเรียน การใช้ชีวิตประจำวัน อีกทั้งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเกิดอาการข้างเคียง เช่น

นิ้วล็อค สายตาเสื่อมเร็ว กล้ามเนื้อที่คอ ปวดไหล่เกร็ง ปวดเมื่อยที่มาจากการก้มหน้า เพ่งมองจอเป็นระยะเวลานาน และทำให้หมอนรองกระดูกที่คอเสื่อมก่อนวัยอันสมควร

นอกจากนี้ อาจทำให้เส้นประสาทสันหลังที่บริเวณส่วนคอถูกกดทับ จนเกิดอาการชาที่แขน มือ

ไม่มีแรงหรือเดินโคลงเคลงเหมือนจะล้ม

ผลการสำรวจจากทั่วโลกพบว่า **Nomophobia** จะเกิดกับวัยรุ่นมากกว่าวัยทำงาน และเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีเพื่อนมาก ชอบเล่นเกมส์ ชอบเที่ยว ชอบทำกิจกรรม จึงส่งข้อมูลผ่าน **Smart phone**

สำหรับการป้องกันโรคนี้ จะต้องสร้างวินัยการใช้ **Smart phone** โดยควรใช้เท่าที่จำเป็น และหันไปทำกิจกรรมอื่นๆ แทน เช่น การอ่านหนังสือ ออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกหงุดหงิดเพื่อนคุยแทนการสนทนาผ่านทาง **Smart phone** หรืออาจจะตั้งกฎกับตัวเองเพื่อกำหนดเวลาการใช้ ■

Akan memberi kesan kepada bekerja pembelajaran kehidupan harian dan juga memberi kesan terhadap kesihatan seperti jari tercengang, kemerosotan kelihatan, otot di leher dan di bahu akan cacat, Sakit disebabkan tunduk wajah, melihat skrin dengan menggunakan masa yang lama dan kemerosotan cakera degenerative (Degenerative disc) di leher.

Kajian dunia dijumpai bahawa Nomophobia akan berlaku di kalangan remaja berbanding kumpulan pekerja dan ramai perempuan berbanding lelaki kerana remaja

adalah usia di mana ramai kawan suka bermain game Suka pelangcongan Suka beraktiviti yang menghantar maklumat melalui Smart phone.

Bagi melindungi penyakit ini perlu mengadakan disiplin menggunakan Smart phone dengan menggunakan hanya memerlukan sahaja dan kembalikan kepada aktiviti lain. Jika anda berasa kesunyian perlu mencari kawan untuk berbual daripada berbual melalui Smart phone atau menetapkan peraturan diri sendiri untuk menetapkan masa yang perlu digunakan.



ช่วง 18-26 ปี

- วัคซีนบาดทะยักและคอตีบ
- วัคซีนไขหวัดใหญ่
- วัคซีนหัด (คางทูมและหัดเยอรมัน)
- วัคซีนเอชทีวี (ป้องกันมะเร็งปากมดลูก)
- วัคซีนตับอักเสบบี

ช่วง 27-65 ปี

- วัคซีนบาดทะยักและคอตีบ
- วัคซีนไขหวัดใหญ่
- วัคซีนตับอักเสบบี

อายุ 65 ปีขึ้นไป

- วัคซีนบาดทะยักและคอตีบ
- วัคซีนไขหวัดใหญ่
- วัคซีนป้องกันนิวโมคอคคัส

Vaccine untuk orang tua

Ada yang bersalah faham bahawa vaksin itu untuk kanak-kanak sahaja. bahkan ada juga untuk orang tua seperti yang berikut.

Umur 18-26 tahun

- Tetanus vaccine dan diphtheria
- Temple fever vaccine
- Measles vaccine-mumps dan german measles
- SPV vaccine (protect cervical cancer)
- Hepatitis B

Umur 27-65 tahun

- Tetanus vaccine dan diphtheria
- Fever temple
- Hepatitis B

Umur 65 ke atas

- Tetanus vaccine dan diphtheria
- Fever temple
- Pneumococcus vaccine



หนึ่งเดือนผ่านไปก็เหมือนอีกหก บรรยากาศ คืบคลานทั้งประเทศที่ให้ความสนใจในกิจกรรมปั่นเพื่อแม่ Bike for mom เมื่อวันอาทิตย์ที่ 16 สิงหาคม 2558 ที่ผ่านมา ยังติดตราตรึงใจประชาชนผู้รักสุขภาพ เสียงเปล่งร้อง "ทรงพระเจริญ" ที่ดังกึกก้องเพื่อแสดงถึงความจงรักภักดี พลันก็จักรยานพระที่นั่งของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร และพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เคลื่อนผ่าน

เชื้อเหลือเกินว่า กิจกรรมประวัติศาสตร์ดังกล่าวจะเป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังการปฏิบัตินิสัยการรักสุขภาพของประชาชนคนไทย สมดังพระราชปณิธานของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ที่ทรงปรารถนาให้คนไทยมีสุขภาพอนามัยที่ดี Berita Muslim Life ฉบับนี้ เลยถือโอกาสนำเกร็ดความรู้ การเตรียมความพร้อมก่อนการปั่นจักรยานที่ปลอดภัยมานำเสนอ

- หมวกกันน็อก ควรเลือกหมวกที่มีเครื่องหมาย มอก. หรือได้มาตรฐานความปลอดภัยในต่างประเทศมากกว่าจะเน้นแต่ความสวยงาม สีของหมวกควรใช้โทนสีสว่าง มีขนาดที่พอดีกับศีรษะผู้ใส่ มีสายรัดที่สามารถปรับให้กระชับ มีไฟกระพริบหรือแถบสะท้อนแสงติดอยู่ เพื่อเพิ่มความปลอดภัยยามค่ำคืน

- เสื้อผ้า ควรเลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย มีความกระชับและขนาดพอดีตัว เนื้อผ้ามีการระบายได้ดี และงดใส่เสื้อผ้าที่มีตะเข็บเพราะระหว่างการปั่นจะมีการขยับตัวตลอดเวลา อาจจะทำให้เกิดการเสียด

ปั่นปลอดภัย

สีทำให้ผิวหนังมีบาดแผลได้ หลีกเลี่ยงเสื้อยืด T-shirt ควรสวมเสื้อผ้าที่มีสีสว่าง หรือชุดที่มีแถบสะท้อนแสง

- จักรยาน ควรเลือกจักรยานที่เหมาะสมกับตัวเอง เริ่มจากขนาดเฟรม ที่มีขนาดเหมาะกับผู้ใช้จะช่วยลดอาการปวดเมื่อยจากการขี่ เลือกใช้อานและปรับตำแหน่งให้ถูกต้อง เหมาะกับสรีระของนักปั่น อานแบบเจลหรือแบบหนังแกะ จะช่วยลดการเสียดสีได้ ตำแหน่งความสูงของอานมีผลต่อการส่งกำลังในการปั่นและความเมื่อยล้าในการออกแรง ตัวจักรยานควรติดตั้งไฟสัญญาณด้านท้าย เป็นไฟกระพริบสีแดง ส่วนด้านหน้าเป็นไฟส่องสว่างสีขาวที่ช่วยให้มองเห็นคนวิสัยบนท้องถนนได้ชัดเจน

- กฎจราจร ควรศึกษากฎจราจรให้ถ่องแท้ เริ่มจากเรียนรู้การใช้สัญญาณมือในการสื่อสารให้สัญญาณกับคนที่ปั่นตามหรือรถคันอื่นๆ รวมถึงควรมีทักษะในการช่างสังเกต ไม่ว่าจะเป็นพื้นผิวถนน, รถยนต์ที่วิ่งเข้ามาใกล้, คนที่กำลังจะข้ามถนน ฯลฯ และควรศึกษากฎจราจรเหมือนกับผู้ใช้ถนนคนอื่นฯ ไม่ขับย้อนศร ไม่ปั่นในเลนขวาที่ไว้สำหรับรถที่ใช้ความเร็ว, ไม่ฝ่าไฟแดง



- กิ๊บ-พู่ซี่ เป็นสิ่งสำคัญและส่งผลต่อความปลอดภัยไม่น้อยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นเบรค เกียร์ สำหรับเบรคนั้น ควรใช้อย่างถูกวิธี ควรเบรคด้วยการบีบกันเบรคพร้อมกันทั้งหน้าและหลังเพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว ในกรณีที่เบรคกะทันหันให้โยกสะโพกไปทางด้านหลังด้วยเพื่อไม่ให้รถเสียหลัก ส่วนเกียร์ ก็เช่นเดียวกัน ควรเลือกใช้ให้ถูกต้อง ควรเลือกเปลี่ยนเกียร์ให้เหมาะสมกับความเร็ว หลีกเลี่ยงการปั่นจักรยานในเกียร์สูงต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ เพราะจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บที่หัวเข่า ควรฝึกการเปลี่ยนเกียร์จากเกียร์ต่ำมาเป็นเกียร์สูงตามความเร็วจนชำนาญ เพราะจะช่วยลดแรงกดบริเวณเข่าได้

เพียงองค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ ก็ช่วยให้การปั่นจักรยาน สนุก ปลอดภัยได้บรรดาสแล้วละครับ ■

สิ่งพึงระวัง
เมื่ออยู่
...หลังอาน

ข้อควรระวังและเทคนิคการปั่นกริป

- ควรศึกษาเส้นทางก่อนออกกริป และวิธีใช้สัญญาณมือให้ถูกต้อง
- ควรปั่นชิดด้านซ้ายสุดของถนน และใช้ความเร็วคงที่
- ไม่ควรปั่นออกนอกเส้นทางหลัก เมื่อต้องการเปลี่ยนเลน หรือหลบวัตถุกีดขวาง ควรให้สัญญาณมือล่วงหน้า

Amaran dan teknik dalam mengdayong basikal

- Pastikan buat persiapan sebelum keluar dan berisyaratkan tangan mendayong
- Pastikan mendayong sebelah kiri jalan dan menggunakan kelajuan yang setaraf
- Jangan mendayong keluar dari jalan yang asli dengan laju dan pasti membuat isyarat tangan

ตัวอย่างสัญญาณมือที่เป็นสากล
Contoh isyarat tangan

เลี้ยวซ้าย Belok ke kiri	เลี้ยวขวา Belok ke kanan	ตรงไป Terus pergi
ชะลอความเร็ว Kurangkan laju	หยุด/ออก Berhenti	ให้แซง Terus Memintas



Bersepeda dengan selamat.

Helmet harus mengguna helmet yang mempunyai setendat yang tinggi lagi size yang pas bagi pengguna terlebih baik lagi ada lampu isyarat.

Pakaian harus sesuai dengan pengguna tidak terlalu ketat sehingga susah dalam bergerak menghendar pakaian T-shirt handaklah pakaian yang berwarna terang lagi menace.

Sepeda bicycle bicycle pun harus sesuai dengan baik ukuran tinggi rendah maupun berat ringan kerana dalam persepeda merupakan gerak badan yang berkesuluruhan sepeda harus mempunyai lampu depan dan lampu isyarat.

Praturan di jalanan perlu mengatahui praturan perjalanan sebaik mungkin baik lampu isyarat dan lain-lain dan perlu menghormati praturan di jalan.

Bagi yang bersepeda tak kalah penting juga dalam keselamatan baik dalam kegunaan braek maupun gear harus mempunyai keahlian semuga sepeda tetap stabil dalam keadaan tergeempa handaklah berhati-hati mengguna break dan gear dan juga demi untuk kesihatan tubuh badan semuga tidak ada afek sampingan dari kegunaannya.



ชมรมจักรยานมุสลิม บางตลาด

ชมรมมุสลิมเล็กๆ ที่หลอมรวมกลุ่มคนที่มีใจรักการขี่จักรยานในละแวกตำบลบางตลาด อำเภอมืองจังหวัดนนทบุรี ตามกระแสความนิยมจักรยานมากในช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมา เริ่มจากการนัดหมายไปปั่นจักรยานร่วมกันเพียงไม่กี่คน จนเริ่มมีคนรู้จักมากขึ้นจากหลายๆ เส้นทาง หลายๆกิจกรรมในช่วงวันหยุดก็เริ่มมีคนรวมมากขึ้น แม้สมาชิกในปัจจุบัน จะมีอยู่ประมาณ 20 คน แต่ก็เป็นการรวมกลุ่มที่เหนียวแน่น โดยจะใช้เวลาในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ รวมถึงวันหยุดตามราชการแล้วแต่จะนัดกัน ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่

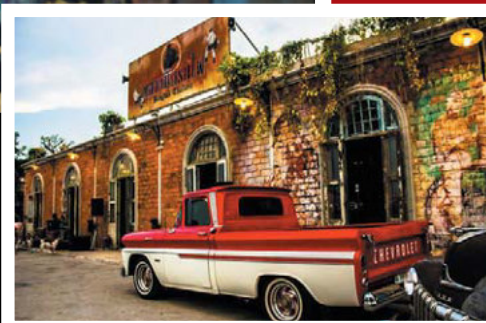


ในพื้นที่ นนทบุรี ปทุมธานี นครปฐม โดยเลือกเส้นทางที่ปั่น ทางชมรมจะเลือกเส้นทางที่ไม่ใช่ถนนหลัก จะหาเส้นทางที่เป็น ถนนเลียบบดลอง ถนนเลียบบคันนา สถานที่ที่ปลายทางก็เช่น ตลาดน้ำ ตลาดนัดวันหยุด เป็นต้น ■



Club basikal muslim bang tlad

Club muslim satu group yang suka berbasikal didalam mukem tlad daerah meang wilayah Nonthaburi. Dan juga popularity dalam masa 3-4 tahun yang lepas. Mulai pelantikan pergi berbasikal tetapi tak beberapa orang sahja. Hingga di kenali oleh orang ramai. Dari beberapa jalan, Beberapa activity pada hari cuti. Keahlian semasa ada 20 basikal. Tetapi jadi pengregation yang kemas. Oleh guna masa hari cuti minggu dan hari cuti rasmi. Kebanyak aktiviti di dalam Nonthaburi, Pathum Thani, Nakhon Pathom, Akan pilih jalan berbasikal. Clup ini pilih jalan yang bukan asli. Tetapi pilih jalan yang Cenal, Jalan yang sepanjang rabung, Tempat akhir jalan misalnya pasar terapung, Citi market dan lain-lain.



สโรว์ไลฟ์ @รถไฟมาร์เก็ต

> sou บรรจง เขียน





ป้ายวันเสาร์หลังเลิกงาน ว่างถึงว้างที่สุด
อยากหาสถานที่ที่ยาวเหยียดหลังเลิกงานที่ทำงานมา
ตลอดสัปดาห์ ใจยังง่ายๆ เลย คือ อยากเดินเที่ยวแบบ
สบายๆ ถ้ามีอาหารอากาศสวยด้วยก็ยิ่งดี ว่าแล้วก็ต้อง
ใช้บริการเพื่อนยามว่างผู้รอบรู้อย่างพี่กู...(เกิ้ล) ซึ่งก็
ไม่เคยทำให้ผิดหวัง

ตลาดรถไฟ จุดนัดพบใหม่ที่พี่กู...(เกิ้ล)
กรุณาแนะนำ และแทบไม่ต้องคิดอะไรต่อ เพราะสิ่งที่
บรรยายมาในหน้าเพจ ก็น่าสนใจซะ ไม่ว่าจะเป็น เสื้อผ้า
รองเท้า ของใช้ทั้งร้อยรุ่น ร้อยเก๋ ผนวกพวงท้ายด้วย
อาหารอวลล้นที่ทั้งภาพประกอบและวีวีจากเหล่าผู้เคย
ลิ้มลอง ทำเอาน้ำย่อยในกระเพาะน้อยๆ ของผม เริ่ม
ทำงานแบบปัจจุบันทันที สิ่งที่ต้องค้นหาต่อไปคือ แล้ว
เจ้าตลาดปูนๆ นี้อยู่ที่ไหนของเมืองหลวงกันแน่ คำตอบ
ก็คือ ย่านศรีนครินทร์ เข้าซอย 51 หลังซีคอนสแควร์
แค่ปลายจมูกนี่เอง ปล่อยไว้ได้ไง ผมนี่...ไม่รอช้าเลยครับ

ไม่ก็อดใจ จากย่านหน้ารามฯ ผมก็ปรากฏกาย
ณ บริเวณหน้าตลาด แรกพบสบตาก็ต้องบอกว่า โดน
ครับ ทั้งบรรยากาศ และสารพัดของจำหน่ายที่ละลาน
ตาไปหมด นอกจากรถเก่าๆ เก๋ๆ ที่เป็นจุดดึงดูดความ
สนใจทุกคนที่มาเยือนตลาดชวนให้ต้องหยิบสมาร์ทโฟน
คู่ใจออกมาเซลฟี่เพื่อเก็บความประทับใจเป็นที่ระลึก เอ๊ย
ระลึกแล้ว สินค้าที่จำหน่ายก็หลากหลายง่ายแก่การ
ละลายทรัพย์เสียเหลือเกิน และหลังจากเก็บรายละเอียด
ร้านค้าพอมปากหอมคอ ท้องที่เริ่มส่งเสียงครวญคราง
ตั้งแต่มาถึงตลาด ก็ส่งเริ่มส่งสัญญาณถึงขั้น จนต้อง
ชวนชววยหาอะไร ปิดปากให้เจี๊ยบเสียงสักหน่อย
โซนอาหาร คือคำตอบสุดท้าย และหลังจากกวาดสาย
ตาไปรอบๆ ก็ต้องสะดุดตากับฝูงไทยมุง ที่เหมือนรอ
ของแจกฟรีอะไรสักอย่าง ...เดี่ยวกุ้งรถไฟ ร้านก๋วยเตี๋ยว
มุสลิม คือที่หมายของเหล่าไทยมุง อะไรที่ทำให้ร้าน
ก๋วยเตี๋ยวร้านนี้ มีมนต์เสน่ห์เรียกแขกได้ขนาดนั้น ผม
เริ่มอยากรู้ แต่ที่เร็วกว่าความอยากรู้คือ สมองที่ดัน
สั่งการให้ขาทั้งสองของผมแทรกตัวไปอยู่ท่ามกลางไทย
มุงอย่างแนบเนียน

แต่ละชาม แต่ละถ้วยที่ถืออยู่ในมือแต่ละคน
ทำเอาน้ำย่อยในกระเพาะน้อยๆ ของผมทำงานอย่าง
ไม่เกรงอก เกรงใจ เริ่มจากชามเล็กๆ กำลังอ้อมราคาไม่
เกินร้อย มีทั้งกุ้งขนาดกำลังทาน หอยและปลาสดๆ
สำหรับทานที่พร้อมทุนทรัพย์ อาจขยับหาเมนูเด่นๆ
ของร้าน แต่งเติมความอร่อยด้วยกุ้งมังกรตัวโต สดๆ
จากทะเล ย้ำว่า สดๆ จากทะเล ตลอดจนเมนูจานยักษ์
ระดับราคาทะลุพัน สำหรับทานเป็นหมู่คณะ ก็มีให้เลือก
เสพ

คำสนทนาสั้นๆ กับบังการิม เจ้าของร้าน
พอทำให้กระจ่างขึ้นว่า ร้านนี้ จะเปิดให้เสพความอ้อ
มอร่อยได้ทุกวันพฤหัสบดี จนถึงวันอาทิตย์ ตั้งแต่ 5
โมงเย็นไปจนถึงเที่ยงคืน สำหรับบรรทัดต่อจากนี้ขอ
อนุญาตให้รูปภาพเล่าเรื่องต่อแทนละกัน ส่วนผมขอตัว
ไปกับเจ้าก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กกุ้งราคาย่อมเยาว์ที่หมายตา
มานาน ก่อนจะเย็นชืดเสียก่อน

แอดเรสมถกสุดสัปดาห์ใน ก่านผู้อ่านว่างๆ
ลองหาโอกาสมาเยี่ยมเยือนตลาดรถไฟกันนะครับ..
ซอยศรีนครินทร์ 51 แล้วย่าสิมจิดหนัก เกี่ยวกับรถไฟ
ก๋วยเตี๋ยวมุสลิม..ริบรอจ จะเป็นสุดสัปดาห์ที่ดีของท่าน
ผู้อ่าน เหมือนผมอย่างแน่นอน ■



Kedai kereta api



Terletak di Jalan Srinakrin 51 belakang
Seacon Square menjadi tempat perjualan
yang berbagai-bagai untuk rumaja seperti
baju selepar dan lain-lain lagi dan juga
ada barang makanan dan minuman yang
Halal. Satu kedai yang saya ingin
mempromasikan 'teuy kung rodfal'
ada seafood udang, kepah, ikan yang
segar-segar kedai buka hari khamis
sampal hari sabtu bermula
jam 17.00- 24.00.

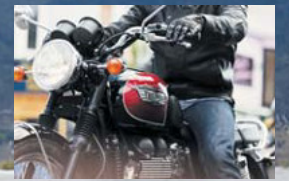


18 Wheel

Bonneville T100 อีกหนึ่งผลงานคุณภาพจากค่าย Triumph ที่คงความคลาสสิก สไตล์วินเทจของรถรุ่นปี 60 อย่างเต็มอรรถรส โดดเด่นด้วยไฟหน้าสองสว่างที่มีขนาดใหญ่สไตล์รถรุ่นเก่า และด้วยสไตล์ของตัวถังที่อวดเครื่องยนต์ให้เห็นแบบเต็มตา พร้อมเฟรมหน้าตีแข็งแรงและทนทาน เพิ่มความคลาสสิกให้กับตัวรถด้วยหน้าปัดเข็มแบบอนาล็อก และเบาะนั่งสำหรับผู้ขับขี่ที่สร้างขึ้นด้วยหนังแท้ เพิ่มความนุ่มนวล สบาย และที่ขาดไม่ได้ คือ ขุมพลัง ขนาด 865 cc 2 สูบเรียง อัตราเร่งกำลังดี ไม่มีตก ช่วงล่างของรถก็มีนุ่มนวลแสนสบายเหมาะสมกับสไตล์รถคลาสสิก แรงได้เต็ม พิกัดজনต้องประทับใจ เหมาะสมในการขับขี่ทุกสไตล์เลยทีเดียว



ไฟหน้าขนาดใหญ่สไตล์รถคลาสสิก
pelita depan sangat besar-besaran
gaya classic



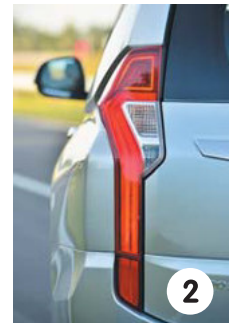
อวกขุมพลัง 865 cc ที่พร้อมไปทุกที่
Botol vitality 865 cc
Bersama pada setiap tempat

Triumph Bonneville T100



2
หน้า

4
หน้า



New Pajero Sport

แม้เศรษฐกิจช่วงนี้จะไม่ค่อยเป็นใจ แต่หลายๆ ค่ายรถเลือกที่จะใช้รถบิวก้อพดัดแปลง (PPV) มากอบกู้สถานการณ์ มิตซูบิชิมอเตอร์สเอง ก็อีกรุ่นค่ายที่กำหนดเอาเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา เป็นเดือนเปิดตัว "นิว มิตซูบิชิ ปาเจโร สปอร์ต" ด้วยรูปลักษณ์ที่โดนใจออฟชั่น และสมรรถนะที่อัดแน่น กอปรกับราคาตัวท็อปในช่วงโปรโมชัน เพียง 1.39 ล้านบาท ทำให้สามารถกวาดยอดขายไปได้ชนิดที่เจ้าตลาด ยังต้องเหลียวหลังมามอง ส่วนจะเป็นตัวเลือกที่ดีมากน้อยเพียงไร ต้องตามไปดูกัน



- 1 ไฟหน้าแบบโปรเจกเตอร์ Bi-LED พร้อม DRL แบบสเปกตรัม LED
- 2 ไฟท้าย สวยงามล้ำสมัยด้วยการออกแบบแนวตั้ง
- 3 พวงมาลัยมัลติฟังก์ชันหุ้มหนังแบบ 4 ก้าน
- 4 ภายในห้องโดยสารโดดเด่นด้วยโทนสีดำ

- Pelita depan modelnya Projector Bi-LED dengan DRL modelnya Spektrum LED
- Pelita belakan janteknya modern degan design menegak
- Di dalam kereta cemerlang degang cahaya hitam
- Setereng Pelbagai fungsi balut degan kulit 4 aci



FOR THE RIDE

YOU 'VE
OFFICIALLY
RUN OUT
OF EXCUSES



TIGER XRx

WEBSITE : www.britbike.co.th
FACEBOOK : www.facebook.com/OfficialTriumphThailand
TEL : Bangkok 0 2203 1315, 0 2203 1316
Chiang Mai 0 5328 7522



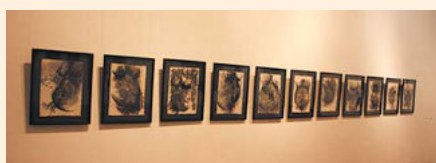
ความหวัง ที่รังสรรค์

เป็นงานศิลป์

"So Hope" (ความหวัง) เป็นหนึ่งนิทรรศการที่ทุกคนไม่ควรพลาด ไม่ว่าจะคุณจะมาจากที่แห่งไหนใดศาสนาอะไรก็ตาม คุณก็สามารถที่จะมาชมนิทรรศการนี้ได้ ซึ่งภายในงานจะมีการจัดแสดงภาพศิลปะประยุกต์ร่วมสมัยของ "คีตดา อีสรัน" ซึ่งได้ถ่ายทอดจากการที่ได้ไปอยู่ในชายแดนใต้ ออกมาเป็นผลงานศิลปะ รูปวาด ประติมากรรม และภาพพิมพ์

วันนี้ผมได้มีโอกาสพบกับศิลปิน "คีตดา อีสรัน" หนึ่งในศิลปินมุสลิมที่มีชื่อเสียง เขาได้เล่าผ่านประสบการณ์และวิถีชีวิตของคนในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งตลอดระยะเวลาที่เขาอยู่ในพื้นที่ เขาได้พบกับวิถีชีวิตของคนมุสลิมในพื้นที่ ซึ่งมีทั้งความสวยงาม ตลอดจนการสูญเสีย ความเจ็บปวด และความหวัง "ทุกครั้งที่ใจของคนทำงานศิลปะเกิดแรงกระตุ้นหรือสิ่งเร้า เข้ามากระทบความรู้สึกภายใน วิถีตอบสนองที่ชัดเจนและรุนแรงทางความรู้สึก คือ การแสดงออกเพื่อสะท้อนแนวทางและวิธีในรูปแบบเทคนิคทางศิลปะสู่รูปทรงหรือสัญลักษณ์ผ่านทางวัตถุในลักษณะของงานประเภทศิลปะ เพื่อให้ความตึงตังเกิดขึ้นในจิตใจของคน และหวังว่าความทุกข์ยากของชาวมุสลิมในดินแดนภาคใต้ จะหมดสิ้นในเร็ววัน"

นิทรรศการศิลปะร่วมสมัย จากความหวัง "So Hope" ผลงาน คีตดา อีสรัน จัดแสดงระหว่างวันที่ 3-30 กันยายน 2558 เปิดเข้าชมทุกวันพุธ-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 9.00-16.00 น. สอบถามเพิ่มเติม โทร. 0-2281-2224 ■



Kesenian dalam menghadapi konflik

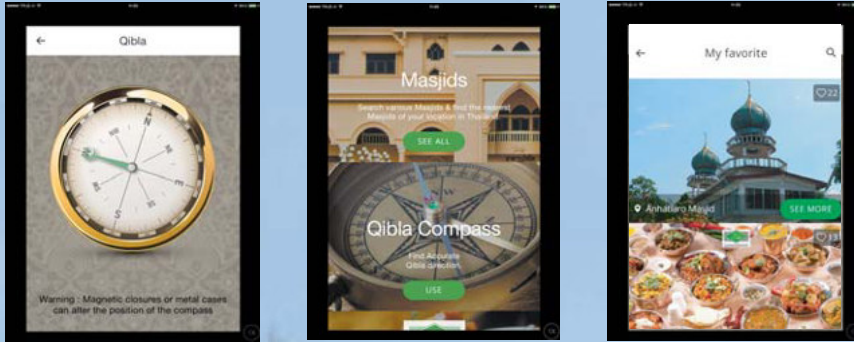
"So Hope" (harapan) pameran foto yang harus diikuti bersama, tak terkecuali berbeda bangsa agama dalam pameran foto ini ada pertunjukan kesenian budaya muslim di patani yang di cipta oleh seniman muslim yang dapat aspirasi oleh seniman yang bernama "keeta isran"

Hari ini saya dapat bertemu seniman muslim yang terkenal ia dapat membahagi pengalaman dan cara hidup melayu di patani

seterap kali saya terasa tersentuh satu perasaan yang mendalam dan untuk menyatakan pelaksanaan melalui kesenian semoga kesenian ini dapat memberi jawaban keatas konflik yang berlaku, konflik membawa penderitaan dan kesengsaraan, kesenian merupakan salah satu alternative untuk memberi jawaban keataatas penderitaan yang berlaku sekarang.

Pameran foto "So Hope" Bermula pada tanggal 3-30 september 2015. Hari rabu sampai hari ahad jam 9.00-16.00 Telephone 02-281-2224

แอป โดนๆ ของคนชอบเที่ยว



Thailand Muslim Friendly Destination หนึ่งใน App ดีๆ ที่นักท่องเที่ยวมุสลิมทั้งไทยและต่างประเทศ ควรติด Smart phone ไว้ เป็นผลงานที่ทาง ททท. จัดทำขึ้น เพื่อนำเสนอสินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยวสำหรับกลุ่มตลาดท่องเที่ยวมุสลิม ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลร้านอาหารฮาลาล มัสยิด เข้มติคและโรงแรมที่พัก สามารถตอบโจทย์การเดินทางของนักท่องเที่ยวมุสลิมจากทั่วประเทศ โดยมีฟังก์ชันการแสดงผลการค้นหาข้อมูลจุดหมายปลายทางในพื้นที่ใกล้เคียง (Search by Nearby Location) โดยนำเสนอทั้งในรูปแบบภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ที่สามารถใช้ได้ทั้งกับ Smart phone บนระบบปฏิบัติการ iOS และ Android อีกทั้งยังได้ออกแบบพจนานุกรมเว็บไซต์ <http://www.tourismthailand.org/muslimfriendly/> เพื่อเป็นช่องทางการค้นหาข้อมูลด้านการท่องเที่ยวอีกด้วย

ใครสนใจสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Thailand Muslim Friendly Destination ผ่าน App Store และ Google Play Store ได้ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป



App Store



Google play

Application yang menarik bagi pelanggan

"Thailand Muslim Friendly Destination" adalah salah satu App yang baik dikeluarkan oleh Lembaga Pelancongan Thailand (Tourism Authority of Thailand) bagi pelanggan muslim di dalam atau di luar negara thailand yang perlu diadakan dalam Smart phone. Dan didalamnya ada informasi tentang restoran halal, Compass, Masjid dan Hotel untuk memenuhi perjalanan pelancong Muslim dari seluruh Negara.

Fungsinya menunjukkan destinasi yang dicari di kawasan yang terdekat (Search by Nearby Location) dengan menyediakan dalam bentuk bahasa Thai juga bahasa Inggris yang dapat digunakan dalam Smart phone atas Sistem pengendalian iOS dan Android. Ia juga mempunyai laman mini <http://www.tourismthailand.org/muslimfriendly/> untuk menjadi saluran mencari maklumat di bahagian pelancongan.

Sesiapa yang berminat boleh memuat turun aplikasi dari Thailand Muslim Friendly Destination melalui App Store dan Google Play Store mulai hari ini.



วันเส่นถั่วเขียวชั้นเลิศ
วันเส่นถั่วเขียวชั้นเลิศ

ได้รับความเชื่อถือมายาวนานกว่า 50 ปี



บริษัท สิทธิเน้นท์ จำกัด
www.sithinan.co.th
stn@sithinan.co.th



นมไทย-เดนมาร์ก...ดีมีดี มีคุณค่า

ไทย-เดนมาร์ก



ผลิตจากนมโคสดแท้ 100% ไม่ผสมนมผง มีแคลเซียมธรรมชาติสูง ผ่านกระบวนการผลิตที่ได้มาตรฐาน ถูกสุขอนามัยและถูกต้องตามข้อบัญญัติ ของคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย



องค์การส่งเสริมกิจการโคนมแห่งประเทศไทย
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
www.dpo.go.th

น้ำพริกขี้ตง



แปลตขี้ตง

บริษัท นิตยา ไทยเคอริโปรดักส์ จำกัด

9/9 หมู่ 4 ถนนปทุมธานี-ลาดหลุมแก้ว ต.ระแหง

อ.ลาดหลุมแก้ว จ.ปทุมธานี 12140

Tel : +66 2976 1600 Fax : +66 2976 1604

มีระบบ GMP, HACCP และ BRC

OPEN HERE





ผงปรุงรส ไทยเชฟ เพิ่มเมนู ไร้ขีดจำกัด

บริษัท โฟร์ฟู้ดส์ จำกัด ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารคุณภาพสูงให้กับอุตสาหกรรมอาหารทั้งในและต่างประเทศ แนะนำ ผงปรุงรสสำเร็จรูปหลากหลายรสชาติ เบนรด์ "ไทยเชฟ" Thy Chef " อาทิ รสขิงแซบ รสขมิ้นคั่ว รสปลาปึก รสต้มยำ รสในรสราย รสอ๊หนตัสไมซี และรสซีส สำหรับเพิ่มรสชาติและต่อยอดให้ผลิตภัณฑ์ต่างๆเช่น ข้าวโพดคั่ว ไก่ทอด มันฝรั่งทอด และอีกสารพัดเมนูในท้องตลาดช่วยให้มีกลิ่นหอม รสชาติน่ารับประทานยิ่งขึ้น สามารถสร้างสรรค์เมนูได้อย่างไร้ขีดจำกัด เพิ่มมูลค่าสินค้าให้กับผู้ประกอบการ SMEs และกลุ่มผู้ผลิตสินค้า OTOP ผ่านการรับรองมาตรฐานระดับโลกจากองค์กรชื่อดัง อาทิ GMP , HACCP , BVQI , Halal และ FSSC 22000 หรือสินค้าได้ตามร้านอาหารจำหน่ายอุปกรณ์เบเกอรี่ทั่วประเทศ หรือสั่งซื้อใน 7 - Catalog สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่โทรศัพท์ 02 968 3723 - 6 LINE ID : 0818228168 หรือ www.fourfoods.com และ www.thychef.com

ห้องอาหารโซเฟีย

บริการ... จัดเลี้ยง
ทั้งในและนอกสถานที่

ห้องอาหารโซเฟีย เปิดให้บริการอาหารไทย-มุสลิมมานานกว่า 20 ปี พร้อมให้บริการอย่างเต็มรูปแบบด้วยอาหารที่หลากหลาย ทั้งอาหารไทย จีน มุสลิม และยุโรป บริการทั้งแบบอาหารจานเดียว และอาหารสำหรับหมู่คณะ หรือกรุ๊ปทัวร์

เปิดบริการทุกวัน
ตั้งแต่เวลา 10.00 - 22.00 น.

นอกจากนี้เรายังมีบริการจัดเลี้ยงทั้งในและนอกสถานที่ ในรูปแบบบุฟเฟ่ต์ ค็อกเทล ติ่มซำ ชูมร้าน คอฟฟี่เบรก snack box

ให้บริการสั่งจองอาหารในโอกาสงานพิธีต่างๆ เช่น งานหมั้น, งานแต่งงาน, ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ฯลฯ



SOPHIA RESTAURANT

ห้องอาหารโซเฟีย
รามคำแหง ซ.5
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โทร./เฟกซ์ : 0-2314-0039
อีเมล : info@sophia-ct.com
www.sophia-ct.com

สง่าฟาร์ม

จำหน่าย เนื้อโค กระบือ
วัวกูรบาน อากี้เกาะฮู

สอบถามได้ที่

คุณฟาริต เพียรรักรักษ์ 089-900-6060

บังห้าง เพียรรักรักษ์ 081-821-5355



เลขที่ 27 หมู่ที่ 3 ตำบลลุมพดี
อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

(มาจากโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา
ผ่านสวนสมเด็จพระนเรศวร
เข้าถนนลุมพดี เลี้ยวขวาเข้าสง่าฟาร์ม)

TMTA คือใคร?



"สมาคมการค้ามุสลิมไทยมุสลิม" - "Thai Muslim Trade Association" (TMTA) เป็นการรวมตัวกันของกลุ่มนักธุรกิจมุสลิมในประเทศไทยที่มีความคิดสร้างสรรค์และความตั้งใจจริงและก่อตั้งเป็นสมาคม เพื่อเป็นศูนย์กลางการค้าของมุสลิมทั่วประเทศ ช่วยประสานความร่วมมือ ส่งเสริม สร้างองค์ความรู้ด้านการค้า และพัฒนาธุรกิจของมุสลิมในประเทศไทยอย่างมั่นคงและยั่งยืน"



วัตถุประสงค์

- > เป็นแหล่งรวมฐานข้อมูลธุรกิจของมุสลิมทั่วประเทศไว้ในแหล่งเดียว เพื่อง่ายในการค้นหาและติดต่อ
- > ช่วยกระตุ้นธุรกิจของมุสลิมให้เจริญเติบโตเทียบเท่าในระดับสากล
- > พัฒนาธุรกิจมุสลิมให้มีความพร้อมในระดับอาเซียนและระดับโลกอย่างมั่นคงและยั่งยืน
- > ช่วยให้สังคมไทยเห็นความแข็งแกร่งของธุรกิจมุสลิม
- > ช่วยภาครัฐกระตุ้นเศรษฐกิจของประเทศให้เทียบเท่านานาชาติได้



วิสัยทัศน์

รวมธุรกิจมุสลิม, ให้ความสำคัญในการจ่ายชะกาต, เพิ่มรายได้ให้มากขึ้น, สร้างแหล่งงานให้กับมุสลิม และเสริมเศรษฐกิจให้กับประเทศ



สามารถสมัครสมาชิกได้หลายช่องทาง

พันธกิจ

- > รวมธุรกิจที่มีเจ้าของเป็นมุสลิมทั่วประเทศไทย
- > เป็นแหล่งพบปะแลกเปลี่ยนข้อมูล สร้างองค์ความรู้ ร่วมมือกับองค์กรต่างๆ, ภาครัฐ และต่างประเทศเพื่อเติบโตร่วมกันอย่างยั่งยืน
- > เผยแผ่อิสลามด้วยการค้าที่ยุติธรรม และปราศจากดอกเบี้ยและสามารถเติบโตได้
- > ส่งเสริมให้มีการแบ่งปันตามหลักการอิสลามด้วยการจ่ายชะกาต (ทานที่ศาสนาบังคับ) และการบริจาคทานอื่นๆ

เว็บไซต์ : <http://www.thaimuslimtrade.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/TMTA1436>

Email : TMTA1436@gmail.com



สมาคมการค้านักธุรกิจไทยมุสลิม
"Thai Muslim Trade Association" (TMTA)

95/6 หมู่ 1 ถนนเลียบบวารี แขวงโคกแฝด เขตหนองจอก
กรุงเทพฯ 10530 โทร. 082-3247991

ADAMAZ HOUSE

ADAMAZ HOUSE

อตามาซ เฮ้าส์






ห้องพักบนพื้นที่กรุงเก่าใจกลางกรุงเทพมหานคร ในสไตล์เอเชีย ใกล้แหล่งท่องเที่ยวยอดนิยม เช่น ถนนข้าวสาร พระบรมมหาราชวัง วัดโพธิ์ วัดอรุณ ท่าเรือพระอาทิตย์ แหล่งช้อปปิ้ง บางลำพู

ครบคั้นด้วยบริการที่พร้อมให้การต้อนรับ ตลอด 24 ชั่วโมง และบริการ WIFI, ตู้บิรกี, บริการรับฝากสัมภาระ, บริการซักรีด, บริการซักแห้ง, บริการแม่บ้านประจำวัน, เครื่องโทรสาร/เครื่องสำเนาเอกสาร, พื้นที่นั่งเล่น/พื้นที่โทรทัศน์ส่วนกลาง

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





ADAMAZ GEMS
By Pelch Faroh

ADAMAZ GEMS

อตามาซ เจมส์

By เพชร ฟาโรห์

รับออกแบบ จำหน่าย สั่งทำและซ่อมเครื่องประดับทุกชนิด





อตามาซ เจมส์ By เพชร ฟาโรห์
76 ถนนพระสุเมรุ แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
โทรศัพท์ : 02 281 4727, 081-443-7849, Email : adamazgems76@gmail.com

ร้านฟาเรดา ทราย ฟรุ๊ตส์

จำหน่ายผลไม้แห้งคุณภาพเยี่ยมจากนานาประเทศ เรามียผลไม้แห้งกว่า 80 ชนิดจากตะวันออกกลาง อเมริกา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ รวมทั้งผลไม้อบแห้งของไทยเกรดส่งออก มีสาขากว่า 40 สาขาทั่วประเทศ

นอกจากนี้เรารับจัดตามออเดอร์ในงานต่างๆ ทั้งกระเช้า ตะกร้า ของฝาก ของขวัญ มอบผลไม้แห้งแทนความห่วงใย เพื่อคุณภาพส่งตรง ถึงคนที่คุณรัก



สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ :

คุณสุภาพ 081-641 3330 email: ashareet@hotmail.com
คุณวีรณา 081-619 9316 email: inarm@hotmail.com
คุณกรรณิการ์ 081-330 2020 email: kalmanee_y@hotmail.com
Office : 02-319 5731 / 02-717 2920 Fax : 02-719 9592

fareedadriedfruits Find us on Facebook

MaxValu, Tops, EM, QUARTER, SETAN TERMINAL 21

ครัวหน้าจาวา

>> ครัวหน้าจาวา (ป้อม) ฮาลาล ถนนมิตรไมตรี 5 (คู่ชายลำหิน) ตรงข้ามหมู่บ้านนนทรีวิวัล

>> ครัวหน้าจาวา ฮาลาล ขอยรามคำแหง 21 (ถนนรามคำแหง)

เริ่มเปิดบริการ 26 กันยายน 2558

ห้องแอร์ มีอาหารนานาชาติ
รับจัดอาหารใน-นอกสถานที่ โต๊ะจีน บุฟเฟ่ต์
รับจัดสัมมนา ชุมแต่งงาน ชนหมาก

อาหารสะอาด อร่อย
ราคาเป็นกันเอง

บริหารงานโดย
ฮัจยีอะหมัด
ฮัจยีชะวาเร๊ะห์ (พี่ป้อม) ทรงศิริ
โทร. 081-735-6177

เปิดบริการ 10.00-22.00 น.



AFM AFM AFM

"มั่นใจว่าผลิตภัณฑ์ของ AFM
เป็นสินค้าสากล 100%
ผู้บริโภคจึงมั่นใจได้"



ผลิตและจัดจำหน่ายโดย

AMF บริษัท แอดวานซ์ มีท โปรดักส์ จำกัด

AMP บริษัท แอดวานซ์ มีท เฟบริเคชั่น จำกัด

โทร. 081-655-8786



ห้องอาหาร

นางพญา

รับจัดอาหารนอกสถานที่
อาหาร อิสลาม - ไทย -
จีน - ฝรั่งเศส



บริหารงานโดย
คุณเวลา สุทธิชาติ

พญาไท 403 ซอยสุขเร่ราพญาไท
เพชรบุรี ซอย 7 เขตราชเทวี กรุงเทพฯ
โทร. 0-2612-0895,
0-2612-9083, 086-3263692



"การงานทุกอย่างที่พระองค์ทรงตอบรับนั้น
มีเครื่องหมายของมัน ซึ่งบางครั้ง
เราสามารถมองเห็นได้จากภายนอก
เช่นเดียวกับการประกอบพิธีอีดัย
อีดัยมันบรที่พระองค์ยึดถืออยู่ อะเราะฮ์ตอบรับ
มีเครื่องหมายที่เห็นได้ในชีวิตประจำวัน
ของผู้ที่กลับมาจากกาาไปทำอีดัย"

ขอความสันติสุข จงมีแต่ท่าน
คุณสามารถ มะลุสลิม

ลูกชิ้นเนื้อวัวแท้ M.R. สุดยอดแห่งความอร่อย สด สะอาด ปราศจากสารบอแล็กซ์



"ลูกชิ้นเนื้อมุสลิมเจ้าแรก"

ในประเทศไทย ที่ได้รับ **ตราฮาลาล** จาก
คณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย

การผลิตลูกชิ้นเนื้อวัว จะเริ่มต้นด้วยการคัดเลือกวัตถุดิบที่คุณภาพดี ต้องเชือดวัวตามหลักศาสนาอิสลาม
มีการตรวจเช็คคุณภาพวัตถุดิบทุก Lot มีการบันทึกคุณภาพของวัตถุดิบตามหลักของ GMP อย. และ HACCP
มีการล้างเนื้อสัตว์ตามหลักของ Halal ไม่มี Haram แล้วนำวัตถุดิบไปแช่เย็น
ควบคุมอุณหภูมิให้คงที่ในกระบวนการผลิตมีการเผ่าระวังข้อผิดพลาดต่าง ๆ



ลูกชิ้นเนื้อวัวของบริษัท เอ็มอาร์ ฮาลาลฟู้ด ผลิต
ด้วยเครื่องจักรทันสมัย เป็นเครื่องจักรอัตโนมัติส่วนใหญ่
เพื่อลดการสัมผัสจากมือพนักงาน ทำให้ผลิตภัณฑ์ของเรา
มีคุณภาพได้มาตรฐาน

บริการ ผลิต จัดส่ง

รับผลิตลูกชิ้นเนื้อตามสูตรและความต้องการของผู้สั่ง
ในกรณีที่ต้องการรสชาติและขนาดแตกต่างออกไปจากของ
MR ที่มีอยู่และบริการจัดส่งสินค้าออกสถานที่ทั่วประเทศ
โดยสามารถพูดคุยข้อตกลงและรายละเอียดได้ที่

คุณเชษฐ ฤนามทรัพย์ โทร.081-8209403, chet.mrhalal@gmail.com

26 M. food



ตับวัว คั่ว 3 รส Hatilembu panggang 3 rasa

- ส่วนผสม (สำหรับ 2-3 ท่าน)
ตับวัว 2 ชีด, น้ำปลา 2 ช้อน, มะนาว 1 ช้อน, น้ำตาลทราย 1 ช้อน, ซอสแม็กกี้ 1 ช้อน, พริกป่น 1 ช้อน
- วิธีทำ
นำตับวัวไปล้างพอสุก หั่นบางๆ ใส่หม้อคั่ว เติมน้ำตาลทราย, ซอสแม็กกี้, น้ำปลา, พริกป่น คั่วจนแห้งยกลงจัดใส่จานรองด้วยผักกาด แต่งกวาง เสริฟพร้อมน้ำจิ้ม
- วิธีทำน้ำจิ้ม
นำน้ำตาลทราย, พริกป่น, มะนาว ผสมชิมรสตามชอบใจ

Bahan-bahan (untuk 2-3 orang)

hati lembu (hati sapi) 2 gm, sos ikan 2 sudu, jus lemon 1 sudu, gula 1 sudu, sos Meggi 1 sudu, cili merah 1 sudu.

Cara Masakkan

Membawa Hati lembu dibakar dan dihiris nipis-nipis, dan dimasukkan ke dalam periuk, ditambahkan gula, sos Maggi, kicap, cili, menggorengkan hingga keringnya, angkat turun dimasukkan ke dalam pinggang yang dilampiri dengan lobak, timun, yang dapat dihidangkan dengan sambal manis

Cara Masakkan Sambal Manis

Campurkan gula, lada, jus lemon, mengikut rasa yang mahu.

เนื้ออบน้ำแดง

Daging Lembu Mengukus Air Merah

- ส่วนผสม
เนื้อ 1/2 กิโลกรัม, หอมแดงซอย 5 หัว, ขิงแก่ซอย 1 ช้อนโต๊ะ, หอมใหญ่ซอย 1 หัว, มะเขือเทศ 6-8 หัว, เนยสด 1/2 ถ้วย, ซอสมะเขือเทศ 3/4 ถ้วย, ซอสพริก 1/4 ถ้วย, น้ำตาลปี๊บ 3/4 ถ้วย, เกลือ 2 ช้อนชา, ซีอิ้วขาว 4 ช้อนโต๊ะ, พริกไทย 1 ช้อนชา, โป๊ยกั๊กป่น 1 ช้อนชา
- วิธีทำ

นำเนื้อมาหั่นให้มีความหนาประมาณครึ่งนิ้ว และทุบให้นุ่ม หมักซีอิ้วขาว, เกลือ, พริกไทย ทั้งไว้ 1 คืน

นำหม้อตั้งไฟใส่น้ำมันเนยสดเจียวหอมแดงให้หอม ใส่เนื้อ, ซอสมะเขือเทศ, ซอสพริก, เกลือ, ซีอิ้วขาว, พริกไทย, ขิง, โป๊ยกั๊กป่น เติมน้ำนิดหน่อย ปิดฝา เคี่ยวจนได้ที่ ใส่หอมใหญ่ซอย, มะเขือเทศ, น้ำตาลปี๊บ ชิมรสตามชอบ

Bahan-bahan

daging 1/2 kg, bawang merah 5 biji, halia tua yang sudah dihiris 1 sudu besar, bawang bsar dihiris 1 biji, tomato 6-8 buah, mentega 1/2 cawan, sos tomato 3/4 cawan, sos cili 1/4 cawan, gula tebu 3/4 cawan, garam 2 sudu teh, kicap 4 sudu besar, lada 1 sudu teh, jintan manis 1 sudu teh.

Cara Masakkan

Keluarkan daging, dan dihiriskan setebalnya setengah inci, menubukkan daging untuk melembutkan dengan menerapkan dengan kicap, garam, lada hitam dan di tinggalkan satu malam.

Letakkan periuk atas dapur, dimasukan mentega, bawang merah dan digorengkan hingga berharum, dimasukkan daging, sos tomato, sos cili, garam, kicap, lada hitam, halia, jintan manis, tambahkan sidikit air, ditutupi tudung untuk menyimmered seterusnya dimasukkan bawang besar yang sudah dihiris, tomato, gula tebu, dan merasakan mengikut yang suka.





ผัดเนื้อซี๊ด Daging Goreng sedap

- ส่วนผสม เนื้อ, เห็ดหอม, แครอท, ข้าวโพดอ่อน, ผักชีฝรั่ง, ใบสะระแหน่, ต้นหอม
- ส่วนผสมเครื่องปรุง น้ำมันหอย, ซีอิ๊วขาว, ซอสปรุงรส, มะนาว, น้ำปลา, ข้าวคั่ว
- วิธีทำ ตั้งกระทะผัดเนื้อกับน้ำมันหอย, ซีอิ๊วขาว, ซอสปรุงรส พอสุกได้ที่ ต้มเห็ด, แครอท, ข้าวโพดอ่อนให้สุก
- วิธีทำน้ำจิ้ม ผสมมะนาว, น้ำปลา, ข้าวคั่ว, ผักชีฝรั่ง, ใบสะระแหน่, ต้นหอม ปรุงรสตามชอบ ตักเนื้อที่ผัดแล้วใส่จาน แต่งด้วยเห็ดหอม, แครอท, ข้าวโพดอ่อน ที่ต้มไว้พร้อมน้ำจิ้ม

Bahan -bahan

daging, cendawan, lobak merah, jagung muda, daun parsli, daun oudina daun bawang

ramuan

sos tiram, kicap putih, sos

perasa, jus limau, sos ikan, beras goreng.

Cara Masakkan

Letakkan kualiti untuk menggorengkan daging lembu dengan sos tiram, kicap, sos perasa, hingga masak, direbuskan cendawan, lobak merah, jagung untuk melembutkan dan masakannya.

Cara Masakkan Sambal Manis

Campurkan jus limau, kicap, beras goreng, daun parsli, pudina, bawang dan musim secukupnya. Memuatkan daging goreng di atas pinggan hiaskan dengan cendawan, bawang, lobak merah, jagung rebus dan sambal manis.

สเต็ลีนวัว setu Lidah Lembu

- ส่วนผสม ลีนวัว 1 ลีน, แครอท, มันฝรั่ง, หอมใหญ่ 2 หัว, ถั่วลันเตา 2 หัว, ซอสมะเขือเทศ 4 ซอนโต๊ะ, ซอสถั่วเหลือง 4 ซอนโต๊ะ, แป้งสาลี 3 ซอนโต๊ะ, พริกไทย, เกลือ, น้ำตาล 2 ซอนโต๊ะ, น้ำมันพืช 4 ทัพพี
- วิธีทำ ลวกลีนวัวประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วซูดให้สะอาด สไลด์บางๆ เป็นชิ้นหมักด้วยซอสถั่วเหลือง, พริกไทย, เกลือ 1/2 ชั่วโมง แล้วนำไปทอด จากนั้นนำไปเคี่ยวในน้ำสต็อกให้ลีนวัวนุ่ม ผัดหอมใหญ่กับน้ำมันพริกไทย เติมน้ำแป้ง, ซอสมะเขือเทศ ปรุงรสตามชอบ และนำลีนวัวที่เคี่ยวใส่และเติมน้ำผักต่างๆ จนสุกพร้อมเสิร์ฟ



Bahan -bahan

seketul lidah lembu (sapi), lobak merah, kentang, bawang besar 2 biji, peas 2 buah, sos tomato 4 sudu besar, kicap 4 sudu besar, tepung 3 sudu besar, lada, garam, gula 2 sudu besar, minyak 4 sudu

Cara Masakkan

Rebuskan lidah lembu selama sekiranya satu jam, kemudian dibersihkan dengan cara mengikis, selepas itu dihiriskan nipis-nipis cara berkepingan, diperapakan dalam kicap, lada hitam, garam selama setengah jam, kemudian digoreng. Selepas itu membawa air kepada renah dalam stok untuk melembutkan lidah lembu.

Gorengkan bawang besar dengan minyak hingga beraroma, tambahkan tepung, sos tomato dengan secukupnya rasa dan menyimmered sehingga masak, masukkan lidah lembu yang sudah di menyimmered dan mengisi sayur-sayuran sehingga masak, yang dapat dipersediaan untuk melayaninya.

เครื่องดื่มแก้วแรก ของวันที่ยอดเยี่ยม

ใครก็ตามที่ปล่อยให้ความคุ้นชินของตัวเอง ผูกติดเครื่องดื่มแก้วแรกของวันไว้กับกาแฟดึก แก้ว คงต้องบอกว่า คุณได้พลาดโอกาสในการเปิดรับสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่สุขภาพเป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากปรารถนาที่เริ่มต้นวันอย่างยอดเยี่ยมแล้วล่ะก็ Berita Musli Life ฉบับนี้ ขอแนะนำเครื่องดื่มมากด้วยประโยชน์ แลมนำมาให้ชีวิตของคุณต้องยุ่งยาก สิ้นเปลือง เพียงน้ำมะนาว 1-2 ลูก ผสมกับน้ำอุ่นๆ หรือน้ำอุณหภูมิห้อง 1 แก้ว ดื่มน้ำก่อนที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน สรรพคุณของน้ำมะนาวแก้วนี้ ก็ จะนำประโยชน์สู่ร่างกายเหลือคณานับ



ชั้นดี บรรเทาอาการท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง แน่นท้อง รักษาโรคนี้่ว ช่วยบำรุงโลหิต แก้อาการระดูขาว แก้อาการปัสสาวะกระปริดกระปรอย แก้อาการเหน็บชา ร้อนในกระหายน้ำ บรรเทาอาการปวดข้อได้อีกด้วย

ทางด้านความสวย ความงามแล้ว น้ำมะนาว ยังมีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุ แคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส กรดซิตริก กรดมาลิก ช่วยเร่งการผลัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพออกไปทำให้ผิวพรรณสดใส บำรุงสายตา

และที่หลายๆ ท่านอาจจะปลื้มน้ำมะนาว เป็นพิเศษคือ สรรพคุณในการช่วยลดน้ำหนัก โดยจะ ช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมให้กักเก็บเอาไว้ใน เซลล์ไขมันในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อจ่ายต่อการเผาผลาญ ทำให้น้ำหนักตัวลดลง.. ร้อยยั้งนี้แล้ว เช้าวัน พุ่งนี้ จะยังไม่จัดน้ำมะนาว เป็นเครื่องดื่มแก้วแรกอีก หรือครับ ■

มะนาว หรือส้มขาวของชาวใต้ เป็นสมุนไพร พืชบ้านที่มีสรรพคุณครอบจักรวาล แค่ น้ำมะนาวผสม น้ำอุ่นเพียง 1 แก้วในช่วงท้องว่าง ก็สามารถกระตุ้น ร่างกายไม่ให้อ่อนเพลีย ช่วยสกัดสารพิษได้เป็นอย่างดี เพราะในมะนาวอุดมไปด้วยกรดซิตริก 7-8 % เรียก ได้ว่า สูงที่สุดในบรรดาผลไม้ทุกประเภท และหากนำ น้ำมะนาวมาผสมกับกรดอื่นๆ ที่ไม่มีน้ำตาล ก็จะช่วย กระตุ้นให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารทำงานได้ดีขึ้น ล้างพิษ ปรับระบบลำไส้ให้สะอาด แก้อาการท้องอืด แน่นท้อง ขับ ช่วยการขับพยาธิไส้เดือน ขณะเดียวกัน หากผสมเกลือเพียงเล็กน้อย ก็จะทำหน้าที่เป็นยาระบาย



Minuman Terbaik untuk Awali Hari Anda

Limau atau oren dari selatan adalah herbal tradisional yang mempunyai pelbagai khasiat. Hanya segelas jus limau bercampur dengan air suam semasa perut berkosong Ia boleh merangsang badan membuat tidak keletihan, membantu Pengekstrakan toksin dengan baik kerana limau kaya dengan asid sitrik (citric acid) 7-8 % dikatakan tertinggi asid sitrik di kalangan semua jenis buah-buahan. Jika jus limau dicampur dengan asid lain tanpa gula ia akan membantu gastrik dalam perut yang akan berfungsi lebih baik, membantu mengusir toksin, Membersihkan

sistem usus, Melegakan cirit-birit, Melegakan twist, Perkumuhan Ascaris. Pada masa yang sama jika anda campurkan sedikit garam ia akan menjadi julap yang baik melega masalah sembelit, kembang perut, sakit perut, distension, Obat batu karang, Menyuburkan darah, Melegakan leucorrhoea, membantu peningkatan kadar kencing, Penyembuhan beriberi, panas dalam badan, dahaga, dan juga menghilangkan sakit sendi.

Bagi bahagian kecantikan juga jus limau turut mengandungi vitamin dan banyak mineral yang memberi manfaat kepada badan seperti vitamin A, vitamin C, kalsium, fosforus, asid sitrik, asid malic ia mempercepatkan kulit yang penuan keluar menjadi kulit yang

cantik dan menjagakan kelihatan mata. Dan ramai dikalangan anda akan suka dengan jus limau yang luar biasa. Ia membantu untuk mengurangkan berat badan dimana badan akan menyerap kalsium untuk menyimpannya dalam sel-sel lemak dalam kuantiti yang mencukupi dan jus limau juga boleh membantu kita menghapuskan lemak-lemak lebihan di dalam tubuh badan kita. Jom amalkan minuman air limau ini.....^^

Nestlé
MILO



อร่อย เต็มๆ คำ

กับช็อกโกแลตเข้มข้นและประโยชน์จากมอลต์

ชอ. 2089/2558


Nestlé.
Good Food, Good Life

มาเรียนรู้ภาษามลายูกันเถอะ

Marilah kita belajar bahasa melayu



Ramzi :

Ya! Selamat pagi
 ya! ซอลามัต ปากี
 ครั้น! สวัสดีตอหเขา



Imron :

Selamat pagi
 ซอลามัต ปากี
 สวัสดีตอหเขา



Ramzi :

Saya khabar baik
 ซายา คาบา ไบร้ก
 ผมสบายดีครั้น



Imron :

Apa khabar ?
 อาบา คาบา ?
 สบายดีหรือปาวครั้น ?



Ramzi :

Ya boleh, kamu dari negeri mana ?
 ยา บูเลห, กามู ตารี่ นีกอริ้ มาหา ?
 ไตครั้น, คุณมาจากประเทศไหนครั้น ?



Imron :

Kamu boleh cakap bahasa
 Melayu ?
 กามู บูลิหุ จากับ บาซาซา มื่อลายู ?
 คุณสามารถพูดภาษามลายูได้ไหม ?



Ramzi :

Selamat memperkenalkan
 ซอลามัตตู เมมป็อกอหาลักัน
 ยินดีที่ได้รู้จัก



Imron :

Saya dari Malaysia
 ซายา ตารี่ มาเลเซีย
 ผมมาจากมาเลเซีย



Imron :

Yaa... Selamat memperkenalkan
 ยา... ซอลามัตตู เมมป็อกอหาลักัน
 ยินดีที่ได้รู้จักเช่นกัน



ทิปโก้ ชุปเปอร์คิด น้ำผลไม้แท้ 100%



อร่อย สดชื่น
เสริมคุณประโยชน์
เพื่อการเรียนรู้ ได้ทุกวัน

ผสมเบต้า กลูแคน

พร้อมสารอาหารต่างๆ อีกมากมาย



ใช้ชีวิตได้มากกว่า

ด้วยบริการดิจิทัลเต็มรูปแบบ

เครื่อง่าย
มือถือ

ไพล์บอร์
บรอดแบนด์

ดิจิทัล
เซอร์วิส

Watch Spider-Man 2 now on

HOOQ

www.ais.co.th