

ຫ່ວຍສາຮອອສຂອງ

Berita
MUSLIM

Life

2 BAHASA

ປີທີ 2 ອັບທີ 24

ພຶກລຍ (ໄຟເຊລ) ມີແກ້ວ

ເບອຣິຕາ ມູສລິມ ໄລົ່ງ ສະຮະດີຕີ ເພື່ອຕອບໂຈທຍໍວິສີມມູສລິມເນື້ອງ



SMILE
STYLE
MR.
PILOT

EDITOR'S NOTE

ปีที่ 2 ฉบับที่ 24

MR.PILOT



Berita Muslim Life No.24 ที่อยู่ในมือท่านฉบับนี้เป็นฉบับที่ครบรอบ 2 ปี จากเล่มแรกที่ปรากฏสู่สายตาท่านผู้อ่านจนถึงเล่มปัจจุบัน ทางทีมงานได้เปลี่ยนแปลงพิศทางของเนื้อหาให้เป็นไปตามกระแสที่เกิดขึ้น อิกทั้งจะยังคงทำสาระดีๆ มาเลิร์ฟให้ท่านผู้อ่านและก่อนที่จะเปิดอ่าน ทีมงานขอต้อนรับพี่น้องมุลลิมเข้าสู่ชีวิตระบาราษ 1439 อย่างเต็มรูปแบบ ในโอกาสนี้ขออวยพรให้พี่น้องมุลลิมทุกท่านประสาความสำเร็จ และมีความบารากัดตลอดไปครับ

เนื้อหาภายในฉบับนี้ยังคงมีเรื่องราวที่น่าสนใจเช่นเดิมครับ โดยเฉพาะบุคคลนี้ปกซึ่งต่อเติมเล็กทางความดันของตนเองประสาความสำเร็จ และมีคติประจำใจเสมอมาว่า INDEED ALLAH IS WITH THE PATIENT

เรามักลังผุดถึงมุลลิมท่านนี้ครับ "กัปตันพิศลัย (ไฟศอล) มีแก้ว" นักบินที่ 1 หรือผู้บังคับอากาศยานสายการบินไทยสมายล์ ที่มีGimmick ชีวิตตามเล่นทางที่อัลลอห์(ช.บ.)กำหนด พลิกอ่านได้ในคลอลัมป์Life cover ครับ

ส่วนในคลอลัมป์ประจำปีนี้ ก็ไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง เช่น กันครอบครัว ทั้ง Life idol, Life health, Life wealth, Life family, Life variety, Slow life, Life trip ต้องเปิดอ่านแล้วจะทราบว่าทุกคลอลัมป์มีดีครับ

ส่วน Makan ฉบับนี้ เรากำลังข้าวต้มกุ้ยมุลลิมรอบๆ กรุงกันครอบครับ เมื่อก่อนอาจจะหากินยากหน่อย แต่ตอนนี้มีให้เลือก กินกันหลายร้านกันเลยทีเดียว อย่างรู้ว่ามีที่ไหนบ้างด้วยพลิกไปอ่านกันครับ

แล้วอย่าลืมโหลดแอปและกดถูกใจแอป Makan กันนะครับ รออีกไม่นานนักแอปนี้จะทำให้ร้านอาหารHalalที่ไฟแนนซ์มากกว่าในมือทันที แล้วพบกันอีกครั้งในฉบับหน้าครับ

BML Edisi 24 yang berada di tangan anda ini merupakan edisi yang kini sudah mencapai usia 2 tahun semenjak dari buku pertama yang muncul kepada para pembaca hingga sekarang. Pihak kami telah menukar arah kandungan mengikut aliran semasa dan akan terus mencari yang terbaik untuk melayani semua pra pembaca. Sebelum membuka buku ini pihak kami tidak lupa untuk mengucap selamat datang tahun baru Islam 1439 Hijriah, semoga semua umat islam terus berjaya dan mendapat keberkatan selama-lamanya.

Kandungan dalam edisi ini, masih ada cerita menarik seperti sebelum ini. Khususnya, mereka yang dijadikan sebagai kulit hadapan yang telah meneruskan cita-cita sehingga berjaya dan mempunyai kata-kata semangat iaitu INDEED ALLAH IS WITH THE PATIENT

Mereka yang kami menyebut adalah "Kapten Faisal Phisol Meekiau" Pilot No.1 atau Pengendara Penerbangan Angkatan Udara Thai Smile yang ada Gimmick hidup mengikut jalan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT, untuk maklumat lanjut boleh sahaja baca pada muka buku Life Cover.

BML

อ่าน Berita Muslim Life ย้อนหลังได้ที่ https://issuu.com/berita_muslim_group

ข่าวสารอิสลาม ฉบับ Berita Muslim Life

เจ้าของ บริษัท แคนดิต มีเดีย จำกัด สำนักงาน : 2/16 ซอยพงษ์สวัสดิ์ 17 ตำบลท่าราย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา : อวัชชัย พร้อมภูมิ บรรณาธิการอำนวยการ : กันติศ ศรีวราพันธ์ หัวหน้ากองบรรณาธิการ : ชัลมา ขัมณี

เลขที่ 1 ถนนนนทบุรี แขวงท่าขี้เหล็ก เขตท่าขี้เหล็ก กรุงเทพมหานคร 10150 โทร. 0-2270-0065 E-mail : beritamuslimgroup@gmail.com

วิสัยทัศน์ Vision

ททท. เป็นผู้นำในการส่งเสริมการท่องเที่ยวให้ประเทศไทยเป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยม (Preferred Destination)

SERVICE MINDED

จิตมุ่งบริการ

S

PERSONAL MASTERY
เป็นมืออาชีพ

P

INTEGRITY & HONESTY
จรรยาบรรณและความซื่อสัตย์

I

RELATION AS FAMILY
ความสัมพันธ์อันก่อพื่น้อง

R

INNOVATION & CREATIVITY
ปฏิบัติงานอย่างสร้างสรรค์

I

TEAMWORK & NETWORKING
ทำงานเป็นทีมและเครือข่าย

T

S

STRATEGIC THINKING
คิดเชิงกลยุทธ์



1672
เบอร์เดียวเที่ยวทั่วไทย

ห้องเที่ยววิถีไทย
เก๊ไก่
สาตุลล์
ลีกชิ้ง

นายยุทธศักดิ์ สุภส
ผู้ว่าการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)

www.tourismthailand.org



กุญแจ! ถ้าใช้เงินไม่เป็น...



กุญแจเป็นหัวใจ สำคัญที่สุดในการรักษาทรัพย์สินของตัวเรา สำหรับการเดินทางไกลๆ อย่างเช่นเวลาล่องเรือ ฯ ฯ กุญแจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด จึงควรป้องกันไว้ด้วย BML รีชอร์ฟ ก็จะปลอดภัยมากขึ้น



จดรายจ่ายของที่ต้องซื้อทุกครั้งแล้วค่อยออกไปจับจ่ายตามรายการที่เขียนไว้ วิธีนี้จะช่วยให้คุณสามารถจำกัดการซื้อได้เป็นอย่างดี แต่คุณต้องมีวินัยในการจับจ่ายด้วย ไม่ใช่จดรายจ่ายของที่ซื้อขายเป็นทางว่า โดยรวมทั้งของที่จำเป็นและไม่จำเป็นเอาไว้ด้วยกันหมด และพยายามป้องกันเงินหายจากกระเป๋าเดินทาง ดังนั้นจึงไม่ควรซื้อของนอกรายการที่จดเอาไว้มาอีกด้วยหาก (ลติค่ะ...ลติ)

ใช้แต่เงินสดเท่านั้นที่พกไว้ทุกครั้งที่ออกไปซื้อของ แนะนำให้เลือกถือแต่เงินสดเท่านั้นที่คิดว่าจะเพียงพอ กับของที่ต้องซื้อไปเท่านั้น ไม่จำเป็นอย่างพกบัตรกดเงินสด หรือบัตรเครดิตติดไปด้วย เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้หัวเงยแพลลจับจ่ายเกินตัว

เลือกซื้อเลือกผ้าที่ใส่ได้หลายโอกาส ก่อนจะเลือกซื้อเลือกผ้า ก็ควรคิดถึงโอกาสที่จะใส่ชุดนั้นๆ ด้วย ไม่ใช่เพียงแค่ซื้อเลือกผ้ามาเพื่อใส่โอกาสเดียว อีกอย่างการแต่งกายของมุสลิมจะ หรือ มุลเมินตามแบบอิสลาม ไม่ควรแต่งกายเว่อร์วังอลังการ

อย่าเห็นแก่ของแพงหรือของถูก ร้านค้า

ต่างๆ อาจจะจัดรายการลดแลกแจกแถมตลอดซึ่งถ้าคุณไปเดินช้อปปิ้งแล้วเจอก็ควรเลือกซื้อเฉพาะรายการลินค้าที่คุณใช้จริงเท่านั้น

BML



Bijak menguruskan duit Hidup tidak miskin

Hari Raya semakin dekat, sudahkah kita menyediakan segala keperluan untuk hari Raya seperti pakaian, sepatu, hijab dan lain-lain. Di sini kami akan berkongsi sedikit tentang cara didalam membeli-belah supaya tidak membazirkan wang anda.

1. Catatkan perkara keperluan terlebih dahulu

Perkara ini dapat membantu anda ketika membeli-belah, supaya tidak membeli hal-hal yang diluar keperluan dan berada di dalam jumlah yang ditetapkan.

2. Gunakan wang tunai

Menggunakan wang tunai dapat menghindarkan kita dalam belanja secara berlebihan dari mengguna kredit.

3. Beli baju yang dapat diguna banyak kesempatan

Sebelum memilih baju haraplah memilih pakaian yang dapat diguna berbagai keadaan dan kesempatan, bukan hanya yang dapat guna pada hari raya sahaja.

4. Jangan terpedaya dengan barang percuma

Jangan sekali terpedaya dengan barang percuma, kita harus beli apa yang diperlu sahaja. Jika tidak, wang anda akan habis dengan tak terduga.

5. Sedekah di pagi Raya

Amalan sedekah adalah sesuatu amalan yang digalakkan dan menjadi sunnah, bersedekahlah mengikut kemampuan dan keikhlasan kita masing-masing.



"เพระความสุขของคุณคือเป้าหมายของเรา"

เราจะทำให้ช่วงเวลาพิเศษของคุณและครอบครัว เป็นมากกว่าที่ผ่าน
 เพราะเราคือโรงแรมมุสลิมที่ได้รับความนิยมและมีชื่อเสียงที่ดีเสมอมา



โทร. 02-282-7500
NOUVOCITYHOTEL.COM



Indeed Allah is with the patient

ในช่วงหัวข้อเด็ก
ทุกคนล้วนมีความฝัน
เป็นซองตัวของ
บางคนเปลี่ยนแนวคิด
และเส้นทางเดิน
เมื่อเดิบโดขึ้นแต่บางคน
สามารถต่อเติมความฝัน
ของตนเอง
จนประสบความสำเร็จ
เช่นเดียวกับ
"ก้าปัตตินิพัชอล พิศลัย มีแก้ว"
ความฝันในการเป็นนักบิน
ของเขามีดูรื่นดับ
จากความชอบ
และต้องการตามรอยบิดา
ที่เป็นนักบิน
หลังจากจบวิศวกรรมศาสตร์
ระดับปริญญาตรีและโท
จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
เข้าต่อเติมเส้นทางฝัน
โดยเป็นนักเรียนบุณย
ของสถาบันไทยเมืองปี 2003
จากนั้นได้เป็นนักบินสมาย่า
เมื่อปี 2005

ช่วงระยะเวลา 11 ปีเขาได้
บินกับเครื่อง Boeing737 Airbus 330
และ 340 ทั้งยังเป็นครูสอน simulator
นักบินใหม่ โดยเล่นทางที่ใกล้ที่สุดคือ
ลองแสงเจลลิส-กรุงเทพ แบบออนไลน์ต่อไป
17 ชั่วโมง บังกะโลนั่นดำรงตำแหน่ง
นักบินที่ 1 หรือผู้บังคับอากาศสถานการณ์
ไทยสมาย์ บริษัทลูกของ การบินไทย
อาชีพนักบินเป็นอาชีพที่ต้องทำงาน
ภายใต้ภาวะความกดดันทั้งความเลี่ยง
สภาพแวดล้อมที่ต้องทำงาน ที่เน้น
ความปลอดภัย เหตุการณ์ฉุกเฉิน หรือ
การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า แต่เขาก็
ยังเลือกที่จะทำงานในสถานะนักบิน
ด้วยเหตุผลที่ว่า อาชีพนี้เป็นอาชีพ
ที่ดี สุจริต ได้รับการยอมรับ และได้
เดินทางค้นหาประสบการณ์ใหม่ๆตลอด
เวลา

"นักบินเป็นอาชีพที่ต้องเตรียม¹
ความพร้อมและต้องเรียนรู้เรื่อง
ความเบี่ยงเบนัย ต้องควบคุมอากาศยาน
ที่มีมูลค่าสูงที่สำคัญต้องอยู่กับความ
ปลอดภัยของคน อาชีพนี้ให้ทุกอย่าง²
กับเราได้ ให้เราได้เห็นคน ให้เราได้
เห็นความแตกต่างด้านเชื้อชาติ ศาสนา
การเดินทาง ประสบการณ์การชีวิตที่
หลากหลาย ผสมเป็นมุลลิม ผู้ก่อให้ไป
เห็นมุลลิมในที่ต่างๆ"

แม่ต้องแบกภาระกิจยิ่งใหญ่
ต่างๆไว้ แต่ห้องทำงานของพากเง่าน่า
จะเป็นห้องทำงานที่มีขนาดเล็กที่สุด
ต้องใช้เวลาในห้องนั้นตลอดการทำงาน
ลักษณะปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆที่
เกิดขึ้น จะมีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่รับรู้
แต่ถึงกระนั้นกับดันไฟฟ้าอล ก็ไม่เคย
ละเลยต่อการประกอบศาสนกิจอย่าง
เช่นการละหมาด แม้ว่าจะมีช่วงเวลา
พักเพียงเล็กน้อยก็ตาม

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

INDEED
ALLAH
IS WITH
THE PATIENT

Al-Baqarah 240



ในช่วงเดือนรอมฎุมานในระยะใกล้เข้ามาร้อนๆ ที่จะถือศีลอดตอย่างเคร่งครัด ล้วนการบินในระยะใกล้ ก็จะพิจารณาว่าหากร่างกายเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เมื่อถือศีลอด แล้วเกิดภาวะไม่ปกติกับร่างกาย จะส่งผลกับการควบคุมการบิน เข้าใจจะถือศีลอดชดเชยในช่วงหลังการบินแทน

ด้วยประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ต้องพบทลอดเวลา กับต้นไฟชอลไม่ปล่อยโอกาสให้หลุดมือไป สิ่งที่เข้าใจว่าคงเป็นอันดับแรกของการได้แระพัตตามสถานที่ต่างๆ ทั่วโลก ล้วนเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศาสนาอิสลาม ไม่ว่าจะเป็นมัลยิดประจำถิ่น ที่หากมีโอกาสเมื่อใดก็ต้องเข้าไปละหมาดและล้มผ้าลับบารยาภักกับบ้านของอัลลอห์(ซ.บ.) ในพื้นที่นั้นๆ ไม่ว่าจะเป็น อังกฤษ อเมริกา ญี่ปุ่น เกาหลี รวมทั้งประเทศไทยในตะวันออกกลาง แม้กระทั่งการทำอุ่นระหว่างประเทศ

"เราสามารถทำอิบادะยังได้ ไม่ว่าเราจะประทับบนเครื่องบิน หนึ่งในเสาหลักของศาสนาคือ การละหมาด มีคนเคยถามว่าขับเครื่องบินแล้วจะละหมาดได้อย่างไร จริงๆแล้วเราก็มีเวลาพัก ผูกเข็มข่ายเวลาพัก ละหมาด การถือศีลอดทางศาสนาเปิดกว้างไว้ชัดเจน ผูกเข็มข่ายตามที่เคยบินว่าใกล้หรือไกล"

สำหรับ กับต้นไฟชอลเองมีความเชื่อมั่นเสมอมาว่า ณ เวลาใด อัลลอห์(ซ.บ.) ได้กำหนดให้เขามาอยู่ในจุดสูงสุดแล้วคือการเป็นนักบิน ในอนาคตเขาต้องการเป็นครุการบินเพื่อตอบแทนต้นสังกัดตอบแทนลังคมมุสลิมโดยทำหน้าที่แนะนำรุ่นน้องมุสลิมที่มีความฝันอย่างจะเป็นนักบิน

สุดท้ายกับต้นไฟชอลอย่างฝากแก่ผู้อ่าน Berita Muslim Life ทุกคน ว่า "Do your best, Allah will do the rest. Indeed Allah is with the patient"

BM



Indeed Allah is with the patient

"Kapten Faisal Phisal Meekiau" mempunyai cita-cita untuk menjadi juruterbang itu datang daripada kesukaan dan mahu mengikutgi ayahnya yang menjadi juruterbang. Selepas tamat pengajian di peringkat ijazah Sarjana Muda dan Sarjana daripada dari Universiti Thammasat, beliau teruskan cita-citanya menjadi seorang pelajar yang mendapat biasiswa dari Thai Airways dalam bidang penerbangan pada tahun 2003. Kemudian dapat menjadi

juruterbang seperti yang diharapkan pada tahun 2005.

Dalam tempoh 11 tahun, beliau terbang dengan pesawat boeing 737, Airbus 330 dan 340. Beliau juga merupakan seorang guru Simulator kepada Juruterbang baru. Kini berkhidmat sebagai juruterbang 1 atau Komander Udara pesawat Thai Smiles yang merupakan syarikat dari Thai Airways. Kerjaya juruterbang adalah kerja yang berada di bawah tekanan dan

amat risiko. Persekutuan dalam bekerja fokus pada keselamatan.

"Kita boleh membuat ibadah, walau kerja apa-apa pun sahaja kerana kita adalah Muslim dan salah satu tiang agama bagi orang Islam adalah Sembahyang. Pernah orang bertanya bagaimanakah dengan solat apabila menjadi juruterbang jawapannya adalah "Sebenarnya kita ada masa untuk beristirehat, saya gunakan masa rehat untuk bersolat dan sama juga dengan berpuasa kerara agama Islam

adalah agama terbuka tiada kesempitan, saya akan mempertimbangkan penerbangan bahawa dekat atau jauh."

Akhirmnya Kapten Faisal ingin berpesan kepada semua para pembaca Berita Muslim Life bahawa "Do your best, Allah will do the rest. Indeed All is with the patient"



กระทรวงวัฒนธรรม
Ministry of Culture

Pindah Pejabat Baru ย้ายที่ทำการใหม่

Bermula pada 1 September 2017 ตั้งแต่วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๐



Kementerian Kebudayaan
กระทรวงวัฒนธรรม
MINISTRY OF CULTURE

Lokasi: 10 Jalan Thiam-Ruammit, Khwaeng Huai Khwang, Khet Huai Khwang, Bangkok 10310

www.m-culture.go.th Telefon. 0-2209-3503

ที่ท่อง

เลขที่ ๑๐ ถนนเทียมรัตน์ตรี แขวงหัวยุบ瓦ง กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทร. ๐ ๒๒๐๘ ๓๕๐๓



Panggilan segera 1765
สายด่วน ๑๗๖๕

สำนักงาน
ศูนย์บริการ
ลูกค้าสัมภาร
สำนักงาน
ศูนย์บริการ
ลูกค้าสัมภาร

ขออวย เด็งมาชา จากเด็กกิจกรรม สู่ครูตัวบแบบ



อาจารย์ขอลาอช เด็งมาชา อาจารย์ไม่ใช่บุคคลที่มีเชื้อเสียงได้ดังจนทุกๆ ตนต้องรู้จัก แต่ดูในปัจจุบันที่อาจารย์ทำแบบนี้มุ่งมั่นทำ กลับเป็นสิ่งที่ประ膺เป็นตัวไม่ได้

เมื่อปี 2559 ที่ผ่านมา อาจารย์ขอลาอช ได้รับการเสนอชื่อและรับรางวัล "ครูดีไม่มีอย่างมุข ต้นแบบจังหวัดนครศรีธรรมราช ประจำปี 2559" จากผู้ว่าราชการจังหวัด นายจำเริญ ทิพญพงศ์ธาดา เป็นรางวัลที่เปรียบเสมือนลิ่งตอบแทนการทุ่มเทชีวิต แรงกายของเขากา

ข้อนี้หลังกลับไปในล้มยังเรียน โครงการเชื่อว่า เด็กบ้านฯ นักกิจกรรมจากจังหวัดยะลาผู้นี้ จะอุทิศเวลาไว้ทางการการเรียนให้กับการรณรงค์ต่อสู้กับลึงเสพติด และอย่างมุขอย่างแข็งขัน เพราะเขามองว่า ลึงต่างๆ เหล่านี้ คือปัจจัยที่บ้านท่อนอนาคตของเยาวชนคนในภาคใต้ จวบจนปัจจุบันที่เข้าพันตัวเองมาเป็นอาจารย์ผู้ช่วยที่วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช ก็ยังคงเดินหน้า รณรงค์ให้ทุกๆ กิจกรรมในรั้ว



มหาวิทยาลัยปลดปล่อยลิงอย่างมุขไม่ว่าจะเป็นการรับน้ำอง กีฬา ประจำปี รวมถึงกิจกรรมการละศีลอดเดือนรอมฎอน ที่เขาพยายามเพิ่มเติมกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ เช่น พักรการเสวนะ และละหมาดตารางเวียะ

อาจารย์ขอลาอช เล่าว่า "เดิมพื้นเพ้มเป็นคนยะลา มากจากครอบครัวเชื้อตระกร พ่อแม่มีลูกชาย 4 คน โดยเฉพาะคนที่ 2 จบมัธยมจากโรงเรียนอุดมศาสนา

วิทยา จังหวัดยะลา หลังจากนั้นได้เรียนต่อที่ วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช สาขาวิชาสารารณสุข เอกสารารณสุขุมชน ที่เลือกสาขานี้ ก็ เพราะว่า ปกติผมชอบช่วยเหลือคนอื่น และคิดว่าสารารณสุขุมชนน่าจะเป็นสาขาวิชาที่เอื้อให้ผมทำประโยชน์ให้ส่วนรวมได้มากกว่าสาขาวิชาอื่นๆ ที่ผ่านมาสิ่งที่พยายามต่อสู้มาตลอดคือ สิ่งเสพติดและอบายมุข เพราะมองว่าเป็นสิ่งที่ต้องห้ามตามหลักศาสนาอิสลาม เป็นสิ่งที่มุสลิมที่ดีไม่ควรรู้สึกเจ้ายิ่งเมื่อได้รับโอกาสที่ดีจากวิทยาลัยในการเข้าร่วมแต่ละโครงการ ตั้งแต่เมื่อตอนที่เรียนปีหนึ่งจนถึงปัจจุบันได้เป็นอาจารย์ผู้ช่วยจึงพยายามผลักดันสิ่งที่เราทำมาตลอดนั้นคือเรื่องของการรณรงค์ต่อต้านสิ่งเสพติดและอบายมุข

สำหรับรางวัล "ครูดีไม่มีอย่างมุขต้นแบบจังหวัดนครศรีธรรมราช ประจำปี 2559" ที่ได้รับจากผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช นายจำเริญ ทิพญพงศ์ธาดา นั้น เป็นสิ่งที่เกินคาดหวัง อาจารย์ขอลาอช มองว่า ทั้งหมดที่ทำมานั้น เป็นหน้าที่ของมุสลิมที่ดีที่ต้องทำอยู่แล้ว

"ชีวิตของเรามีมีข้อจำกัดอะไรมากมายหรือ เราต้องบริหารในข้อจำกัดของตัวเอง สามา ว่าข้อจำกัดมันคือใหม่ มันต้องเป็นการป้องกันตัวเองไม่ให้ลิงไม่ดีเข้ามาหาเรา ถ้าเราอยู่เข้าหากาลีสามารถมากเท่าไร เราจะก้าวไปสู่สิ่งที่ดี เพราะอิสลามคือวิสัยชีวิตของเรา" อาจารย์ ขอลาอช เด็งมาชา กล่าวทิ้งท้าย

BM

Solah Dengmasa

Cikgu Solah Dengmasa merupakan seorang pelajar aktifis dari wilayah jala, beliau selalu menggunakan peluang dari belajar untuk membuat kempen mengenai menentang Dadah dan maksiat secara aktif. Kerana mereka percaya bahawa perkara-perkara ini adalah faktor-faktor menjadikan masa depan anak-anak muda di Selatan sehingga kini dia dapat menjadi penolong profesor di university Technology selatan, wilayah Nakhon Si Thammarat. Beliau terus membuat setiap kempen Aktiviti di universiti untuk Bebaskan daripada dadah dan maksiat sehingga dapat hadiah "Guru yang baik" di wilayah Nakhon Si Thammarat pada tahun 2559 yang lalu".



"เลิกบุหรี่" บ้านละคน



กว่า halfway ที่ผ่านมา แผนงานสร้างสุขมุสลิมไทย โดยมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สม.) ได้สร้างเครือข่ายอาสา สมัครพาเลิกบุหรี่ เพื่อสร้างความตระหนักรและเร่งบันดาลใจให้กับ ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ จนสามารถเลิกบุหรี่ได้ซึ่งที่ผ่านมาโครงการ ดังกล่าวถือว่าประสบความสำเร็จและมีส่วนในการทำให้คนเลิก บุหรี่ได้ แต่ก็ยังไม่ถึงที่สุดของความตั้งใจ

เราเฝ้าหาเหตุผลของการสูบบุหรี่ ก็มีหลากหลายเหตุผล นานัปการที่ยกขึ้นมาเป็นข้ออ้าง ทั้งเรื่องของการเข้าถึงคอม สถานะ การกดดัน หรือความเครียด แต่ไม่ว่าเหตุผลเหล่านั้นของคุณ คืออะไร คุณ...กำลังทำร้ายคนที่คุณรักอย่างเลือดเนิน เพราะใน แต่ละปีมีคนที่ไม่สูบบุหรี่หลายแสนคนต้องเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิด จากการได้รับควันบุหรี่ในบรรยายกาศ หรือที่เรียกว่า "ควันบุหรี่ มือสอง"

หากบ้านแต่ละหลังมีผู้สูบบุหรี่อย่างน้อย 1 คนในบ้าน สมาชิกคนอื่นๆ ในบ้านก็มีโอกาสได้รับภัยจากควันบุหรี่มือสอง ไปด้วย ซึ่งหมายถึงคนไทยที่มีโอกาสได้รับควันบุหรี่มือสอง ในบ้านมีมากถึงกว่า 40 ล้านคนเลยที่เดียว แม้จะเป็นเป็นตัวเลข ที่ไม่น้อยเลย แต่เชื่อว่าผู้สูบบุหรี่หลายคนก็กลับนิ่งเฉยให้มัน อย่างน่าใจหาย ในอนาคตตัวเลขจะเพิ่มขึ้น และคนที่คุณรักอาจ เป็นหนึ่งในตัวเลขเหล่านี้ด้วยน้า มือของคุณเอง

เราต่างก็มีคนที่เรารักและรักเรา ลองหันกลับไปมอง คนข้างๆ และถามตัวเองว่า คุณพร้อมที่จะเลี้ยงเขาไปหรือไม่ คุณพร้อมที่จะรักษาไปอย่างนั้นหรือ แล้วเหตุใดถึงยังไม่เกิดการ เปลี่ยนแปลง คนที่คุณรักมีค่าพอสำหรับคุณหรือไม่ หากจะพูดว่า ถ้าไม่รักชีวิตตัวเอง ก็ให้ห่วงชีวิตคนอื่นด้วย ก็ดูจะเป็นไปไม่ได้ คงไม่มีใครไม่รักชีวิตของตัวเอง จะนั้นเหตุผลใดเล่า ที่รายังคง ต้องสูบบุหรี่

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สม.) ขอฝากกำลังใจ ให้แก่ ผู้ตั้งใจเลิกบุหรี่ และแรงสนับสนุนที่สำคัญที่สุด คือคนในบ้าน เรา Mara'wim ลบตัวเลขให้เป็นศูนย์ง่ายๆ ด้วยการเลิกบุหรี่บ้านละคน

สามารถติดตามรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สม.) โทร.0-2218-6193-4 <http://www.muslim4health.or.th>



อาหาร 5 ชนิดเมื่อกายเข้าไปแล้ว

จะทำให้ร่างกายหนอนและเหนื่อยจ่าย

อาหารอีกสี่ข้อเป็นของในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เพราะอาหารนั้นสามารถทำให้ร่างกายของเรามีพลังในการต่อต้านภัยคุกคามได้ดีกว่าอาหารที่ขาดไป เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำปลี กะหล่ำปลี กะหล่ำปลี กะหล่ำปลี

อาหารที่ว่ามี 5 ชนิดดังนี้



1. เชอร์รี่

เชอร์รี่เป็นผลไม้ที่มีสารธรรมชาติชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นขอร์โมนระบบประสาทที่ควบคุมการนอนหลับ เมื่อทานเข้าไปแล้วจะทำให้รู้สึกง่วงนอน จึงไม่แนะนำอย่างยิ่งหากจะทานในขณะที่ทำงานอยู่แต่แนะนำสำหรับคนที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ

2. พลัตต์และช็อมป์

จริงๆแล้วอาหารทุกชนิดที่นำมาจากแบงค์ไม่ว่าจะเป็นพืชสัตว์หรือขนมปังเสื้อรับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้ร่างกายง่าย เหตุผลก็คือ มันเป็นคาร์บอโนไดเรตชนิดเร่งด่วน จึงทำให้ตับอ่อนต้องหล่ออินซูลินออกมาก การทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นสูงและทำให้ร่างกาย

3. สลัดผัก

การทำสลัดผักถือว่าเป็นสิ่งที่ดีมากๆแต่ไม่ใช่ว่าการทำผักเยอะจะดีเสมอไป เพราะผักบางชนิดเช่นไชลาร์เคมีเพื่อเร่งการเจริญเติบโตของผักให้เร็วขึ้น เพราะฉะนั้นควรเลือกและทานแต่พอดีๆ และผักควรล้างให้สะอาดด้วย

4. กัวATEGORY

ในกลัวมีขอร์โมนเชโรโโนนและขอร์โอดีฟินิน ซึ่งจะทำให้ร่างกายหลังขอร์โมนแห่งความสุข แต่ถ้ารับประทานกลัวยามากเกินไปจะทำให้เราเกียจคร้านและไม่อยากขยับเคลื่อนไหวร่างกาย

5. คacao & โกโก้

ในดาร์กช็อกโกแลตมีสาร Phenylethylamine จะทำให้ร่างกายดีขึ้น ดังนั้น ช็อกโกแลตสีเขียวจะมีอนยาที่ช่วยให้นอนหลับและถ้าหากมีโกโก้ในปริมาณสูงก็จะทำให้รู้สึกมีความลุข

อาหารทั้งหมดทั้งมวลที่กล่าวมานี้ ล้วนแล้วแต่เป็นประโยชน์และโภชนาดังต่อไปนี้ ทางที่ดีควรคำนึงถึงเวลาที่จะทาน คิดสรรแท้ตัดดูบกตๆ ทานแต่พอควรไม่มากไม่น้อยเกินไปบันเอลงเพื่อสุขภาพและพลานามัยที่ดีของตัวเราเองนะคะ

BM

5 Makanan Yang Buat Anda Jadi Letih & Ngantuk

1. Buah Ceri

Jika anda makan ceri, ia akan membuat anda rasa mengantuk dan tidak sesuai makan ketika bekerja di pejabat.

2. Pasta & Roti Putih

Ia merupakan sumber karbohidrat. kadar insulin dalam tubuh akan jatuh

menyebabkan seseorang ngantuk atau letih

3. Sayur Salad (Lettuce)

Sayur-sayuran penuh dengan bahan kimia untuk mempercepatkan pertumbuhan sayur-sayuran lebih cepat.

4. Pisang

Jika makan terlalu banyak pisang

akan membuat kita rasa malas dan tidak mau bergerakkan badan.

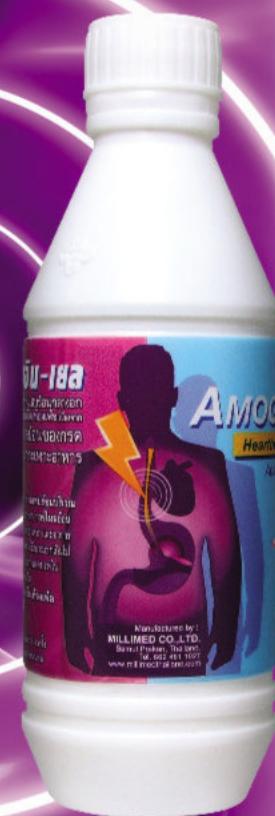
5. Coklat Gelap

Coklat mengandungi phenylethylamine yang akan menyebabkan mengantuk.



اموجين جيل

อา莫จัน-ไบล



- ✓ ลดกรด
- ✓ ลดแก๊ส
- ✓ ท้องอืด
- ✓ ท้องเฟ้อ
- ได้ภายใน

5
นาที

บริษัทฯ หลักทรัพย์ จำกัด
เบอร์ โทร. 0-2510-2023

เนื่องจาก
ดับเบิลยู

กรดไหลย้อน
асид рифлек

Call center 0-2510-2023 دالم ڤروت ในการ เพา อาหาร

ก่านบบมูอ่าหมัด(ช.ล.)ก็อว่าเป็นแบบอย่างของสามีที่ดีที่ทำให้บรรยายรักและพยายามสร้างความพึงพอใจให้กับบรรยายอยู่เสมอรวมทั้งไม่กระทำในสิ่งที่ทำให้นางรู้สึกเสียใจ ดังเช่นช่วงที่ก่านบบมูได้พระนางอาอีชะห์เป็นคู่ครอง ก่านบบมู(ช.ล.)ก็ได้เรียกพระนางด้วยน้ำเสียงที่อ่อนหวานโดยเรียกว่า "ที่รัก" หรือ "อุนยารอธุ" ในภาษาอาหรับซึ่งหมายถึง"แม่นางแก้มแดง"

ทำกรรยาเสียใจ ห่างไกลรัก



ไม่ว่าจะในยุคสมัยใดกรรยาที่อยู่ด้วยแล้ว มีความสุข คือบรรยายที่สามารถเป็นคุณชีวิตและคงอยู่ เป็นกำลังใจให้สามีเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จในครอบครัว ฉะนั้นบรรยายต้องเป็นแม่ครีเรือนที่สามารถทำให้ "บ้านคือสรรค์ในดุนยา" คงเดิมเต็มความรักและปรนนิบัติสามีให้ดีที่สุด ครอบครัวจะมีความบารากัดได้เมื่อทั้งคู่ได้มอบความรักที่อิصلاสให้แก่กัน



และกัน ที่ลืมไม่ได้เลยคือการดูอาอุให้แก่กันและกัน เมื่อดูอาอุของคนทั้งคู่ที่อกนาในรูปแบบที่เสมอ กัน ก็เป็นหนึ่งสิ่งที่รักกิประภูมิได้เร็วขึ้น

BMLoyakให้สามีทุกคนคิดว่าบรรยายของตนเป็นดั่งนางฟ้าคนที่สองที่ร้องลงมาจากนางฟ้า คนแรกนั่นก็คือแม่ของตนเอง... รักกิประภูมิอย่างรวดเร็วขึ้น เพราะเมื่อดูอาอุของสามีและนางฟ้า ทั้งสองได้มีการขอ คือการดูอาอุที่เสมอเหมือนดูอาอุสามเท่าด้วยเสน่ห์

ในทางกลับกัน หากสามีทำให้กรรยาเกิดความเสียใจ ครอบครัวก็จะไม่มีความสุขและบ้านก็เปรียบเสมือนรถทั้งเป็น เพราะเต็มไปด้วยความรู้สึกที่แย่ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้หากยังไม่มีการปรับเปลี่ยนลุดท้ายก็ทำให้ครอบครัวแตกแยกจนในที่สุด เมื่อเกิดการหย่าร้างแม้จะอาลาล แต่ก็เป็นอาลาลที่อัลลอห (ช.บ.) ไม่ทรงโปรด เมื่อเป็นเช่นนั้นชีวิตของเราจะมีภารกัดได้อย่างไร... คู่ครองทั้งหลายควรต่อรองให้ดี

ฉะนั้นสามีทั้งหลาย! ได้โปรดมอบความรักและดูแลบรรยายตนให้ดีที่สุด เมื่อคุณได้นำมาจากผู้ปกครองของเธอแล้ว คุณก็ควรที่จะรับผิดชอบในชีวิตเธอ หากคุณละเลยหน้าที่ต่อเธอแล้วคุณจะไปตอบกับอัลลอห (ช.บ.) ในวันอาทิตย์ว่าอย่างไร

BML

Menyakiti isteri menjauhkan rezeki

Nabi Muhammad (SWT) dianggap sebagai contoh tauladan terbaik buat isteri-isterinya, beliau usaha menciptakan kasih sayang dan cuba memberi keselesaan kepada isterinya seperti ketika Nabi Muhammad SWT berada dengan Aisyah radhiyallahu `anhu, beliau biasa memanggil isterinya dengan suara yang manis iaitu Humairah yang bermaksud "pipinya kemerah-merahan"

Hal ini dapat dilihat bahawa kita harus membuat isteri kita bahagia, Apabila suami menyakiti atau mengecewakan isterinya, maka kebagiaan di dalam keluarga tidak akan muncul dan rumah tangga penuh dengan perasaan yang tidak baik. Jika berlaku sebegini dan tiada perubahan, akhirnya rumah tangga akan berlaku penceraian. Walaupun ia adalah penceraian yang sah

atau halal, malah merupakan halal yang tidak di kasihani oleh Allah SWT dan kehidupan tiada keberkatan.

Oleh itu untuk para suami semua, baiklah berikan kasih sayang dan jagalah isterinya sebaik mungkin kerana itu adalah tanggung jawab seorang suami terhadap isteri bila sudah mengambil dia dari ayahnya selepas berkahwin.



Friendlytel Hotel

โรงแรมเฟรนด์ลี่เทล

โรงแรมเฟรนด์ลี่เทลตั้งอยู่ใจกลางเมืองหาดใหญ่ ใกล้กับห้างสรรพสินค้าไดอาบ่า/ตลาดใหม่/ร้านอาหารกันเอง เปิดให้บริการท้องพัก ห้องประชุมสัมมนา ห้องอาหารซึ่งเป็นครัวชาลาล มีถังอาหารไทย อาหารไทยมุสลิม ในส่วนของห้องพักมีบริการอินเตอร์เน็ตฟรี (free wifi) พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันพร้อมที่จอดรถ



10/7 ถ.เจียกุลอุทิศ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 10/7 CHAIYAKUL-UTHIT RO. HATYAI, SONGKHLA 90110
โทร.074-3575676-78 แฟก 074-235750 , Email: friendlytelhotel@hotmail.com, www.friendlytelhotel.com

Rally Travel

॥ แห่งความประทับใจ ต้องดูกัน !!

" IPOH Trip "

กิจกรรม Berita Muslim ได้รับเกียรติจากทาง Malaysia Tourism เดินทางร่วมกิจกรรม "Asian Media Blogger" ที่จัดขึ้น ณ ประเทศมาเลเซีย โดยกิจกรรมครั้งนี้มีความพิเศษและแตกต่างจากการท่องเที่ยวยอดฮ์ไปเป็นอย่างมาก เนื่องจากกิจกรรมของมาเลย์ได้อัดกรีปแบบ Rally Trip ซึ่งให้ตัวแทน Blogger ของแต่ละประเทศ ได้มีโอกาสเดินทางท่องเที่ยวโดยการขับรถด้วยตัวเอง และมีกิจกรรมระหว่างทางที่สุดแสนจะสนุกและตื่นเต้นเป็นอย่างมาก บรรยากาศจะเป็นอย่างไรนั้น มาติดตามไปพร้อมกันได้เลยครับ



Start Point : เริ่มต้นการเดินทางจาก MaTic การท่องเที่ยวประเทศไทย เป็นจุดเริ่มต้น ออกสตาร์ท ซึ่งทางทีมจากประเทศไทยนั้น ได้รถหมายเลข 15 ... พวงわれพร้อมที่จะเดินทางกันแล้ว ไปกันเลยครับ !!!!!



จุด Check Point แรก ตั้งอยู่ใจกลางเมือง KL ซึ่งมีกิจกรรมที่สนุกสนานให้ร่วมกิจกรรมเพื่อเก็บคะแนน อาทิเช่น เกมไทยปริศนา / ถ่ายรูปตามคำบอกใบ้ / แนะนำประวัติศาสตร์ เป็นต้น ทีมของเรารอสารภาพว่าพวงわれหลงทางทำให้มาถึงจุดนี้ล่าช้า ขอแก้ตัวโดยการนำพาบรรยายการครอบฯ สถานที่แห่งนี้มาให้รับชมครับ



หลังจากนั้น เราได้ออกเดินทางเพื่อไปสู่จุด Check Point ที่ 2 ของวันนี้จุด Check Point ที่ 2 ของเรานั้นคือ Batu Cave หรือถ้ำatu นั้นเองครับ ประวัติความเป็นมาของถ้ำatuนั้น มีความเชื่อมาจากการศาสนา Hindhu คือ เป็นถ้ำของพระขันธกุมาร ผู้ซึ่งรับชนะยกยักษ์ที่แข็งแกร่งที่สุด ซึ่งรายละเอียดເนື້ອຫາເພີ່ມຕົນນັ້ນ สามารถหาได้จาก Google ได้เลยครับ และเช่นเคย เมื่อมาถึงจุดที่ 2 ก็จะมีกิจกรรมให้ทำเพื่อเก็บคะแนนครับช่วงนี้เราเลยเน้นทำกิจกรรม เพราะพลาดจากจุดแรกไป ก็เลยได้ภาพมาฝากน้อยนิดครับ

หลังจากเสร็จกิจกรรมนี้เราได้เดินทางไปสู่เมือง Ipoh ที่จะเป็นไฮไลท์ของพวงเราในครั้ง

นี้ครับผมหลังให้ บรรยายการเดินทางครั้งนี้มากๆ เพราะไม่เคยมีข้อมูลมาก่อนว่า Ipoh จะเป็นเมืองเช่นไรตลอดสองข้างทาง อุดมไปด้วยต้นไม้และภูเขา อันเขียวชอุ่ม ซึ่งเป็นเสน่ห์ทางที่งดงามมากๆ ครับ ที่จัดเตรียมที่พักให้พวงเราเป็นอย่างดี ติดตามกันต่อไปได้เลยครับ และแล้วเราได้ออกเดินทางมาถึง Ipoh ครับ ทันทีที่เข้ามาถึง ก็ได้รับ Welcome Drink รสชาติคล้ายๆ กับน้ำอ้อยบ้านเราแต่ก็ไม่เหมือนชาที่เดียวพี่ๆ ชาว Ipoh ออกแบบต้อนรับนักท่องเที่ยวจากต่างแดน กิจกรรมในวันนี้คือเรียนรู้ธรรมชาติจาก Ipoh และที่นี่ถูกจัดทำให้เป็นการท่องเที่ยวเชิงธุรกิจ-

นายกฤตชัย อรุณรัตน์ เลขาริการ กศบ.



Literacy in a Digital World : พัฒนาการของการรู้ทันสื่อไทย กับวิถีที่เปลี่ยนไปในโลกยุคดิจิทัล

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบ
และการศึกษาตามอัธยาศัย (สำนักงาน กศน.)
มีภารกิจหลักคือ จัด ส่งเสริม และสนับสนุน
การจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตาม
อัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของ
ประชาชน โดยมีหน่วยงาน

สถานศึกษา ภายใต้สังกัดสำนักงาน
กศน. ทั้งระดับภาค จังหวัด อำเภอ และตำบล
เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน
การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
สร้างคุณลักษณะของลัทธิความรู้ให้เกิดขึ้น
จริงในลัทธิไทย ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย
ภายใต้ปรัชญาของการศึกษานอกระบนที่เน้น
"คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้" ด้วยการให้
"โอกาสทางการศึกษา" แก่คนที่เคยด้อย พลาด

ขาด และหลุดจากโอกาสทางการศึกษาเล่าเรียน
ตามที่ควรจะ ควรได้ และควรเป็น

ในอดีต กศน. ในฐานะกองการศึกษา
ผู้ใหญ่ มีภารกิจหลักในการส่งเสริมให้คนไทยรู้
หนังสือ ซึ่งเริ่มต้นที่การอ่านออก เขียนได้ ในยุค
ต่อมาการกิจลั่นส่งเสริมการรู้หนังสืออย่างเดียวไม่
เพียงพอต่อการดำรงชีวิตของประชาชนอีกต่อไป
การซัดเชยโอกาสทางการศึกษา การส่งเสริม
การเรียนรู้ตลอดชีวิตแก่ประชาชนผ่านวิธีการที่
หลากหลาย การส่งเสริมการประกอบอาชีพ และ
บทบาทของสะพานที่ทำหน้าที่ทอดผ่านให้คนที่
พลัดตกจาก การศึกษาในระบบ สามารถต่อยอด
ทางด้านการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นได้ในหลาย
รูปแบบและหลายช่องทางตามศักยภาพของ
แต่ละคน ที่มีความแตกต่างกันทั้งในด้านความรู้

พื้นฐาน ทักษะในการประกอบอาชีพ หรือแม้แต่
ประสบการณ์ที่สะสมการเรียนรู้ที่สามารถนำมา
ตีค่าเป็นความรู้ที่สามารถจับต้องได้

เมื่อพูดถึงลัทธิบัจจุบันที่กำลังก้าว
เข้าสู่ยุคของโลกดิจิทัล ลัทธิออนไลน์เป็นศูนย์
รวมของสรรพลั่ง ทั้งผู้คน การศึกษา ความรู้
เทคโนโลยี ตลอดจนสินค้าและบริการต่างๆ ซึ่ง
ทางของลัทธิออนไลน์ได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์ใน
แง่มุมต่างๆ อย่างกว้างขวางและมีประสิทธิภาพ
เนื่องจากเป็นช่องทางที่สะดวก ประหยัด รวดเร็ว
และมีศักยภาพในการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้
อย่างกว้างขวาง ทิศทางการจัดการศึกษาของชาติ
ตามกรอบยุทธศาสตร์ ระยะ 20 ปี ภายใต้วิสัยทัศน์
ให้คนไทยทุกคนได้รับการศึกษาและเรียนรู้
ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้วยระบบและกระบวนการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ การใช้ระบบการศึกษาทางไกลในปัจจุบันเป็นคำอวบสำคัญในการจัดการศึกษานิยคิมที่ใช้ค้ายภาพของเทคโนโลยีเพื่อการจัดการศึกษาสู่ประชาชนได้มากที่สุด เป็นนวัตกรรมการศึกษาที่ท้าทาย การพัฒนาสื่อการเรียนรู้และออกแบบหน่วยการเรียนใน Online Classroom สนองตอบและก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เป็นพลวัตและบริบทที่เปลี่ยนแปลง พัฒนาคนเพื่อสร้างความเสมอภาค และเท่าเทียมกัน ทั้งในเรื่องการเข้าถึงโอกาสทางการศึกษา และยังเข้าถึงคุณภาพของการศึกษาที่เท่าเทียมกันอีกด้วย และจะพยายามดำเนินการที่สำคัญที่สุดก็คือการพัฒนาการศึกษาตลอดชีวิต อย่างสมดุล ในโลกยุคดิจิทัล ลีบสารและรักษาคุณค่าลิ่งที่ดีงามของลังคมไทยในอดีตและปัจจุบัน เพื่อส่งต่อไปในอนาคตด้วยรูปแบบและช่องทางการเรียนรู้ที่ทันสมัยอย่างมีคุณภาพ



องค์ความรู้ในโลกยุคดิจิทัล เป็นองค์ความรู้ที่กว้างขวางหลากหลาย แต่การได้มาขององค์ความรู้และข้อมูลสารสนเทศต่างๆ กลับอยู่เพียงปลายนิ้วลัมพ์ การส่งเสริมการรู้หนังสือในโลกยุคดิจิทัล มีความแตกต่างในรูปแบบ และ

วิธีการ แต่ลึกลึกแล้วมีได้ คือการสอนให้ประชาชนนรู้เท่าทันข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็วนั้นๆ ว่ามีความน่าเชื่อถือเพียงใด นี่คือโจทย์สำคัญของสำนักงาน กศน.



Temubual Bersama Ketua Setiausaha ONIE, Mr. Kritchai Arunrat Literacy in a Digital World :

Pembangunan literasi Thai dengan gaya hidup yang berubah dalam era digital

ONIE mempunyai misi utama iaitu Menganjur, Menggalak dan Menyokong pendidikan non formal dan pendidikan formal di bawah falsafah pendidikan yang menekan "boleh berfikir, membuat dan menyelesaikan masalah"

Dahulu, ONIE mempunyai misi utama dalam meningkatkan tahap literasi masyarakat Thai iaitu dengan menekankan kebolehan membaca dan menulis. Seiring dengan peredaran zaman, pendidikan ditambahbaik dengan menggalakkan pembelajaran sepanjang hayat kepada masyarakat untuk meningkatkan peluang pekerjaan disamping melanjutkan pelajaran ke peringkat yang lebih tinggi.

Apabila disebut mengenai masyarakat zaman digital, menurut rangka kerja strategik selama 20 tahun di bawah visi untuk masyarakat Thai berpendidikan dan mempunyai pembelajaran sepanjang hayat yang berkualiti, penggunaan sistem

pembelajaran jarak jauh merupakan jawapan penting dalam pendidikan di zaman moden. Pembangunan media pembelajaran dengan merancang unit pembelajaran seperti 'Online Classroom' untuk memenuhi keperluan masyarakat selaras dengan perubahan dunia bagi memastikan masyarakat mendapat peluang dan juga kualiti pendidikan yang sama. Objektif utama ONIE adalah membangunkan pendidikan seumur hidup yang baik dan seimbang dalam era digital bagi menjaga dan mengekalkan keindahan masyarakat Thai pada masa lalu dan sekarang.

Ilmu pengetahuan di era digital sangat luas, maka apa yang dititikberatkan ialah mengajar masyarakat untuk menerima maklumat dengan pantas tanpa mengabaikan kebenaran suatu maklumat tersebut. Perkara ini merupakan fokus utama bagi ONIE.

ด้วยความที่อยากร้าวสานเบื้องตัวมากกว่า
ขอแบ่งวินาทีบ่อยๆ ก็คงลงกับขอสัญญาได้ขอผ่อนง่วงไป
slow life ที่ช้าๆ แต่แล้วเมื่อพบปีก็ยังดุหนัก
ปรากฏว่า วันรับกราบช้าๆ เปิด อ้าวะ กำลังใจดี!!!!
ก็เลยขับเมืองเดอร์ไวคูชิว์กันไปเรื่อยๆ
ตามทางถนนที่ต้องเดินทาง เลี้ยวซ้ายเข้าถนนเดินช้อป
เมืองกรุงกับเพื่อนๆ สอง
ตั้งแต่หัวไปหางานเดินทางกลับ



พจนภัย เมืองกรุง ณ “เส้าชิงช้า”



แสดงการละเล่นอันสนุกสนานเพื่อความตื่นเต้นของค์
พระอิศวร โดยเป็นการสร้างรูปปั้นของพระองค์
เนื่องในวาระที่แล้วมาเยี่ยมโลกมนุษย์ปีละครั้ง และ
ต่อมาพระราชพิธีนี้ได้ถูกยกเลิกในสมัยรัชกาลที่ 7
เมื่อปี พ.ศ. 2478

เส้าชิงช้ามีความสูงจากฐานถึงยอดลาย
กระจังประมาณ 21 เมตร เสาชิงช้าแกนกลางคู่ และ
เสาตะเกียง 2 คู่ เป็นเสาหัวแม่เดลลวนทำด้วยไม้สัก
กลึงกลม กระจังและหูช้างไม้สักจำหลักลาย
ใบเทศดอกพุดตาน ติดสายล่อฟ้าจากลายกระจัง
ด้านบนลงดิน กระแสลักษณะอย่างสวยงาม ทั้งหมดทา
สีแดงชาด ตั้งอยู่บนแท่นพื้นขนาดใหญ่ แต่เดิมอยู่



ในใจคิดว่าเส้าสีแดงนั้นจะเป็นลัญลักษณ์
อะไรสักอย่างของกรุงเทพ ด้วยความลงลึกก็เลย
เดินเข้าไปใกล้ๆ อ่านประวัติความเป็นมาที่ติดอยู่
ด้านหน้าของเสา อ้อ.....เมื่อก่อนเส้าสีแดงหรือชื่อ
ที่เข้าเรียกันว่า “เส้าชิงช้า” เคยใช้ประกอบพระราชพิธี
หรือพิธีเส้าชิงช้าในศาสนาพราหมณ์ การ





ตรงหน้าเทวสถานโบสถ์พราหมณ์และยायมาตั้งอยู่ ณ ที่ปัจจุบันชื่อท่างกันไม่ถึงสิบเมตร ต่อมาเกิดมีการซ้อมบูรณะกันเรื่อยมา

หลังจากที่ได้เชลฟ์กับเสาซึ่งข้าเบื้องอัน เรียบร้อย ท้องเริ่มออกอาการ ก็เลยต้องหาอะไรมา ระจับความอิยากอาหาร สักหน่อย ขับไปเรือเยอ กับร้านอาอิชาธ์ รัลตี้ ซึ่งตั้งอยู่บนถนน tanee ห่าง จากเสาซึ่งข้าประมาน 1 กม. กว่าๆ มีทั้งข้าวหมก ชูป่างวัว เนื้อสังเด้ง ลัดแยก และอื่นๆ อีกมาก many ผสมน้ำปลาอ้อซ่า.....จัดไป ห้องแทบแน่นเหลือที่เดียว

เมื่อท้องอื้มกู้สักว่ามีพลากำลังทันที จึง เลยเดินไปเรืออยๆ ประมาณ 200 ม. เจอกับมัลยิด บ้านตึกดิน ที่นี่มีเรือเล่าครับ มัลยิดตึกดิน เมื่อก่อน คนส่วนใหญ่เป็นมุสลิมที่ย้ายมาจากบัตตานี ตั้งแต่ สมัยรัชกาลที่ 6 แต่เมื่อปี พ.ศ.2524 เกิดไฟไหม้ บ้านเรือนในละแวกนี้ถูกไฟไหม้เกือบทหมด จึงพากัน แยกย้ายไปทางที่อยู่ใหม่ ส่วนใหญ่นิยมไปอยู่แหล่ง บางกะปิ เพราะมีพื้นท้องชาวมุสลิมอาศัยอยู่ก่อนแล้ว



บางส่วนก็ย้ายไปอยู่แควตลิ่งชันก่อน เมื่อสร้างบ้าน ใหม่แล้วก็ย้ายกลับมาอยู่ที่ชุมชนมัลยิดบ้านตึกดิน หลายครอบครัว

ในอดีตชุมชนนี้ล้วนใหญ่ประกอบอาชีพ ทำทอง สินเนื่องจากในสมัยก่อนที่มีการทำทองอยู่ เรียกว่า "บ้านช่างทอง" ทำทองรูปพรรณและทองคำ เป็น主流 ชาวบ้านจะรับงานจากร้านทองมาทำที่บ้าน แต่การทำทองนั้นมีความยากลำบาก และเป็นงาน ที่ละเอียดประณีต และเมื่อเวลาผ่านไป คนที่ ทำทองรุ่นก่อนค่อยๆ เลิกทำกัน ลูกหลานที่ได้เรียน หนังสือมีความรู้มักประกอบอาชีพรับราชการ ทำงาน บริษัท ไม่รับมรดกทอดความรู้เรื่องนี้ จึงทำให้อาชีพ ทำทองในย่านนี้ลดน้อยลง

หลังจากware มัลยิดเป็นที่เรียบร้อย และ เวลาเกิดกลั่นถั่ว ผสมไม่อាញที่จะไป slow ต่อได้ ดังนั้นจึงบันทึกข้อเพียงเท่านี้ก่อนนะครับ ฉบับหน้าจะ ไปที่ไหน อย่าลืมติดตามอ่านได้นะครับ **BM**



Giant Swing

Giant Swing adalah sebuah ayunan raksasa agama budha yang pada masa duluฯ ฯ digunakan dalam setiap upacara untuk menghormati Dewa Shivan.

Ia juga merupakan tempat menyembah Dewa Shivan apabila beliau datang melawat dunia manusia sekali setahun mengikut kepercayaan agama budha dahulu. Kemudian upacara ini sudah dibatalkan semasa Raja Rama 7 tahun 1937.

Selepas berselfie dengan Giant Swing, terus melawat Masjid

Ban Tok Din. Di masjid ini mempunyai sejarahnya sangat menarik kerana pada masa dulu nya kebanyakannya berasala daripada Patani sejak Raja Rama 6. Malah pada tahun 1981 berlaku kebakaran, membuat rumah-rumahnya telah terbakar hampir semua. Maka ramai orang berpindah mencari tempat penginapan baru. Pada masa dulunya masyarakat tempatan membuat Emas sebagai kerjaya kerana tukangnya kebanyakannya berada pada tempat ini, tetapi semakin hari semakin kurang membuat kerja ini.



จุดกระจาย Berita Muslim Life

จุดกระจาย

● ๑ มัสยิด

- มัสยิดยะมีอุนอิสลาม (บางเมือง)
- มัสยิดดารุลบุห์ชีนีน (บ้านดอน)
- มัสยิดดอร์ธุล็อกอิสลาม (ทองหล่อ)
- มัสยิดยาเมอุล็อกอิสลาม (คลองตัน)
- มัสยิดอัลวาڑุล็อกอับรีด (ซอยเจริญพัฒนา)
- มัสยิดเราะฎ่อตี้ลกันนะร์ (บ้านป่า)
- มัสยิดธิวดาวานุนอิสลาม (คลองจั่บ)
- มัสยิดยาเมอุล็อกอิสลาม (รามคำแหง)
- มัสยิดยาเมอุลุมตະกິນ (ลำสาลี)
- มัสยิดฟี้ຕេអុតបានី
- มัสยิดดารุลម្ពោរាលូវីន (ชานเมือง)
- มัสยิดدارិសສកາម (สวนหลวง)
- มัสยิดบูรុឡូបឹប (บ้านสมเด็จ)
- มัสยิดอันซอเรិចខុនបែង
- มัสยิดตันสน
- มัสยิดហានុន
- มัสยิดបូរុនបេះដែល (ตระอกไว้ต់)
- มัสยิดសวนយុត្តិ
- มัสยิดបុណ្ឌីមិថុយ
- มัสยิดดารុគមាន (พญาไท)
- มัสยิดยาเมอุลគិយីយេរ៉ា (บ้านครัว)
- มัสยิดជាករុងម៉ែ
- มัสยิดមួយហើយីន
- มัสยิดមហាដ្ឋាក
- มัสยิดดารុគមុបុតាកិន (ពិភ័យូបុសទល់)
- มัสยิดประเสริฐូអិសកាម

จุดหวาน

● ๑ ร้านคาเฟ่

- Mabrook Cafe มาบรูค คาเฟ่ หาดใหญ่
- The Great Cafe' รามคำแหง44
- Cat in café
- TIS A' bistro&café พระราม9

● ๑ โรงแรม

- โรงแรมอัลเมร็อช รามคำแหง
- ห้องอาหารฮาลาล
- โรงแรม Centara Hatyai
- โรงแรมเซ็นทารา หาดใหญ่
- โรงแรม บูโนเชตตี้

● ๑ เครื่องดื่ม

- ชา吟ริว คลองกับช้างล่าง
- รังชา สถาบันพัฒน์
- ชา薛ก40 พัฒนาการ 40
- ชา กะ ชา พัฒนาการ 38
- ลันฟานี่ ซอยพัฒนาการ 32
- ร้านไม้บ้านกาแฟ
- The Nile Arabica

● ๑ ร้านอาหาร

- ร้านเบดูอัน พัฒนาการ 40
- ไก่ย่างเจระเป็นร พะราม ๙
- ครัวจันทร์สีเย็บ
- อะหมัดรสดี พะราม ๙
- ไก่กอดเดชา ควบคั่ง-หาดใหญ่
- ไข่บ่า คลองแหว-หาดใหญ่
- ร้านสะ-เปียง คลองแหว-หาดใหญ่
- สุขดา ชีฟูด กำชัง-สงขลา
- ติ่มซำ ซาบูร์ หาดใหญ่
- Love meat eat me พัฒนาการ 30
- ร้านลับบุน อาหารฮาลาล
บึงน้ำรักษา-ปทุมธานี
- ร้านอาหารไทย-มาเลเซีย หาดใหญ่
- ร้านตำหรับมุสลิม
นิยมรชู-หาดใหญ่
- ร้านบากุช (Bagushi) บ้านนา-สงขลา
- ร้านอัสมายีน หาดใหญ่
- ห้องอาหารโซฟี่ รามคำแหง ๕
- ห้องอาหารฟาราบ่า พระราม ๙
- ร้านเดอบุลลิม
ควีซิน โกรกการเวร่า บางโนยอน
- ร้านมุนา โรตี-ชา
กำน้ำบันท-วัดโบสถ์-นนทบุรี
- ร้านರ්-ฟා ติ่มซำฮาลาล สาขาปัตตานี
- ร้านชนก่อนเติม
แจ้งวัฒนะ-ปากเกร็ด ๓๒ จ.นนทบุรี
- O-Bento Japanese
- The Arba R
- ดาด้าโรตี่อิ่ง ช่องสະเดา-กาญจนบุรี
- Gimme the Farm เจริญกรุง
- The Panwa Cafe n' Restaurant วิชิต-ภูเก็ต
- The Naiyang Cafe'-Halal Restaurant สาคู-ภูเก็ต
- บ้านดาวร้าย รามคำแหง ๑๑๒
- ณ บีบี โรตี-ชา สแควร์ จุฬาลงกรณ์
- Ta-Lew-Bin : ตะหลิวบัน
อาคารอาเรียญาเพลส
- ครัวพญาไท เพชรบุรี ๗
- ห้องอาหารนานาพญา เพชรบุรี ๗
- ดาวเดือนสเต็ก กำอ่อง-ไทรน้ำ-นนทบุรี
- ชาวเคลชีฟูดส์-วิยะครรป รามอันตรา
- เนื้อต้มบ้านม้า รามคำแหง
- Ibtisam Halal Cuisine
โครงกา เวร่า (ปากซอยมีสกิน)
- The BUNG Halal Food บางกะปี
- กินดับ เวียดนามฮาลาล รามคำแหง ๑๔๔
- Busaba บุษบาเปิดย่าง ถรีสิต
- Halal Dishes สามัคคี-นนทบุรี
- The Treehouse Nongchok
คุ้งฟังเหนือ-หนองจอก
- Mabuba Halal Food ดอนเมือง
- Bingsu Nom6 คุ้ขวา-หนองจอก
- ร้านอันดาลา-Andala คุ้ขวา-หนองจอก
- ร้าน aya japanese restaurant สวนหลวง

ช่องทางเข้าสู่โลก
Berita
MUSLIM **Life**

จุดแจก-จุดวาง ทั่วประเทศไทย

ทุกวันศุกร์สุดถ้วยของเดือน



www.beritamuslimmag.com

Berita Muslim

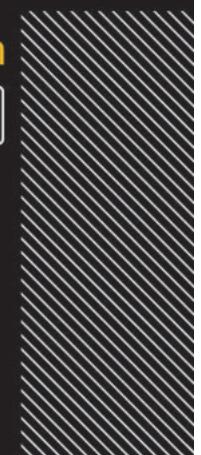


f

LINE

□

□



พบกับ

Berita
MUSLIM **Life**

ในรูปแบบ E-Book

ฟรี! ได้ที่



issuu



ชาวด้อายุ 309 ปี สลังชีวิตเพื่อหันทางของอัลลอห์(ซ.บ.) [เด็กหบุ่น Ashabulkahfi] ep.2

ต่อจากเดบก้าที่แล้วหลังจากที่เด็กหบุ่นก้าวขึ้นมาบนยอดหินที่ร่องรอยผู้เดียวที่หลับไปในถ้ำเป็นเวลากว่า 309 ปี จนกว่าเขาจะตื่นขึ้นมาในสภาวะร่างกายที่ปกติเหมือนเดิมทุกอย่าง แต่ลังที่เปลี่ยนไปคือสภาพแวดล้อมที่รายล้อมรอบด้วยพวกรากษา ซึ่งในตอนแรกเด็กหบุ่นกลุ่มนี้ก็ไม่ได้อะไร เพราะพวกรากษาทุกสักหน่อยเหมือนนอนแครคู่รู้เดียว หลังจากตื่นขึ้นมาก็เริ่มรู้สึกหิว จึงวนเวียนที่เพื่อนคนหนึ่งในกลุ่มออกไปซื้ออาหารที่ตลาดแต่เมื่อถึงตลาดเด็กหบุ่นว่าทุกๆอย่างเปลี่ยนไปแล้ว ทั้งบรรยากาศในตลาดหรือแม้กระทั่งเงินที่เขานำมาเพื่อจะซื้ออาหารก็ไม่สามารถใช้จ่ายได้ เพราะเงินที่ใช้นั้นเป็นเหรียญโบราณที่เก่าแก่มากๆ พ่อค้าไม่ยอมรับ เพราะมันไม่มีค่าในช่วงเวลานั้นแล้ว

แต่เมื่อเวลาล่วงเลยผ่านไปถึง 309 ปี เด็กหบุ่นกลุ่มนี้ ก็ตื่นขึ้นมาในสภาพร่างกายที่ปกติเหมือนเดิมทุกอย่าง แต่ลังที่เปลี่ยนไปคือสภาพแวดล้อมที่รายล้อมรอบด้วยพวกรากษา ซึ่งในตอนแรกเด็กหบุ่นกลุ่มนี้ก็ไม่ได้อะไร เพราะพวกรากษาทุกสักหน่อยเหมือนนอนแครคู่รู้เดียว หลังจากตื่นขึ้นมาก็เริ่มรู้สึกหิว จึงวนเวียนที่เพื่อนคนหนึ่งในกลุ่มออกไปซื้ออาหารที่ตลาดแต่เมื่อถึงตลาดเด็กหบุ่นว่าทุกๆอย่างเปลี่ยนไปแล้ว ทั้งบรรยากาศในตลาดหรือแม้กระทั่งเงินที่เขานำมาเพื่อจะซื้ออาหารก็ไม่สามารถใช้จ่ายได้ เพราะเงินที่ใช้นั้นเป็นเหรียญโบราณที่เก่าแก่มากๆ พ่อค้าไม่ยอมรับ เพราะมันไม่มีค่าในช่วงเวลานั้นแล้ว

เด็กหบุ่นกลุ่มนี้ก็เริ่มลงสัญญาว่าจะกอดอะไรขึ้น ทำไม่ทุกอย่างถึงเปลี่ยนไปແທไม่เหลือเค้าโครงเดิม เขาจึงสามพ่อค้าและพุดคุยกับพ่อค้าอยู่ลักษณะพักหลังจากนั้นเด็กหบุ่นเล่าเรื่องราวที่พวกรากษาประลับทั้งหมดให้ฟังค้าพัง เมื่อฟังค้าได้ยินก็ถึงกับอึ้ง เพราะเป็นเรื่องแปลกประหลาดมากแต่หลังจากนั้นไม่นานนายคนทรัพย์โอโดยซื้อกลับทราบถึงเรื่องราวของเด็กหบุ่นทั้งเจ็ด

เด็กหบุ่นคนนี้ก็เริ่มคืนชีพหลังความตายที่ประชาชนถูกเรียงกันอยู่ เมื่อทุกอย่างคลี่คลายเสร็จลิ้นแล้ว เด็กหบุ่นทั้งเจ็ดก็ออกลับเข้าไปในถ้ำอีกครั้งแต่การกลับในครั้งนี้ไม่เหมือนในตอนแรกอีกแล้ว เพราะพวกรากษาได้หลับไหลไปตลอดกาล

เรื่องราวเหล่านี้เกิดขึ้นจริงในยุคสมัยก่อนที่ทำนนบีมูอัมหมัด(ซ.ล.)จะประสูติ 500 ปีในอัลกุรอานนั้นได้กล่าวเกี่ยวกับเรื่องนี้ในซูเราะตุ อัลกะฟุอ้ายด 10-26 โดยในอัลกุรอานอายดที่ 18 จะเรียกเด็กหบุ่นกลุ่มนี้ว่า "ชาวถ้ำ"

BM

Kisah pemuda ashabul kahfi ditidurkan selama 309 tahun di dalam gua Ep.2

Berhubung dari edisi yang terlepas Selepas dari 7 pemuda melarikan diri dari raja kejam ke sebuah gua. Dengan keletihan Mereka tertidur selama 309 tahun. pemuda ini terbangun dalam keadaan fizikal yang normal. Apabila mereka pergi membeli makanan di pasar tetapi apabila ia sampai ke pasaran, dia melihat bahawa semuanya berubah. Baik suasana di pasaran mahupun wang yang dia bawa untuk membeli makanan tidak boleh dibelanjakan Kerana wang yang digunakan adalah duit syiling yang sangat kuno. Peniaga tidak menerima kerana ia tidak mempunyai nilai pada masa itu.

Selepas itu, dia menceritakan kisah itu kepada saudagar membuatkan saudagar itu mengejutkan kerana tidak pernah berlaku. Tetapi tidak lama kemudian, Raja Tiido Sius mengahwi kisah tujuh lelaki pemuda itu dan membuatkan pemeriksa hasilnya ialah apa yang dikatakan lelaki itu benar.

Apabila diselesaikan, tujuh lelaki itu kembali ke gua tetapi pulangannya tidak sama pada awalnya. Kerana mereka telah tidur selama-lamanya

VOODOO

Gallery Coffee Valley

ท้าว่าพ่อ ห้ามพลาด



อีกหนึ่งสถานที่
ที่' คอกาแฟห้ามพลาด
"Voodoo Gallery Coffee Valley"
ซึ่งตั้งอยู่ในซอยมิตรไมตรี 6 หนองจอก
เข้าไปในซอยประมาณ 1 กม. กว่าๆ
ก่อนขึ้นลับพาณ จะเห็นบ้านสีเหลืองๆ ประดับ
อยู่ข้างมือ Voodoo Gallery Coffee Valley
เป็นร้านล็อตเดียว Factory เน้นงานเหล็กดัด
ผสมพื้นผิวไม้ ใช้เฟอร์นิเจอร์ที่มีรูปแบบทันสมัย
ผสมกับงาน Graffiti ที่เล่าเรื่องราวของผลิตภัณฑ์

ของ Voodoo ทำให้ดูมีเสน่ห์ไปอีกแบบ ถือ
ได้ว่าสวยงามมุ่งเลย ด้านหน้าร้านมีรถคลาสสิก
2 คันตั้งอยู่ รายล้อมไปด้วยต้นไม้ ทำให้ดูร่มรื่น
เย็นสบายตา

สำหรับเมนูเครื่องดื่มก็มีให้เลือก
มากมาย โดยเฉพาะ Cappuccino, Mocha,
Espresso เป็นอะไรที่เข้มข้น หวานกลมกล่อม
อีกทั้งยังมีเมนูอาหารทานเล่นด้วย บอกได้คำเดียว
ว่าอร่อยสุดๆ Voodoo gallery coffee valley
เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่ 08.00น.-18.00 น.

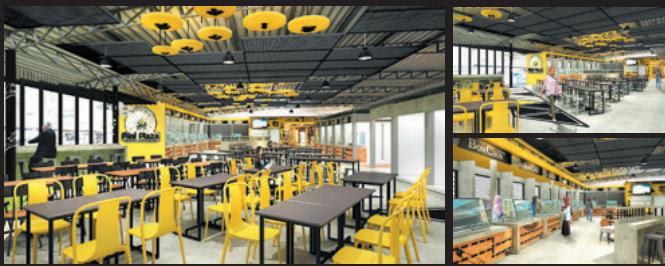
สำหรับผู้สนใจสามารถเข้าไปดูรายละเอียดเพิ่มเติม
ได้ที่เพจ Voodoo gallery coffee valley.



"Voodoo Gallery Coffee Valley"

adalah kedai coffee yang terletak di jalan Mit Mai tree 6 dairah Nong Chok Bangkok . Cappuccino, Mocha, Espresso merupakan pilihan yang hebat untuk minuman serta makanan ringan seperti cae dan lain-lain.

Voodoo gallery coffee dibuka setiap hari, bermula pada jam 08:00 pagi hingga 06:00 petang, Untuk maklumat lanjut boleh melawati laman page Facebook Voodoogallery coffee valley.



59 MINI PLAZA

ศูนย์อาหารอาลาลี่จากุล ถ.รามคำแหง
(ตรงข้ามสนามกีฬาทวาราม)

สนใจติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
09-1228-9858-02-318-6168

Facebook: 59 Mini Plaza

แหล่งช้อปปิ้งสินค้าหลากหลาย
กั้งสุกابุรุษ-สตอร์
เด็กและผู้ใหญ่



ที่จอดรถสะดวก

มีที่ลอดหนาด



ร้านอาหารอาลาลี่วิบาริก

ปากซอย รามคำแหง 59 ตรงข้ามสนามกีฬาหัวหมาก



สอบถามโทร. 09-1228-9858, 0-2318-6168



Facebook Fanpage : 59 mini plaza / 59 มีนพลาซ่า

The image shows two smartphones side-by-side. The left phone displays the Makan app's food delivery interface, showing various menu items like pizza and curry. The right phone shows the Makan logo. Below the phones is a banner with the text "Get Makan" and "Free in the app store." It also includes download links for Google Play (with the Google Play logo) and the App Store (with the Apple logo).

This advertisement features several images of the Lamoon Group's establishments:

- A circular logo for Lamoon Group (ร้านລາມູນ) with the text "Lamoon GROUP" and "ร้านລາມູນ" in Thai.
- A large sign for "ร้าน ละมุน" (Lamoon) with a phone number "061 885 6664" and social media links for LINE and Facebook.
- Interior views of the restaurant and coffee shop.
- Food items including a bowl of soup, rice, and various dishes.
- Two staff members in purple aprons standing next to a large image of a dish.
- A banner for "อาหารอิสลาม" (Islamic food) with text in Thai: "ก່ຽວເດືອນແກງ", "ສລັດແບກ ຫຼຸບ", "ຫ້າວໜົກໄດ້", and "ກາ||ໜີຣູ".
- A small map icon with the text "Lamoonmap :https://goo.gl/maps/iibWkT6ifRm".



โรงแรมเซ็นทาราหาดใหญ่

หาดใหญ่, ซึ่งมีจุดเด่นในรูปแบบคุณภาพสูงได้ ซึ่งเป็นที่ตั้งของโรงแรมที่ได้เด่นแห่งนี้ เป็นเมืองที่อยู่ดีกับชีวิตและมีความหลากหลายทางด้านวัฒนาการ เช่น สถาปัตยกรรม ภูมิศาสตร์ และศิลปะ ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ไม่ว่าจะเป็นสถาปัตยกรรมไทย จีน ญี่ปุ่น หรือตะวันตก ที่ผสมผสานกันอย่างลงตัว ทำให้เมืองแห่งนี้เป็นแหล่งการค้าและอุตสาหกรรมที่สำคัญมาก ไม่ว่าจะเป็นอุตสาหกรรมอาหาร ยาสูบ ยา ฯลฯ ที่มีชื่อเสียงระดับโลก หรืออุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม และท่องเที่ยวเชิงนักเรียน ที่มีสถาปัตยกรรมที่สวยงามและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ไม่ว่าจะเป็นวัดมหาธาตุ วัดไชยวัฒนาราม วัดมหาธาตุวรมิฬ วัดพิกุลทอง วัดมหาธาตุเจดีย์ ฯลฯ ที่มีความงามและมีประวัติศาสตร์悠久 ที่นักท่องเที่ยวต้องมาเยือน ไม่ว่าจะเป็นชาวไทย ชาวต่างด้าว หรือชาวต่างด้าวที่เดินทางมาเยือนประเทศไทย ท่องเที่ยวและพักผ่อน ที่นี่คือจุดหมายปลายทางที่ไม่ควรพลาด ไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อนในห้องพักที่สะดวกสบาย อาหารที่อร่อย บริการที่ดี และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน ที่จะทำให้คุณประทับใจและกลับมาอีกครั้ง ไม่ต้องหesitate 再次光临。

Centara Hotel Hat Yai

Hat Yai, known as Gateway to the South, is home to this distinctive hotel. The city's proximity to the Malaysian border has made it an important trading post through the years. In many cases, it offers a wide range of goods unavailable elsewhere in Thailand. Guests who wish to go shopping need look no further as Thailand's leading Central Department Store is right on the premises. Nearby is the Gimyong market and Santisuk Market renowned for its wide variety of electrical goods as well as street stalls selling an abundance of fruits and other products at attractive prices. Centara Hotel Hat Yai is also a local landmark and a preferred venue for corporate events in addition to offering comfortable accommodation for leisure and business travellers as it is located 20 minutes from Hat Yai International Airport.





makah

ຮ້ານຫ້າວຕັມສຸດເດືອນເອົາໃຈຄນໂຂນດີກ

ທລາຍຄນຄງເຄຍໂດນບວນໄປກິບຫ້າວຕັມຮອບດົກທີ່ເຮືອກທີດປາກກັນວ່າ "ຫ້າວຕັມກູຍ" ດ້ວຍຄວາມກຳເປົ້າປັບປຸງສັງສົງ
ກົດຍາກຈະຊູ້ທີ່ເນື້ອກັນວ່າກຳໄປດີກິ່ນເຮືອກໂຍ່ງຕ່າງນີ້ ເລຍຕັ້ງໄປຄົນແຫຼຸພລທານວ່າພະແຫຼຸດ

ໄດ້ຄວາມສັ້າ ພອສຽງປະວົງ ອາຈະຈະເຮືອກເພື່ອນຈາກກຳວ່າ "ພູຍ"

ສິ່ງເປັນກໍາທາງຂອງຄນຈົນທີ່ນຶ່ງກິບຫ້າວແລ້ວໃຫ້ຕະເກີບພູຍຫ້າວໃສ່ປາກ

ທີ່ເຮືອກເປີຣຍບປະຍກກົນຫ້າວຕັມຂອງຈັກຈົນເຊື່ອໃນດີຕຸກົງເຮືອກວ່າ "ກູຍ"

ກົດນັ້ນກິບຫ້າວດັນປະກັນເຊີວັດ

ໄມ້ວ່າຈະມີຂ້ອງສັນນີ້ຫຼາຍຫຼາຍທີ່ນຳກີໄປອ່າງໄຣ ແຕ່ຖຸກວັນນີ້ "ຫ້າວຕັມກູຍ"

ໄດ້ກ່າຍເປັນອາຫາດກາທາເລືອກສໍາທັບນີ້ຄໍ່າລະດຳຂອງໂຄຣທລາຍຄນ

ໂດຍເລີ່ມພະນຸສົມເຮົາເຊື່ອຫອນນີ້ຮ້ານໃຫ້ເລືອກກົນທລາຍຮ້ານທີ່ເດືອຍ

ການໄດ້ກິບຫ້າວຕັມທີ່ລະນຸບັນຄຸງກັນອາຫາດເບາງ ກີໄມ້ຫັນກັ້ອງມາກນັກ

ນອກຈາກຈະບຣເກາອາກາກທົ່ວໃນຢານຄໍ່າຄືແລ້ວ

ຢັງເຊື່ອຍແບ່ງເບາກະຮະບບກາຮຍ່ອຍຂອງກະເພະອາຫາດເອັດວ່າຍ

ເຂັ້ມໃປເຂົ້ມແນມາຫັກເຮັ່ນທົວະະແລ້ວຄັບ ໄປລັດເລາະຮອບຮຸ່ງທາຫ້າວຕັມກູຍນຸສົມຮອບດົກກິບກັນທີກວ່າ

ຕ້າພົຮ້ອມແລ້ວໄປດ້ວຍກັນເລຍຄັບ..... let's go

ອາຍໃນະໂມະໂຕະ
ຜລິຕາກມັນສໍາປະຫລັງ
ວັດຖຸດີບຫລັກຈາກຮຣມໜາຕີ



ร้านแรกที่จะพาไป เป็นร้านดังย่านพระราม 9 ซอย 39 "อะหมัดรลี" ที่ขายมา 28 ปี นอกจากจะมีอาหารชื้นชี่ออย่างข้าวหมกนาชาติ ชุป Hague และสะเต๊ะแล้ว ร้านนี้ยังเพิ่มเติมความอร่อยช่วงเย็นถึงค่ำด้วยข้าวต้มกุย



อะหมัดรสเดิม.....

ร้านนี้ต้องเบื้องตัวเดียวกรากรอบ

ใช้น้ำ อร่อยเดิน อดำ หายใจที่ดูแลร้านต่อจากบิดาของกว่า ที่นี่ให้ความใส่ใจในเรื่องการทำอาหารให้มีคุณภาพมาตรฐานและเน้นการบริการทั้งยังปรับปรุงร้านให้ทันสมัยสวยงามเพื่อรับรองรับลูกค้าที่มาอุดหนุน ช่วงเวลา 8.30 - 16.00 น. จะขายอาหารอิสลามทั่วไป แต่ในช่วง 16.00 - 21.00 น. เริ่มขายข้าวต้มกุยพร้อมด้วยเมนูอาหารกว่า 50 รายการ

(โดยเฉพาะเนื้อแดดเดียวกรากรอบ ที่รสชาติอร่อยเหลือหลาย เนื้อนุ่มนิ่วเหนียวและกินคู่กับข้าวต้มได้อย่างลงตัว)

เมนูข้าวต้มที่ต้องสังยังมียกไก่เผียง ยำไก่แดง ยำกระเพาะปลา แซน晋ปลาเค็ม ผักบูร์ไฟแดง ต้องบอกว่าแต่ละอย่างรสชาติลงตัวครับทีมงานติดอกติดใจแทบไม่อยากเดินออกจากร้านกันเลยทีเดียว

พลาดไม่ได้เด็กขาดครับลำหัวนักกินสายข้าวต้มกุย ร้านหากง่าย ที่จอดรถก็สะดวก ห้องลับหมาดก็มี ร้านนี้หยุดวันศุกร์และครับปิดล็อกเวลา 08:00 น. โทร 081 811 4607

BM

Ahmad Rosdee

27 Rama 9 Road, Huamark Bangkapi, Bangkok 10240 open : 8:30am - 04:00pm, 04:00pm - 09:00pm
Tel. 081 811 4601

 **อายิโนะเมะโต๊ะ**



ร้านนี้ตั้งอยู่ในhalal space ถ.กาญจนานาภิเษก เลี้ยงทางด่วนมอเตอร์เวย์ บังอับดูลอาซิช บูเต็ะ เปิดร้านขึ้นมาเพื่อเป็นทางเลือกให้กับคออาหารต้ม โดยตรงบริการความอร่อยตั้งแต่ 17.00 - 23.00 น.

เมนูแนะนำของข้าวต้มบังบีคือ "ชุปเล้ง" หรือซีโครงกระดูกอ่อนวัวต้มรสจัดจ้าน หอมเครื่องเทศและเครื่องปรุงนานาชนิดขณะน้ำซุป เจ้าของร้านย้ำแล้วย้ำอีกว่า วัดฉุบใช้แบบวันต่อวัน สด สะอาด



ข้าวต้มบังบี.....

มีเด็กต้ม "ชุปเล้ง"

เช่นเดียวกับเมนูอาหารทะเลอื่นที่วิ่งรถไปรับจากท่าเรือ ย่านบางทราย จ.ชลบุรี โดยตรงทั้งกุ้ง หอย ปู ปลา ล้วนวัดฤทธิ์ประเภทผักก็สั่งตรงจากถัง เช่น สะตอหรือใบเหลียงจากชุมพร

มาถึงเมญุที่กินกับข้าวต้มซึ่งใครๆ กินจะต้องอุทานเลยว่า "หวานยังสู้" ทั้ง ใบเหลียงพัดไช

ผัดสะตอ กุ้ง ปูผัดผงกะหรี่ กุ้งถัง แซนงปลาเค็ม ยำไข่เค็มนอกจากนี้ยังมีอาหารตามสั่งไวน์บริการอีกด้วยลดทันที 15% เมื่อช้อปmakan ครับ

สำหรับคนชอบดื่มชา ร้านนี้ยังมีชาซักจากแคนได้ โรตี และเครื่องดื่มต่างๆ ไว้บริการ นอกจากอาหารอร่อยแล้ว จุดเด่นของร้านนี้ราคาไม่แพง

ข้อนกลับเข้าเมืองและร้านเก่าแก่ที่เปิดมานานกว่า 50 ปี จากตลาดโต้รุ่งบางกะปิ ตอนนี้มาปักหลักที่เลรีไทย 20 และเป็นที่ติดอกติดใจของชาวไทย



ข้าวต้มบังเก๊ก.....

ใบอ่อนพัตเตเด็ดถึงใจ

ข้าวต้มบังเก๊กคือจิตล้มมีคนรุ่นใหม่มอย่างกิตติศักดิ์ วงศ์ละมัน (มุ่ยม่อมัดอดัม) เป็นคนปัจจุบันอาหารและดูแลร้านต่อจากโต๊ะกี มีการเพิ่มอาหารเกี๊ยบ 100 เมนู ทั้งยำ ทอด ต้ม แणมมีเนื้อละเอียดน้ำตก ล้มตำ และของทานเล่นนานาชนิด

เมนูสำหรับข้าวต้มที่ร้านนำเสนอมีผัดหอยลาย ผัดผัก ปลากะพงทอดน้ำปลา ปลากะพงนึ่งมะนาว บูผัดผงกระหรี่ ไข่เยี่ยวม้ากระเพรากรอบ

ต้มยำพูปลาซ่อนที่ชุดคล่องคอกและไข่อ่อนผัดเผ็ดที่เด็ดสุดๆ

บอกเลยอร่อยทุกอย่างครับ ร้านมีพื้นที่อย่างนี้มีของดีที่ ความลับ คุณภาพ บริมาณอาหารราคาก็เพียงพอ มีการพัฒนาและเพิ่มอาหารเพื่อรองรับลูกค้ากลุ่มต่างๆ

ก่อนกลับต้องล้างปากด้วยของหวานครับ มีให้เลือกเยอะที่เดียว สำหรับผมต้องซ่าหนึ่ม หวาน

ครับ ที่จอดรถสะดวก มีห้องละหมาดครับ.... จองได้ก่อนที่ 08 3576 0888 / 09 2660 5515



BM L

Krua Bang Bee

Kanchanapisek Road Along the motorway,
Bangkok 10240 open : 05.00pm-11.00pm
Tel.083 576 088



เช่นเดียวกับร้านนี้มีห้องละหมาด จอดรถหน้าร้านได้เลยครับไปแล้วช้อปmakanแคมเปญไก่ทอดหรือล้มตำ 1 ajan เพื่อความรวดเร็วครัวโครงลังล่วงหน้าที่ 08 1935 2081 เปิด 17.00-02.00

BM L



Bang Kek

Serithai Road,Soi Serithai 20, Bueng Kum
Bangkok open : 05.00pm-02.00am
Tel.081 935 2081



“ทุกคำ...ยืนยันข้าวพันดี”



ข้าวไทย
ตราพันดี
ดีทุกที่ ดีทุกวัน



ข. 5320/2558

ไปต่อ กันที่ อ่อนนุช 57 ครับ เช้าซอยไปประมาณ 100 เมตรขาวามีก็เห็น ครัวนิดา ร้านที่ลูกค้า
ทั้งเก่าและใหม่ติดอกติดใจ บริหารโดยคนมีไฟอย่าง เอกวิล (อันซอร์) ธรรมดี ที่หมายมั่นให้ร้าน
ก้าวไกล



ครัวนิดา 57..... | เปิดบริการบู๊บัวตัน

จากร้านอาหารตามสั่งขนาดเล็กๆ ที่พัฒนามenuอาหารและความใส่ใจต่อลูกค้าเพียงแค่ 8 ปีร้านนี้ได้แบบก้าวกระโดดไปสู่ร้านข้าวต้มกุ้ยและอาหารตามสั่งที่ครูก็อยากมากิน

เจ้าของร้านหน้าตาทรมาณใจสาวบอกรว่า ร้านเปิด 11.30 - 21.30 น. เช้าอาหารตามสั่ง เย็นขายข้าวต้ม เมนูเด็ดแบบดังเดิมมี ยำไก่เผิง

ผัดหอยลาย ผัดผักบุ้ง ผัดกระเฉดไฟแดง ยำไก่เยี่ยวแม้ ยำปลาสลิด ยำกุ้งแห้ง

นอกจากร้านนี้ยังมีเมนูยอดนิยม เช่น ยำข้าวทอดทรงเครื่อง ที่อร่อยแบบไม่เหมือนใคร ไก่กรอบซอสมะนาว ปลาช่อนลุยสวน ต้มกะทิปลาสลิด เต้าหู้น้ำแดงกุ้งทอดครีมลัด บาร์โคโล่ผัดกุ้งถ้าไครมานกินโชว์แอป makan ลด 10%

สำหรับคนในช.สุภาพงศ์ 1 แยก 10 ย่านอ่อนนุช 46 ไม่มีใครไม่รู้จักร้านนี้ "บังแอลข้าวต้มกุ้ย"
ที่มีลูกค้าประจำร้านว่า "หิวเมื่อไหร่จะหันที่"



บังแอลข้าวต้มกุ้ย.... | "หิวเมื่อไหร่จะหันที่"

ถือว่าเป็นขวัญใจคนในซอยเลยที่เดียวครับ นิวรารณ์ (รุ่กอยะท์) ศิลปศาสตร์ เจ้าของร้านตัวจริงบอกว่า ที่เปิดขายข้าวต้มกุ้ย เพราะเห็นว่า มูลลิมไม่ค่อยมีร้านประเภทนี้ และหากินยาก ก่อนที่จะมาเปิดที่นี่ก็เคยเปิดที่พระโขนงมาก่อน

บังแอลข้าวต้มกุ้ย ถือเป็นอีกหนึ่งร้านที่ลืมหายใจในการขายอาหารแนวโน้นและมีฝีมือเยี่ยมมาก การทำอาหารที่สุดยอดจริงๆ เพราะพ่อครัวอย่าง

บังแอลเริ่มหัดทำอาหารกับป้าและน้ำยีที่ขายข้าวต้มกุ้ยเช่นกันมาตั้งแต่เรียนป.4

เพื่อเป็นการการันตีและยืนยันความอร่อย มีหรือที่จะรอชา ทั้งยำไก่แดง ยำปลาสลิด ผัดผักบุ้งไฟแดง ไยเยี่ยวแม้กระเพรากรอบ ชูปเนื้อ เลิร์ฟออก มาเป็นชุดตามลั่งให้ทดสอบความอร่อย

ส้มกับคبار่ อีกจิตร์จริงๆครับ ถ้าจะบอกว่า ขันเทพคงไม่มีใครปฏิเสธ โดยเฉพาะยำปลาสลิดที่

ร้านขนาดย่อมอย่างครัวนิดา 57 ได้รับ การตกแต่งใหม่ในสไตล์ mix&match ที่ทำให้ลูกค้า กินอาหารได้อย่างสุนทรีย์ มีห้องละหมาด ร้านนี้ปิดทุกวันอังคารครับ จอดรถได้ในซอยข้างๆร้าน แนะนำให้โทรลั่งอาหารก่อนที่ 08 7702 4118



BM

krua nita57

Onnut Road Soi 57 yaek 4, Pravet, Pravet Bangkok open : 11:30am - 09:30pm Tel.087 702 4118



ยังคงความกรอบแม่จะคลุกเคล้าในน้ำยำ ส่วนอาหารอื่นๆก็แซ่บถึงใจครับ ร้านนี้มีห้องละหมาด จอดรถหน้าร้านได้เลย ไปไม่ถูกโทรศัพท์ 08 1279 2494 เปิดบริการเวลา 13.00-22.30 น. หยุดทุกวันพุธ

BM



Bang L

Supaphong 1 intersection 10 district Onnut 46 Bangkok open 01.00pm-10.30pm Tel.08 1279 2494



สีสันของความอร่อย



หัวใจหลักของอาหารคือ “ความอร่อย”

ต้องเลือกผลิตภัณฑ์ปูรุ่งอาหารที่ดีมีคุณภาพ ผ่านการคัดเลือกตั้งแต่วัตถุดิบที่นำมาผลิต

เอาใจใส่อย่างพิถีพิถัน จึงมั่นใจได้ทุกครั้งที่ใช้ผลิตภัณฑ์ปูรุ่งอาหาร

เพื่อชูรสชาติความอร่อย และเพิ่มสีสันของการรับประทานอาหาร เลือก...

ผลิตภัณฑ์ตราแม่ครัว, ตราฉลากทอง และตราแม่ครัวฉลากทอง



ผลิตโดย : บริษัท จิวไฮด์ จำกัด
500 ถนนแสงน้ำ-ย่ามเตี้า ต.แสงสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี 20130
โทร. 0-3819-1501-6 แฟกซ์. 0-3819-1507-8

ผลิตโดย : บริษัท ชลบุรีตราแม่ครัวฉลากทอง จำกัด
26/2 หมู่ 7 ต.บ้านปัก อ.เมือง จ.ชลบุรี 20130
โทร. 0-3838-4597-8 แฟกซ์. 0-3838-4596

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ตราแม่ครัว จำกัด
189 หมู่ 9 ช.รัตนราช ถ.บางนา-ตราด กม.18
ต.บางปะอู อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540
โทร. 0-2312-7227 แฟกซ์. 0-2312-7618-9
E-mail : info@tramaekrua.com www.tramaekrua.com



อี๊ม อร่อย กับ สเต็กชีฟ เผ่า แร่ ร้อน...



มีเสียงร้าลือทนาทุว่า ในซอยพัฒนาการ 40 มีร้านสเต็กเล็กๆ ที่อร่อยขั้นเชือลือชา ใครได้มาชิมแล้ว ต้องติดอกติดใจ สำหรับนักชิมอย่างพม... ต้องไปลองครับ เข้าซอยประมาณ 200 เมตร สังเกตวามีจะเดินร้านชาชัก 40 ให้เดินเข้าไปเลยครับ พื้นร้านชาชักก็จะเป็นร้านเบดูอินซึ่งตั้งติดกัน

แม้ร้านจะไม่ใหญ่โตแต่戈้าย่านอกริม เพราะมีโอดีเยเก่าๆ ติดเมนูอาหารที่กำแพงรั้วครับ บางคนตั้งฉายาว่า เป็นสเต็กของชนเผ่าเรื่องตามชื่อของร้าน บางคนบอกว่า เป็นสเต็กติดดิน แท้กินแล้วอร่อยไม่แพ้ของแพงในท้อง!!!!!!

ผมเข้าไปสัมภានกับ ชัยอับดุลบาราชีร อดีตเจ้าของร้าน "Beadouin&Kabab" และเป็นพ่อครัวใหญ่ เจ้าของสูตร จากนั้นก็แนะนำให้ลองซิมล์เต็กทันที ผสมกับพิมงานระดมลึ้งตามคำเชื้อเชิญ ทั้งสเต็กเนื้อไก่ ปลาโคนัล สปาเกตตี้ เคบับ จนเต็มโต๊ะ แล้วก็จัดเต็มกับอาหารที่วางวางหน้าอยู่อย่างเอร็ดอร่อย ก็ เพราะความนุ่มของเนื้อกับน้ำเกรวี่ที่รสชาติลงมุน ปาก พร้อมลัดเครื่องเคียงและมันบดชีส แสนอร่อย สุดคลาสสิก

"ผมได้สูตรสเต็กมาจากเชฟชาวอเมริกัน แล้วนำมาปรุงแต่งรสชาติให้ถูกปากกับคนไทย" เจ้าของร้านบอกกับทีมงาน ขณะที่ผมเออกหันแอบไปชิมสเต็กจากน่องฯด้วย บอกได้คำเดียวว่า "อร่อยทุกอย่าง" สมคำลือครับ

ร้านนี้เปิดขายตั้งแต่ 16.30 น - 22.30 น. หยุดเสาร์และอาทิตย์ครับ ช่วงค่ำๆ คนเยอะครับ ถ้ากังวลว่าไม่มีที่นั่งต้องโทรก่อนที่ 08 6038 0460 / 08 6451 0767 ครับ บอกเลยร้านนี้ราคาถูกมาก เริ่มต้นเพียง 39 บาทเท่านั้น!!!!!!

เจ้าของร้านนี้เป็นแซะด้วยนะ ใจจะไปปังๆ หรืออุ่นเราะ ทึ่กสองคุยนะ ครับ

BM

มรกตไลท์



รับรองจะดีใจ



การเลือกใหม่
มรกตไลท์ เพื่อคนใส่ใจตัวเอง



ข. 340/2560

*ลดปริมาณไขมันอีนตัวลง 25% เทียบกับ น้ำมันปาล์มโอลิฟพ่นกรรມวีช ตราแรก ลูกสูตรปกติ,
น้ำมันพลอมพ่นกรรມวีช ตราแรก ไลท์ น้ำมันอีนตัว 32.9 กรัม ต่อ 100 กรัม น้ำมันปาล์มโอลิฟพ่นกรรມวีช ตราแรก น้ำมันอีนตัว 43.9 กรัม ต่อ 100 กรัม



Beadouin steak

แม้ว่าเป็นอาหารฝรั่ง แต่สเต็กชีสเป็นอาหารที่คนไทยชื่นชอบ ละจะอาจจะเป็นคำทำบุญด้วย ก็ได้หากายคนตัดสินใจเลือกจะเป็นอาหารในมื้อสำคัญๆ โดยสามารถเลือกกินแบบ ก่อเรซิ่นขอบตามความพึงพอใจ คอสันน์cookingฉบับนี้มีสูตรและตัวจาร์รันBeadouin(เบดูอิน) ร้านดังย่านพัฒนาการ40 มาให้ผู้อ่านได้ลองทำกินกัน

อันดับแรกขอบอกว่าตุ๊ดิบสำหรับการทำเนื้อหมักและน้ำเกรว์ตั้งนี้ครับ



-พริกไทยสด 1 ขีด



-พริกไทยดำ 1 ขีด



-นมสด 1 ถ้วยตวง



-พรุงรสาก 2 ช้อนชา



-น้ำมันหอย 1 ถ้วยตวง

หลังจากเลือกเนื้อที่มีความหนาของชิ้นเนื้อ ให้เก็บกันกั้งชิ้น ก็ต้องทำน้ำหมักครับ

โดยนำวัตถุดิบที่กล่าวข้างต้นมาปั่นรวมกัน ให้ละเอียด จากนั้นแบ่งออกเป็นสองส่วน เพื่อเป็นน้ำหมักและเป็นน้ำเกรว์ ซึ่งมีวิธีทำ ดังนี้ครับ

-พัตหอมใหญ่กับเนยสด

-นำน้ำหมักที่แยกไว้มาพัตรวมกับพัตหอมใหญ่ ให้เหลือง

-เสร็จแล้วใส่ใบมะกรูดให้เข้ากัน

แล้วนำมาตักเนื้อที่นำไปหยอดเครื่องย่าง ตามความชอบเพียงเท่านี้ก็ได้สเต็ก ที่แสนอร่อยแล้วครับ

ตรา โก基
GOGI®



ใหม่ 2 sa
ครบสูตร

แป้งปูร์เจส
ครบสูตร 'เม็ด'



แป้งปูร์เจส
ครบสูตร 'กระเทียม
พริกไทย'



M&R LABORATORY CO., LTD.
บริษัท เอ็มแอนด์อาร์ แอนด์เบอร์กอฟฟ์ จำกัด

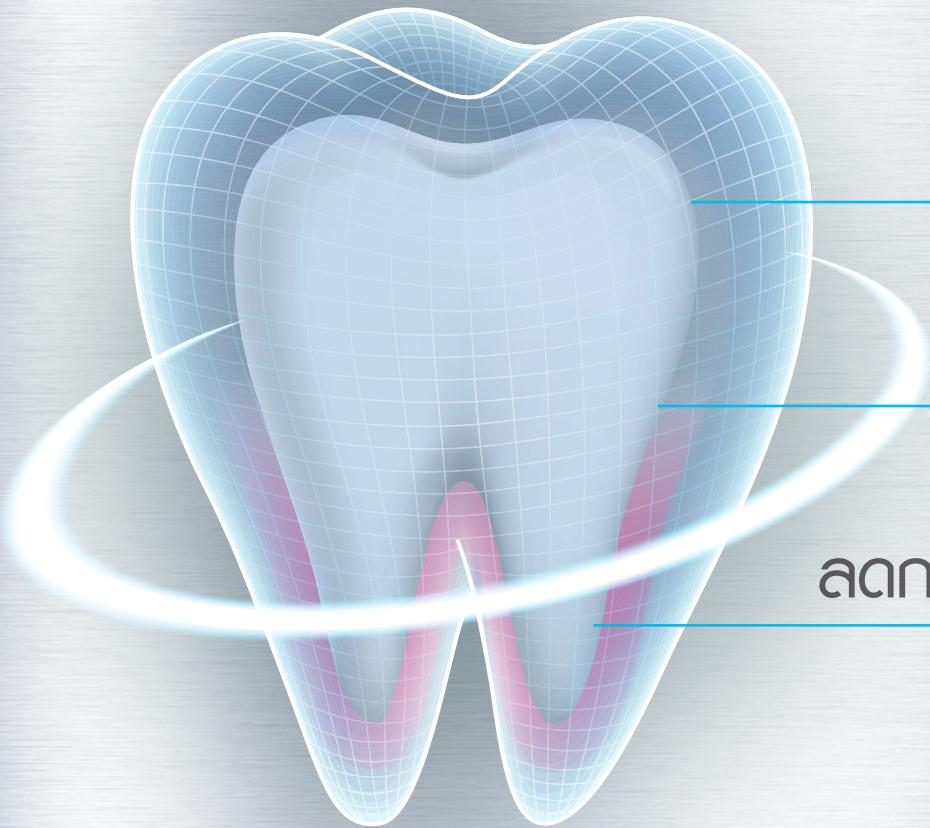
1/29 หมู่ที่ 5 ต. Kahnham อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา 13210 โทร. 02-954-4009-12 แฟกซ์ : 02-580-2375
1/29 Moo 5 Karnharm Uthai Ayudhya Thailand 13210 Tel. 02-954-4009-12 Fax : 02-580-2375

www.gogi-foods.com

U0_14882557

ใหม่
ซี沙เกิมมา
ไซส์
เคร์ & โพธิเทคท์

ดูแลได้ครบสูตร!



ลดคราบพลัค

ป้องกันฟันพุ

ลดการลํะສ່ມແບຄກີເຮີຍ



สนง.คณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย
กอท. อล. 13 A768 017 08 59



ดูแลป้องกันอย่างเป็นระบบ...ครบสูตร



ເມື່ອໃຈບັນເຄີ...ແພືດໄຫນກົມພາສເຈວຣໄຣ່!



ກະບວນການພາສເຈວຣໄຣ່ເດືອຍ່າງໄຮ?

- ເມື່ອໃຈ ໃນຄຸນປະໂຍບນ**
- ປລອດເຊື່ອຈຸລິນທີ່**
- ຄົງຄຸນກາພາວນານ**
- ສະວາດປລອດກັຍ ຖຸກຂັ້ນຕວນການປລິດ**

