

ข่าวสารอิสลาม

Berita *Life* MUSLIM

ปีที่ 2 ฉบับที่ 5

Berita Muslim Life สารคดี เพื่อตอบโจทย์วิถีมุสลิมเมือง



เชรอะกะราว
อาบัง



Editor's Note

ปีที่ 2 ฉบับที่ 5



Minor Change

ล่วงเลยมาถึงเล่มที่ 5 สำหรับ Berita Muslim Life และนับเป็นเล่มแรกของการเปลี่ยนผ่านศักราชใหม่ 2559 ทีมงานเลยถือโอกาสทำการไมเนอร์เชนจ์ สักนิดเพื่อให้คงความสดใหม่ นำหยิบจับกว่าเดิม เริ่มจากปกหน้าเรื่อยไปจนถึงหน้าใน ก็อย่างที่เรียนไว้ละครับ แต่ไมเนอร์เชนจ์ เปลี่ยนเล็กๆ เท่านั้น โดนใจหรือไม่ อย่างไร แนะนำ-ติชมกันได้เช่นเคย

สำหรับเล่มนี้ ทีมงานได้รับเกียรติจาก "เซราะกราว อาบิง" อดุล หละโสะ กับต้นซ้างศึกชุดแชมป์ AFF Suzuki 2014 ที่เพิ่งจะอำลาฉลามชล ร่วมเป็บข่าวเหนียวเก็บเกี่ยวความสำเร็จร่วมกับปราสาทสายฟ้า บุรีรัมย์ ยูไนเต็ด ของอดีตนักการเมืองดัง เนวิน ชิดชอบ ที่ปลุกปั้นเมืองนอกสายตาอย่างบุรีรัมย์ ให้กลายเป็นเดสทินชั่นของนักท่องเที่ยวยุโรปไปแล้วในวันนี้

ยังคงเป็นบั๋งดุลที่น่ารัก เป็นกันเอง และยังเปี่ยมด้วยไฟในการทำงานกับอาชีพที่เขารัก หนุนส่งให้ BML เล่มนี้ มีอรรถรสที่ครบเครื่องขึ้นกว่าเดิม ขอขอบคุณอีกครั้งสำหรับหลายๆ ท่านที่กรุณาใส่ใจ สนใจ ติดตามเรา ทั้งติชม ชื่นชม และให้กำลังใจทุกครั้งที้ออกไปพบปะแจกจ่ายหนังสือ หรือโทรมาเพื่อขอเป็นสมาชิก สิ่งเหล่านี้ ยังเป็นแรงผลักดันสำคัญให้เรามีกำลังใจในการทำเล่มที่ 6 เล่มที่ 7 และเล่มต่อๆ ไป เรียกว่า แจกกันให้เบื่อกันไปข้างเลยดีไหมครับ

Sudah sampai Edisi yang ke-5 untuk Berita Muslim Life dan dianggap menjadi edisi yang pertama selepas peralihan tahun baru 2019.

Oleh itu, kami mengambil kesempatan ini berubah sedikit untuk mengekalkan kesegaran baru dan ingin mengambil baca berbanding edisi yang lepas.

Edisi ini kami dapat kehormatan dari "Abang Srok Kraw" Adul Lahsoh Kapten gajah perang piala Kejohanan AFF Suzuki 2014 yang baru berpindah ke pasukan Buriram United untuk memeriahkan kejayaan, seorang yang sangat baik, ramah orangnya dan penuh dengan cahaya dalam bekerja yang beliau suka. Juga membantu Edisi lebih lengkap berbanding sebelum ini.

Terima kasih kepada semua pembaca yang mana memberi perhatian, berminat, follow kami baik kritik atau puji dan memberi semangat dalam membuat edisi yang ke-6, ke-7 dan edisi yang seterusnya.

ข่าวสารอิสลาม ฉบับ Berita Muslim Life

เจ้าของ บริษัท แคนดิด มีเดีย จำกัด สำนักงาน : 50/805-6 หมู่ 6 ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : ธวัชชัย พร้อมภูมิ บรรณาธิการอำนวยการ : กัมดิด ศรวิรัตน์ธุ์ หัวหน้ากองบรรณาธิการ : ชัลมา 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

ADULL

LAH



เพราะการวางเป้าหมายใหม่ที่เหล่าแฟนคลับ หลังแป้นศึยบอร์โดพร้อมใจกันโหวตให้ อดุล หละโล๊ะ ในวันที่ตบเท้าเข้าสู่สังกัดใหม่ บุรีรัมย์ ยูไนเต็ด ตักศิลา ลูกหนังซึ่งกวาดมาแล้วทุกถ้วยแชมป์ในสยามประเทศ พร้อมบันทึกดำนาน 5 แชมป์ในหนึ่งชวบปี ทีมที่สองของโลกถัดจากบาร์เซโลนา โคตรทีมจากแดนกระทิงดุ ด้วยดีกรีที่ปัดันช้างศึก ชุดแชมป์เอเอฟเอฟ ซูซูกิ คัพ 2014 ที่สามารถตีตราองตำแหน่งมิดฟิลด์ตัวรับของทุกทีมในไทยพรีเมียร์ลีก แต่คงไม่ใช่ที่ปราสาทสายฟ้าแห่งนี้ เขาจะต้องใช้ทั้งความทุ่มเท พยายาม และประสบการณ์ที่สั่งสมมาตลอดเส้นทางค้าแข้ง เพื่อเป็น 1 ใน 11 ตัวจริง

"สำหรับผม ถือเป็นความท้าทายใหม่ในชีวิต เพราะทีมบุรีรัมย์ เพิ่งได้ 5 แชมป์เมื่อปีที่ผ่านมา นักเตะที่ใหม่ ย่อมถูกคาดหวังจากสโมสรและแฟนบอลมากเป็นธรรมดาว่าจะช่วยสานต่อความยิ่งใหญ่ของทีมได้มากน้อยแค่ไหน ยิ่งเป้าหมายของผู้บริหารที่นี่ ต้องการมากกว่าความสำเร็จในประเทศ แต่ต้อง

SOH



"Abang Sok Krau" Gelaran baru yang di panggil oleh peminat bula Adul Lahsoh pada hari kemasukkan pasukan bola sepak baru iaitu Buriram United

"Bagi saya dianggap menjadi cabaran baru dalam kehidupan kerana pasukan Buriram terdapat 5 juara pada tahun yang lalu. Pemain baru akan menjadi harapan oleh kelab dan juga dikalangan peminat-peminat bola, ia menjadi perkara biasa bahawa akan membantu dan tabah kehebatan untuk meningkatkan pasukan. Team meletakkan matlamat untuk menjadi 5 Top Asia, pertandingan untuk menjadi 11 pemain utama, ia adalah sangat bersaing tinggi. Kebanyakan pemain itu adalah pemain yang sudah terbaik, tiada jaminan bahawa saya akan dapat menjadi pemain utama hanya membuat tugas sebaik mungkin dan berharap bahawa di sini akan memberi kejayaan dan pangkat. Kerjaya pemain bola sepak ini mempunyai tempuh kegunaan, bagi saya berfikir bahawa kontrak kali ini akan menjadi satu perjanjian yang terakhir"

Buriram adalah wilayah yang mempunyai muslim yang tidak ramai tetapi terdapat kedai makanan muslim yang banyak dan juga masjid, ia adalah Bandar yang sangat maju jika berbanding dengan dahulu. Adul berharab bahawa pasukan ini akan membantu beliau menjadi salah satu pasukan di peringkat kebangsaan yang bertemu dengan pasukan Iraq.

การเป็น Top 5 ของเอเชีย ตำแหน่ง 11 ตัวแรก มีการแข่งขันกันสูงมาก นักเตะของบุรีรัมย์แต่ละตำแหน่งส่วนใหญ่ก็เป็นนักเตะที่ดีที่สุดกันอยู่แล้ว ผมมาที่นี่ ไม่มีอะไรกันคิดว่า จะได้เป็นตัวจริง ต้องทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด ขณะเดียวกัน ต้องปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมของทีม เพราะที่นี่จะเน้นให้ความสำคัญกับแฟนบอล มีกิจกรรมต่างๆ เพื่อเอนเตอร์เทนแฟนบอลตลอด เป็นทีมที่มีมาตรฐานสูงทุกอย่างมีความเป็นมืออาชีพ ที่มีสนามฟุตบอลที่ดีที่สุดในประเทศ มีความพร้อม ทั้งโค้ช ทีมงาน ห้องฟิตเนส ผมมองว่า บุรีรัมย์ ยูไนเต็ด สามารถเทียบชั้นกับทีมในลีกของญี่ปุ่น เหมือนยกทีมในพรีเมียร์ลีกมาตั้งในเมืองไทยเลยก็ว่าได้ ผมคาดหวังว่า ที่นี่จะทำให้ผมประสบความสำเร็จ มีเกียรติยศติดไม้ติดมือบ้าง อาชีพนักฟุตบอล มีอายุการใช้งานผมคิดว่า การเซ็นสัญญาครั้งนี้ อาจจะเป็นสัญญาสุดท้ายก็เป็นได้"

การผันตัวเองจากชลบุรีที่เขาคุ้นชินสุดิน



แดนอีสานใต้ ในฐานะมุสลิม การปรับตัวสู่วัฒนธรรมใหม่เป็นอีกหนึ่งความท้าทายของเซราะกราว อาบัง "มาที่นี่ต้องปรับตัวเยอะมาก มีมุสลิมอยู่น้อย แต่ก็ยังมีร้านอาหารมุสลิม และมัสยิด วันแรกๆ ไปละหมาด ก็ตกใจ ปิดประตูเงียบ พอถามคนที่นั่นถึงรู้ว่า มัสยิดจะเปิดเฉพาะเวลาละหมาด และที่ปิดประตูไว้ ก็เพราะกันไม่ให้สุนัขเข้าไป บุรีรัมย์ เป็นเมืองใหญ่ที่เจริญมากๆ ต่างจากเมื่อก่อน ผมยังแอบหวังเล็กๆ ว่า ที่บุรีรัมย์ ยูไนเต็ดแห่งนี้ จะช่วยให้ชื่ออดุล หละโสะ เป็นหนึ่งในรายชื่อทีมชาติชุดเยือนอิรัก แต่ก่อนอื่น ต้องเร่งไขว่ผลงานเต็มที่เพื่อตำแหน่ง 11 ตัวจริง เพราะหากเป็น 11 ตัวจริงของบุรีรัมย์แล้วก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากที่จะมีชื่อในทีมชาติไทย" **BMZ**

ศศิณา สัจจิตร์

กับแนวคิด รังสรรค์

แม้การล้มป่วยลงในเวลาไล่เลี่ยของบิดาและมารดา จะเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้สุไบเนาะห์ หรือ ศศิณา สัจจิตร์ จำต้องเบนเข็มชีวิตจากมนุษย์เงินเดือนสู่การเป็น นายตัวเอง แต่สิ่งที่ไม่ได้ห่างหายไปจากชีวิตเธอก็คือ ความนิยมในธรรมชาติที่ปราศจากการปรุงแต่ง เธอเก็บเกี่ยวความรู้และประสบการณ์ที่เพาะบ่มมากกว่า 7 ปี จากงานมัณฑนศิลป์นำเข้า-ส่งออก เพื่อนับหนึ่งในธุรกิจผลิตภัณฑ์สปา ซึ่งเธอมองว่าเป็นสิ่งที่ตอบโจทย์ให้กับชีวิตเธอ ณ เวลานั้น ถึงแม้เวลาพอที่จะดูแลบิดา-มารดาตามตั้งใจไว้ และยังเป็นโอกาสอันดีที่เธอจะได้นำสิ่งที่รู้ดี-รู้จริงอย่างการทำน้ำมันนวดสปาเข้ามาทำเป็นอาชีพ ซึ่งไม่น่าเชื่อว่าสิ่งเดียวกันนี้จะกลายมาเป็นผลิตภัณฑ์ตั้งต้นของ S KUDOS ในเวลาต่อมา

Sasina Sanjit

Dengan konsep yang di impian
S KUDOS

Selepas memulakan perniagaan dengan pengeluaran barang OEM pada tahun 2012. Subainah atau Sasina Sanjit mula membangunkan jenama sendiri, memilih S sebagai huruf pertama namanya dan bergabung dengan perkataan KUDOS yang bermaksud kemuliaan menjadi satu

jenama S KUDOS.

Produk pertama S KUDOS bermula daripada minyak urutan yang telah diterima dengan baik, Body scrub dan produk Essential oils atau minyak pati. Dimana Pasaran utama terdapat tiga kumpulan iaitu kumpulan hotel, ia

memberi tumpuan kepada produk kategori Day spa yang mempunyai Minyak urut, Body scrub yang memberi keselesaan ringan. Kumpulan pasaran Muslim menekan kepada produk minyak urut BLACK CUMIN OIL atau Habbatu Sauda yang diperbuat daripada herba dengan mempunyai Faedah ke atas rawatan lebih daripada 50 penyakit, di gunakan untuk mengurut secara Langkasuka. Bagi kumpulan pasaran terakhir adalah Pasaran Wanita yang memberi



อาณาจักรพัน

S KUDOS

หลังจากเริ่มต้นธุรกิจด้วยการรับผลิตสินค้า หรือ OEM ในปี 2555 ทันทีที่สบโอกาส สุไพบีระห์ เริ่มพัฒนาแบรนด์ของตนเอง เธอเลือก S อักษรตัวแรกของชื่อเธอ มาผนวกรวมกับ KUDOS ซึ่งหมายถึง ความรุ่งโรจน์ กลายเป็นแบรนด์ S KUDOS ที่คิดสรรแล้วว่า จะให้เป็นตัวแทนความตั้งใจเธอในถนนธุรกิจ

"สุพยายามสร้าง S KUDOS ให้เป็นผลิตภัณฑ์สปาเกรดพรีเมียม เป็น Product of Thailand เริ่มต้นจากน้ำมันนวดสปา ซึ่งได้ความรู้มาจากคุณแม่ที่ถ่ายทอดให้ รวมถึงสอบถามเพิ่มเติมจากผู้รู้ และลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่ออกมา ก็ได้รับการตอบรับอย่างดี ตัวต่อมาก็คือบอดีส์ครีมและผลิตภัณฑ์ประเภทเอสเซนเชียลออยล์หรือน้ำมันหอมระเหย โดยตลาดหลักๆ จะมีอยู่ 3 กลุ่มคือ กลุ่มโรงแรมซึ่งเน้นผลิตภัณฑ์ประเภทเดย์สปา มีทั้งน้ำมันนวด บอดีส์ครีมแบบเบาๆ สบายๆ กลุ่มตลาดมุสลิม เน้นผลิตภัณฑ์ประเภทน้ำมันนวด BLACK CUMIN OIL หรืออับบะตุซเซาดอูที่ทำงานสมุนไพรคุณ

tumpuan kepada produk biasa seperti gel mandi, losyen badan dan set badan yang lain.

Sepanjang tiga tahun yang lalu, Subainah mempunyai konsep yang berbeza daripada Usahawan yang lain dimana dengan mengambil kira hanya pendapatan dan keuntungan sahaja tetapi beliau memilih untuk mencuba meningkatkan jumlah pelanggan yang lebih banyak dengan berkhidmat sebagai pengeluar yang baik, perkhidmatan yang baik, mempunyai

รักษาโรคกว่า 50 โรค ใช้ในการนวดแบบลังกาสุกะ ส่วนตลาดกลุ่มสุดท้ายคือ ตลาดผู้หญิง เน้นผลิตภัณฑ์ทั่วๆ ไป อาทิ เจลอาบน้ำ บอดีส์โลชั่น และบอดีส์เชทอื่นๆ

ตลอดระยะเวลากว่า 3 ปีที่ผลิตภัณฑ์เริ่มซิมแทรกสู่ตลาด สุไพบีระห์มีแนวคิดที่แปลกต่างจากนักธุรกิจทั่วไปซึ่งคำนึงแต่เพียงรายได้และผลกำไรเป็นหลัก แต่เธอเลือกที่จะพยายามเพิ่มจำนวนลูกค้าที่ดีให้มากขึ้น เปรียบธุรกิจเสมือนดินที่แผ่คอยเติม

ปุ๋ย เติมนสารอาหารให้กับต้นกล้า พร้อมดูแลอย่างดีที่สุด S KUDOS จึงพยายามทำหน้าที่ผู้ผลิตที่ดี บริการที่ดี มีรอยยิ้มที่ดี มีคำพูดที่ดี เป็นเพื่อนกับลูกค้า และที่สำคัญยังสร้างความเชื่อมั่นว่า เป็นผลิตภัณฑ์ที่ฮาลาลในทุกกรรมวิธีการผลิต

"ความเป็น S KUDOS ทุกวันนี้ สุดำเนินธุรกิจแบบส่งความปรารถนาดีให้กับลูกค้า รักลูกค้า ซึ่งทั้งคุณพ่อและคุณแม่ จะคอยย้ำเสมอว่า เราต้องศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ ให้มองว่า เราเป็นเพียงมดตัวเล็กๆ ที่คอยๆ เติบโตจนเป็นมดเอ็กส์ได้ในวันหนึ่ง และต้องพยายามเป็นตัวของตัวเอง ธุรกิจผลิตภัณฑ์สปา S KUDOS ต้องเป็นธุรกิจแบบผู้ให้ ต้องเป็นดินที่เพาะต้นกล้าให้ลูกค้าคือ ผู้ซึ่งนำผลิตภัณฑ์ของเราไปต่อยอด ความสุขของเรา คือความสุขที่ได้ให้กับลูกค้า โดยเฉพาะความรู้ในผลิตภัณฑ์ เหมือนโรงเรียนที่เปิดสอนความรู้เรื่องสปา เพื่อให้ลูกค้านำไปใช้ประโยชน์ต่อไป" สุไพบีระห์กล่าวทิ้งท้าย



senyuman yang baik, perkataan yang baik kepada rakan-rakan dan pelanggan. Dan yang paling penting, membina keyakinan bahawa menjadi produk yang halal dalam semua proses pengeluaran.

INSPIRATION



พ.อ. พิสิทธิ์ สัทธิสาร
เสนาธิการทหารบก

*"ผมอาจจะเป็นคนที่ไม่มิกติพจน์
หรือปรัชญา*

*ในการทำงาน แต่สิ่งที่ผมพยายามยึดถือ
และปฏิบัติตามตลอดก็คือ ความมุ่งมั่น ใฝ่ใจ
ทำทุกงานที่ได้รับมอบหมายอย่างดีที่สุด
และรวดเร็วที่สุด*

ไม่เคยนึกถึงวันลา

วันหยุดหรือทำงานครึ่งวัน

คิดแต่เพียงว่า

ต้องทำทุกอย่างให้เต็มที่

เพื่อให้งานลุล่วงด้วยดี

และพยายามที่จะถ่ายทอดความรู้

สู่คนรุ่นต่อๆ

ไปเพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์

ของกองทัพ

และประเทศชาติ"





ออมแบบท่านนบี Muhammad ﷺ



การออม/การประหยัด = การทำธุรกิจที่ดี + การใช้จ่ายอย่างพอเพียง

มกราคม เดือนแห่งการเริ่มต้นศักราชใหม่ คี่ปีนี้พอเหมาะพอเจาะเวียนมาตรงกับ รอฮิอูลออาวัล เดือนประสูติของท่านนบีมุฮัมมัด เป็นที่ทราบกันดีว่า มุสลิมทั่วโลกพร้อมบ้อมน้ำริยวัตดรกึ่งดงามของท่านมาเป็นทางนำในการดำเนินชีวิต

Berita Muslim Life ฉบับนี้ เลขขอหยิบยกแนวทางการออมเงินในแบบของศาสดามาฝากทุกท่าน เป็นสูตรง่าย ๆ แต่ได้ผลมานักต่อนัก ดังนี้

เชื่อหรือไม่ เงินที่ฮาลาลเท่านั้นที่จะสามารถออมให้อยู่ยงคงกระพัน เราจึงควรเริ่มใส่ใจตั้งแต่แหล่งที่มาของรายได้อาจจะต้องมาจากการทำธุรกิจที่บริสุทธิ์ หรือการทำงานที่ถูกต้องตามหลักการเงินฮาราม ถือเป็นเรื่องยากในการที่จะมาลงทุนบทรเรียนก็มีให้เห็นจากสื่อต่างๆ เช่น คนที่ทุจริต หรือเงินที่ไม่บริสุทธิ์ แน่นอนว่า คงไม่มีใครกล้าเก็บเงิน

นั้นไว้กับตัวเอง ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ ทั้ง ผากญาติ ชุกเกาะ ผังดิน เก็บใส่ถุง รอโจรมาเจอ โอ๊ย... แล้วจะมีเงินไปทำไม งง

สรุปเลยก็คือ ทรัพย์สินที่ฮาลาลเท่านั้นที่เราสามารถเก็บหรือสามารถนำมาลงทุน และการออมที่ดีคือการใช้จ่ายอย่างพอเพียง

"อัลลอฮฺจะประทานความเมตตาให้กับคนที่พยายามทำในสิ่งที่ดี, ใช้จ่ายเงินอย่างพอเพียง และสำรองส่วนที่เกินเพื่อสามารถนำมาใช้ในตอนที่ยากจน และใช้ในตอนที่จำเป็น" [HR Muslim & Ahmad]

BML

Tips Menabung dari Rasulullah saw

Bulan Januari tahun ini sama dengan bulan Islam iaitu Rabiul Awwal sebagai bulan kelahiran Rasulullah ﷺ dimana Umat Islam di seluruh dunia menyambut kehebatan seorang pemimpin Islam untuk menjadi tauladan kehidupan. Maka Berita Muslim Life edisi ini akan membawa cara menabung secara rasulullah. Ia adalah formula yang sangat mudah tetapi hasilnya adalah sangat baik seperti berikut :

MENABUNG = USAHA YANG BAIK + PENGELUARAN YANG SEDERHANA

Percaya atau tidak bahawa hanya wang halal sahaja yang boleh ditabung tidak dapat dibanding. Bermula dari memberi perhatian atau menekan tentang sumber kedatangan pendapatan dari usaha yang baik dan betul dengan prinsip. Sedangkan untuk yang haram tidak boleh atau sangat sukar sekali untuk dilaburkan, dapat dilihat

dalam media seperti kemana para koruptornya menyimpan wang hasil rasuahnya? Mereka tentunya tidak akan berani menyimpan aset atas namanya sendiri.

Kesimpulannya adalah hanya harta halal sahaja yang boleh disimpan atau menabung dengan baik iaitu perbelanjaan yang sederhana.

"Allah akan memberikan rahmat kepada seseorang yang berusaha dari yang baik, membelanjakan wang secara sederhana, dan boleh diketepikan kelebihan untuk menjaga saat dia miskin dan memerlukannya". [HR Muslim & Ahmad]

MTL | TAKAFUL

แผนออมคูนค่า

พร้อมรับเงินจ่ายคืนทุกปี



- รับอิบะห์คืนทุกปี สูงถึงปีละ 3.8%
- สมัครง่าย!! เงินสมทบเท่ากัน
ทุกเพศ ทุกวัย
- สามารถนำไปใช้สิทธิ
หักลดหย่อนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา

ตะกาฟูล
ออมทรัพย์
10/9

บริษัท เมืองไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

250 ถนนรัชดาภิเษก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์. 0-2274-9400 | 0-2276-1025 โทรสาร. 0-2276-1997-8

www.muangthaitakaful



Muang Thai Life





"เด็กฉลาดดั่งไข่ออโด้น"



เมื่อเอ่ยถึงสารชนิดหนึ่งที่ชื่อว่า "ไอโอดีน" เชื่อแน่ว่า หลายคนจะนึกถึง "โรคคอพอก" ซึ่งเป็นโรคชนิดหนึ่งที่เกิดกับผู้ที่มีขาดสารไอโอดีน แต่น้อยคนนักจะนึกไปถึงว่า การขาดสารไอโอดีนนั้นยังส่งผลกระทบต่อพัฒนาของสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระดับสติปัญญาหรือไอคิวของเด็ก

ไอโอดีน...เป็นธาตุที่เกิดในธรรมชาติ มีมากในสัตว์และพืชในทะเล แม้ว่าตลอดชีวิตของมนุษย์เราจะต้องการสารไอโอดีนไม่ถึง 1 ช้อนชา แต่สารนี้ก็นับเป็นสิ่งจำเป็นที่ร่างกายของเราจะขาดไม่ได้ และต้องมีการบริโภคอย่างสม่ำเสมอเพราะสารไอโอดีนจะไม่สะสมในร่างกาย โดยอาการขาดไอโอดีนจะแสดงตามช่วงอายุต่าง ๆ คือ

- ทารกในครรภ์ ถ้าแม่ขาดไอโอดีน จะทำให้ลูกในท้องแท้ง อัตราการตายของแม่ในการคลอดสูง ถ้าลูกรอดมาได้ก็อาจมีอาการทางประสาทและสมอง ที่เรียกกันว่า โรคเอ๋อ

- ทารกแรกเกิด ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ
- เด็กและวัยรุ่น เจริญเติบโตช้าทั้งทางร่างกายและสมอง
- ผู้ใหญ่ คอพอก สติปัญญาและสมรรถภาพทางร่างกายเสื่อมถอย

ซึ่งปัจจุบันพบว่า แม้ประเทศไทยเราจะมี การรณรงค์เกี่ยวกับไอโอดีนมาอย่างยาวนาน แต่อัตราผู้ป่วยเนื่องจากขาดสารไอโอดีนก็ยังคงมีอยู่ในปริมาณที่น่าตกใจ แถมยังไปสอดคล้องในทางเดียว

กันกับไอคิวเฉลี่ยของเด็กไทยที่ต่ำลง หน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาเหล่านี้จึงหันมาใส่ใจรณรงค์ให้ประชาชนบริโภคอาหารที่มีสารไอโอดีนอย่างสม่ำเสมอ แล้วเราจะได้รับสารไอโอดีนจากการบริโภคอาหารใดบ้าง ???

- อาหารทะเลได้ชื่อว่าเป็นแหล่งรวมของไอโอดีนจากธรรมชาติ แม้ว่าปัจจุบันปริมาณไอโอดีนธรรมชาติจากแหล่งนี้จะเริ่มลดลงก็ตาม

- อาหารที่ระบุว่า "มีส่วนผสมของไอโอดีน" เช่น เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส อาหารสำเร็จรูป ฯลฯ นับเป็นอีกตัวช่วยหนึ่งที่ทดแทนไอโอดีนจากธรรมชาติได้ โดยกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ต้องมีส่วนผสมของไอโอดีนคะ

นับแต่นั้น...มาดูแลเด็ก ๆ ของเราให้ได้รับไอโอดีนกันเถิดคะ เริ่มตั้งแต่ในท้องกันเลยทีเดียว แต่ให้เขาได้บริโภคอาหารที่มีสารไอโอดีนข้างต้นอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น

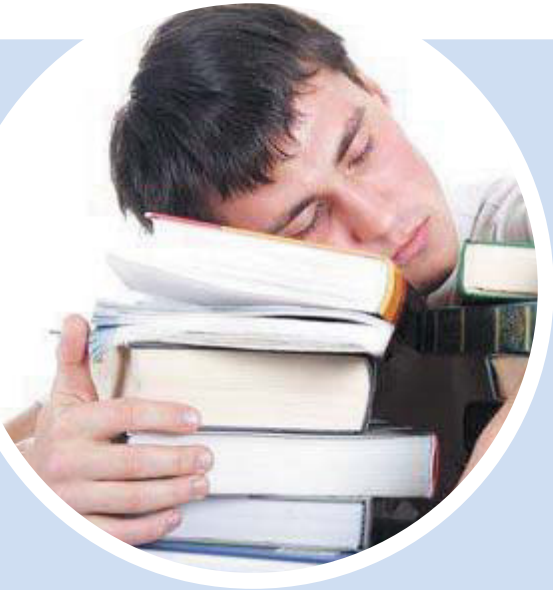
ว่าแล้วเราก็เริ่มมองเห็นอนาคตสดใสในวันข้างหน้า....เด็กไทยรุ่นใหม่มะป๋อคือโกดก่น เป็นความหวังของประเทศชาติต่อไป....นค: **BMZ**

ก่อนที่จะคิดเคยเปิดโลกกว่านี้ ยำก่อนนะครับว่า เป็นเรื่องบนเตียงจริงๆ คือ "การนอนหลับ" ไม่ใช่ "การหลับนอน" ดูไปแล้ว ก็ไม่เห็นมีอะไร ก็นอนกันอยู่ทุกคืน ไม่น่ามีอะไร ก็ไอ้ที่ว่า ไม่นอนจริงๆ แล้ว มันมีอะไร ว่าแต่มันจะมีอะไร ลองติดตามกันดูครับว่า มันมีอะไรในความเป็นจริง

"มากไปก็ไม่ดี น้อยไปก็ไม่ดี"ยังเป็นคำที่ใช้ได้ทุกเรื่อง ไม่เว้นแม้แต่เรื่องการนอน เชื่อเหลือเกินว่า คงมีคนจำนวนไม่น้อย ที่ยังมีความเชื่อผิดๆ ว่า ยิ่งนอนเยอะ ร่างกายก็ยิ่งได้พักผ่อน แต่แท้ที่จริงแล้ว การนอนก็ไม่ได้ต่างอะไรกับการชาร์จแบตเตอรี่มือถือ ถ้าชาร์จน้อยเกินไป ก็ใช้ไม่พอรวัน แล้วยิ่งทำให้แบตเตอรี่เสื่อมเร็ว หมดสภาพก่อนกาลอันควร ชาร์จมากเกินไปก็ทำให้เครื่องร้อน ส่งผลเสียโดยตรงต่อแบตเตอรี่ ดีไม่ดีอาจจะระเบิดตามเหมือนข่าวบนหน้าหนังสือพิมพ์ ที่เกริ่นมาทั้งหมด

เรื่อง





เคล็ดลับการเอาชนะจากโรคนอนเกิน

1. ตั้งนาฬิกาปลุกในเวลาที่เหมาะสม เพื่อที่ว่าเมื่อคุณตื่นขึ้นมาคุณจะรู้สึกสดชื่น
2. จงเลือกเวลาที่เหมาะสมเพื่อที่จะนอนถึงจะเป็นระยะเวลาที่สั้นๆแต่มีคุณภาพ
3. กำหนดเวลานอนของคุณ โดยพยายามเข้านอนในเวลาเดียวกันทุกคืน และตื่นในเวลาเดียวกันทุกเช้า
4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ คาเฟอีน หรือเครื่องดื่มชูกำลังอื่นๆ รวมทั้งอาหารมื้อใหญ่ก่อนเข้านอน
5. ไม่นำปัญหาหรือเรื่องก่อกวนใจในระหว่างวันมาคิดก่อนเข้านอน แต่ควรพักผ่อนให้เต็มที่ เพื่อให้สมองปลอดโปร่ง
6. ออกกำลังกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียดในแต่ละวัน

Tidur berlebihan atau Hypersomnia

Percayalah bahawa terdapat ramai orang yang masih tersilap faham bahawa tidur berlebihan merupakan cara terbaik untuk memulihkan keadaan tubuh lagi sihat tetapi pada hakikat sebenarnya cara tidur yang lebih segar adalah tidur yang tepat, tidak terlampau atau Over sleeping dan juga tidak sedikit sehingga kurang dalam tidur **Hypersomnia**. Namun tidur ada hadnya, tidur untuk orang dewasa adalah tidak lebih dari 8 jam. Jika berlebih daripada tersebut akan mengalami hasil yang buruk dan resiko yang tinggi seperti penyakit kencing manis, penyakit jantung, cepat lupa, sakit belakang, penyakit kegemukan, kemurungan, kematian lebih cepat dan menjadi kurang menarik kerana terlalu banyak tidur juga mempengaruhi kehidupan sosial anda



ก็เพื่อจะบอกว่า การนอนที่ดี คือการนอนที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป **Over sleep** และก็ต้องไม่น้อยเกินจนถึงขั้นนอนไม่พอ **Hypersomnia** ฉบับนี้ เรามาทำความเข้าใจเรื่อง นอนเกินกันก่อนเลยดีกว่า

เรารู้กันดีว่า การนอนที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่คือ ไม่ควรเกิน 8 ชั่วโมง เกินกว่านั้น จะทำให้เกิดผลเสียและความเสี่ยงสารพัด ไล่มาตั้งแต่ เพิ่มความเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ทำให้ความจำสั้น (ซึ่งรักฉันก็ไม่น่าจะยาวอีกต่างหาก) เกิดอาการปวดหลัง เป็นสาเหตุของโรคอ้วน เพิ่มความเสี่ยงโรค

ซึมเศร้า เป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตเร็วขึ้น และที่ทุกคนมองข้ามก็คือ เป็นที่น่าสนใจน้อยในวงสังคม ก็คนอื่นเขามีกิจกรรมอื่นกัน เรายังสลับไสลไรรัดตัวยูบนเตียงนั่นเอง

จนถึงบรรทัดนี้ คงพอให้หลายๆ ท่านกระจำใจขึ้นบ้าง นอแมกก็ไม่ว่าดี ว่าแล้ว คงต้องขอตัวไปจับสั๊กหน่อย เมื่อคืนนอนน้อยไปนิด ตกดลบหลายนาทึเลย

ล:คสับ **BM L**

Tips mengatasi Terlambat Tidur (Oversleeping) Atau Hipersomnia

1. Tetapkan jam gerak pada masa yang tepat
2. Pilih masa yang sesuai untuk tidur walau pada masa yang singkat tetapi berkualiti
3. Jadualkan waktu tidur dan bangun anda dalam masa yang sama
4. Elakkan minum alkohol, kafein dan makanan berat sebelum tidur.
5. Jangan mengambil masalah atau kebimbangan tentang siang hari untuk memikirkan sebelum tidur.
6. Bersenaman untuk melegakan tekanan di setiap hari.



วังลำพระอาทิตย์ตกดิน ลานหินปุ่ม ภูหินร่องกล้าฯ

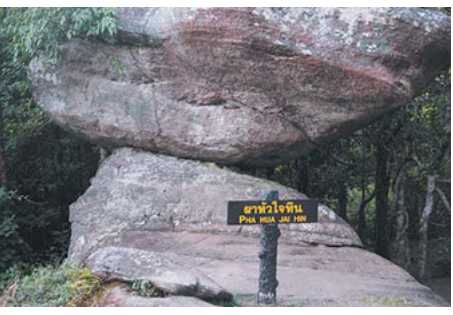
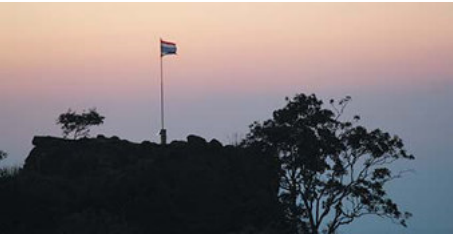
วังฯฯฯ... ไม่ใช่แข่งมาราธอน แต่เป็นการวิ่งแข่งกับดวงตะวัน เพื่อให้เห็นก่อนที่จะลับขอบฟ้า งานนี้ นอกจากเสียงเท้าที่วิ่งกระทบหิน ก็ยังได้ยินเสียงหอบหายใจแตก ๆ ขณะปั่นป่ายขึ้นที่สูงชัน



เป้าหมาย คือ "ลานหินปุ่ม" ที่ใคร ๆ บอกว่า ถ้ามาแล้วไม่ได้เก็บภาพพระอาทิตย์ตก แล้วจะรู้สึก ซัดใจ เหมือนมาไม่ถึงจริงๆ แล้วต้องออกตัวก่อน เลยว่า รู้สึกตื่นตาตื่นใจกับการวิ่งไล่ดวงตะวันแบบนี้ มาก แม้จะมากภูหินร่องกล้าหลายครั้ง แต่เป็นครั้งแรก ที่ได้ถ่ายพระอาทิตย์ตกที่ลานหินปุ่ม จึงเฟลิดเฟลิน ทั้งถ่ายจากกล้องและไอแพด

ลานหินปุ่ม อยู่ห่างจากที่ทำการอุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า ประมาณ 4 กิโลเมตรอยู่ริมหน้าผาลักษณะเป็นลานหินผุดขึ้นเป็นปุ่มไล่เลี่ยกัน คาดว่าเกิดจากการสึกกร่อนตามธรรมชาติของหิน ทางเคมีและฟิสิกส์ในอดีตบริเวณนี้ใช้เป็นที่พักพิงของคนไข้เนื่องจากอยู่บนหน้าผาจึงมีลมพัดเย็นสบาย เหมาะแก่การนั่งพักผ่อน

แม้จะรู้ว่า เป้าหมาย คือ ลานหินปุ่ม แต่น่าเสียดาย ที่เกิดพลัดหลงกับเพื่อนร่วมทริป งานนี้ เลยชะงักภาพมาได้ไม่มากอย่างที่อยากได้ บอกได้คำเดียวว่า เสียดาย



แต่ก็ยังไม่วางความพยายามนะ แม้จะพลัดหลงก็พยายามตะเกียกตะกายจนไปถึงลานหินปุ่ม และเก็บภาพได้เท่าที่เวลาจะเอื้ออำนวย เนื่องจากแสงไม่เหลือให้เก็บได้มากอย่างที่อยากได้

ระหว่างที่พยายามจะไปให้ถึงลานหินปุ่ม ก็ไปเจอกับปล่องพญานาค ซึ่งน่าเสียดาย แสงไม่เหลือมากพอเก็บภาพมาฝากกัน แต่ก็ทำให้นึกถึงตำนานเรื่องปล่องพญานาคที่เคยอ่าน บริเวณลานหินปุ่มยังเป็นจุดชมวิวกว้างและจุดชมวิวพระอาทิตย์ตกดินที่สวยงามเป็นอย่างมาก

ไม่ว่าจะทางวิทยาศาสตร์ หรือ ตำนานที่เล่าขานมา แต่บอกเลยว่า เสียดาย และเสียดายที่ครั้งนี้ ไม่สามารถเก็บภาพรัวๆ ที่ลานหินปุ่ม อย่างที่อยากจะได้หรือตั้งใจ

แต่สัญญาเลยว่า จะมาเอาคืน จะต้องมีทริปวิ่งไล่ดวงตะวันเพื่อเก็บภาพที่ลานหินปุ่มอีกแน่นอน

ครั้งหน้า จะวิ่งมาถูกรอกที่จุดหมาย ลานหินปุ่ม แต่หัววัน

ครั้งหน้า แก่ตัวนะ: วังลำพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า ที่ ลานหินปุ่ม ...แล้วเจอกัน BML



Lan-Hin-Pum jauh dari Phu Hin Rong Kla National Park, Wilayah Phitsanulok dengan anggaran 4 kilometer, terletak di cenuram yang berbentuk batu timbul dengan sama. Dijangka berlakulelah hakisan secara alam semula jadi dari batu. Pada masa lalu, kawasan ini adalah tempat pemulihan pesakit kerana terletak di atas cenuram, terdapat angin sejuk bertiup sesuai untuk membuat tempat istirahat

Malangnya, tiada cahaya yang lebih untuk menangkap gambar dengan baik, tetapi ia mengingatkan zaman dongeng dari cerita cerobong ular naga yang pernah dibaca. Kawasan Lan-Hin-Pum ia juga menjadi tempat untuk memandangkan view Phu Noi dan menjadi tempat memandangkan matahari terbenam yang sangat cantik.

COCOA
DUTCH

BJC

โกโก้คุณภาพ
จากเนเธอร์แลนด์



รวมใหม่
โกโก้คัสช 3 ชิ้น 1



อุดมด้วยวิตามินซี และวิตามินอี
มีแคลเซียมสูง



3 ชิ้น 1
พรีเมียมคัสช

มีคอลลาเจน และแอลคาร์นิทีน
ไม่มีโคเลสเตอรอล

เปลี่ยน... ให้ชีวิต smarter ด้วย Attrage 2016



หลังจากบริษัท มิซูบิชิ มอเตอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด ได้มีการปรับโฉม Mirage 2016 ไปเมื่อนานมอเตอร์เอ็กซ์โปที่ผ่านมา ก็ถึงเวลาที่จะเติมความคุ้มค่าให้กับ Attrage อีกหนึ่งสุดยอดอีโคคาร์ของค่าย ซึ่งแน่นอน ยังคงคอนเซ็ปต์ "ให้คุณมากกว่าที่คิด" อย่างเข้มข้น เช่นเดียวกับ Mirage ผู้พี่ไม่เปลี่ยนแปลง



Attrage 2016 มาพร้อมนิยาม "สมาร์ทอีโคคาร์...อีกขั้นของความคุ้มค่า" ผ่านมาตรฐาน EURO 5 ตามหลักเกณฑ์รถอีโคคาร์ รุ่นที่ 2 ให้ทั้งความสนุกในการขับขี่ด้วยสมรรถนะ ความปลอดภัย ความประหยัดน้ำมัน และความคุ้มค่ามากยิ่งขึ้น ด้วยแนวคิด "เปลี่ยน...ให้ชีวิต smarter ขึ้น"

คุณสมบัติเด่นๆ นอกจากความประหยัด "Smart Saving" ประหยัดน้ำมันสูงขึ้นไปถึง 23.3 กิโลเมตรต่อลิตร รองรับน้ำมันสูงสุด E20 ปล่อยก๊าซ CO2 ที่ 99 กรัม/กิโลเมตร ยังมีระบบเสริมความปลอดภัยอัจฉริยะที่ติดตั้งเป็นครั้งแรกในรถอีโคคาร์ซีดาน เช่นเดียวกับ Mirage 2016 ที่เปิดตัวไปก่อนหน้านี้ ทั้งระบบเตือนการชนด้านหน้าตรง พร้อมระบบ

ช่วยชะลอความเร็ว ที่ความเร็วต่ำ (FCM-LS : Forward Collision Mitigation System-Low Speed Range) และระบบตัดกำลังเครื่องยนต์ชั่วขณะเมื่อเหยียบคันเร่งอย่างรุนแรงและรวดเร็ว (เฉพาะด้านหน้า) (RMS-FORWARD : Radar Sensing Misacceleration Mitigation System-Forward) พร้อมติดตั้งระบบควบคุมเสถียรภาพการทรงตัว (ASC-Active Stability Control) ระบบป้องกันการลื่นไถล (TLC-Traction Control) และระบบช่วย



ออกตัวบนทางลาดชัน (HSA-Hill Start Assist System) รวมทั้งถุงลมนิรภัยคู่หน้า (Dual SRS) และอุปกรณ์เสริมความปลอดภัยอีกครบครัน ภายในออกแบบให้ความรู้สึกทันสมัยมากยิ่งขึ้นในสไตล์ "Trendy" ด้วยโครเมียมและวัสดุสีดำแบบ Piano Black พร้อมจอภาพ DVD ระบบสัมผัส สวิตช์ควบคุมเครื่องเสียงและควบคุมการสั่งงานด้วยเสียง รวมทั้งปุ่มรับสาย-วางสายโทรศัพท์ที่พวงมาลัย (ในรุ่น GLX และ GLS) กล้องมองหลัง(ในรุ่น GLS-LTD)

ด้วยคุณสมบัติที่อัดแน่นเกินคำถือนี ทำให้ Attrage 2016 กลายเป็นอีโคคาร์ที่พร้อมเปลี่ยนชีวิตคุณให้ smarter ขึ้นได้อย่างไม่ยากเย็น

BM

Attrage 2016 Eco-car dengan Mitsubishi yang penuh dengan kepercayaan. Selain rupa bentuk bahagian luar yang menarik. Functions aplikasi boleh didapati sepenuhnya seperti ia juga menambah sistem keselamatan bijak sama ada Sistem amaran perlanggaran di bahagian hadapan, sistem membantu lebam kelajuan pada kelajuan

Mitsubishi Attrage 2016

rendah Dan pemadaman kuasa enjin seketika apabila pedal pemecut kuat dan cepat. Ini merupakan kali pertama yang meletakkan Opsyen ini dalam kereta Eco Car Sedan.

Dan yang menarik adalah Attrage 2016 menerima minyak sebanyak E20, Pengeluaran

CO2 adalah 99 g / km. Menurut peraturan projek Eco Car fasa 2 dapat manfaat cukup seperti Mirage 2016 menyebabkan Attrage Minor Change ini lebih landasan Eco Car yang berkualiti pada tahun 2016 dan berbaloi dengan harganya yang menyertai dengan Kem Mirage secara literal.



รับ AEC ด้วยแอป

**สนทนาภาษาอังกฤษ
ทันใจ**



หนึ่งแอปที่ ต้องขอแนะนำสำหรับผู้กำลังสนใจฝึกฝนสนทนาภาษาอังกฤษ ด้วยคุณสมบัติพิเศษช่วยให้ผู้ใช้บริการ สามารถสื่อสารกับผู้คนในประเทศอื่นๆ ได้ทุกที่ทั่วโลก เหมาะอย่างยิ่งกับยุค AEC อย่างปัจจุบันนี้ เริ่มจาก แอปการสนทนาภาษาแบบมีการโต้ตอบ สามารถฟังการออกเสียงคุณภาพสูงจากเจ้าของภาษาได้ ซึ่งมีมากถึงทั้งหมด 30,000 วลีใน 12 หมวดหมู่ แปลงคำในประโยคได้ง่ายๆ สามารถเพิ่มวิดีโอเทคนิควิธีสอนแรก เพื่อศึกษาสำนวนได้ทุกเมื่อที่ต้องการ แจ้งเตือนสำนวนประจำวัน ประโยคล่าสุด และประโยคที่ใช้บ่อย รายการคำถามและคำตอบ แสดงหน้าจอให้บุคคลที่กำลังสนทนาด้วยดู แอปจะเล่นเสียงจากเจ้าของภาษาโดยอัตโนมัติ โดยใช้เซ็นเซอร์จับการเคลื่อนไหว ส่งอีเมลหรือข้อความ ค้นหาด้วยเสียง แคมี App นี้ติดเครื่องไว้ก็รับประกันได้ว่า ภาษาอังกฤษ จะไม่ใช่เรื่องยากเย็นอีกต่อไป **BMZ**



BY...SAKARIYA SAMA



ว่าววงเดือนหรือ ว่าวบุหลัน เป็นคำที่แผลงมาจากสำเนียง มาจากคำมลายูถิ่นที่ว่า 'แววบูล' บรรพชนมลายูได้พยายามรังสรรค์ว่าวทรงแปลกตา แต่มีลวดลาย สวยงาม เป็นเอกลักษณ์ ให้เป็นหนึ่งบรรดาศิลป์แก่คนรุ่นปัจจุบัน トラจนถึงทุกวันนี้

BMZ

Wau Wong Dean atau Wau Bulan adalah perkataan dari dailek bahasa melayu tempatan iaitu "Wae bulae" Nenek moyang Melayu usaha mewujudkan Wau yang berbentuk pelik tetapi mempunyai corak cantik yang unik supaya mejadi harta pusaka kesenian kepada generasi sekarang sehingga hari ini

ข้อมูลภาพ

กล้อง Canon EOS 60D เลนส์ Canon 18-135 มม. เวลาประมาณ 16.00 น.

Maklumat gambar

Kamera Canon EOS 60D Lens Canon 18-135 mm. sekitar jam 4 petang

PHOTO TRICK



การถ่ายภาพด้วยเทคนิคย้อนแสง ต้องให้ความสำคัญกับเวลาในการถ่ายภาพ ควรเลือกแดดช่วงบ่ายแก่ๆ จะได้ภาพที่สมบูรณ์ ภาพย้อนแสงลักษณะนี้ จะทำให้เห็นรายละเอียด ลวดลายของว่าวซึ่งเป็นประธานของภาพเด่นชัดกว่าองค์ประกอบอื่นๆ Menangkap gambar dengan teknik melihat bayangan yang perlu memfokus kepada masa untuk mengambil gambar iaitu pilihkan waktu petang cerah supaya akan dapat gambar yang sempurna. Gambar bayang-bayangan seperti ini akan dapat melihat gambar secara terperinci, corak wau menjadi menarik atau menonjol daripada unsur-unsur lain.

สโลว์ไลฟ์ แบบคน ไม่เอาถ่าน

สอน...อรรถ เนียน



สโลว์ฟูปคาโต๊ะทำงานมาหลายวันหลังจากเปลี่ยนผ่านคักราชใหม่ ไม่รู้เลยจริงๆว่า ผมกลายเป็นคนที่อยู่ในสายตาของบอสมาตั้งแต่เมื่อไร ไม่ใช่สายตารธรรมดา แต่เป็นสายตาพิเศษที่พร้อมเปลี่ยนบรรยากาศหน้าหนาวที่ไร้ไอเย็นให้กลับมาหนาวจับจืด โดยเฉพาะผู้ที่ตกเป็นเป้าสายตาอย่างผม "ต้นฉบับเสร็จหรือยัง ปีไหนๆ ก็ยังไม่เอาถ่านเหมือนเดิมระรอน" อูยยยย...บอส ทารู๊ไม่ว่า คำ "ไม่เอาถ่าน" ของบอส ได้กลายมาเป็นคำที่ก้องอยู่ในโสตประสาท ผั่งอยู่ในทุกอณูรอยหยักของสมองผมนับจากนาที่นั่นเลยทีเดียวยะยิว

คนเราทำอะไร ต้องไปให้สุด ไหนๆ ก็ไม่เอาถ่านแล้ว ก็ขอไม่เอาถ่านให้ถึงที่สุด ว่าแล้วคำว่าไม่เอาถ่าน ก็กลายเป็นคีย์เวิร์ดประชดประชันผ่านการหาข้อมูลในกูเกิ้ล และก็ไม่น่าเชื่อว่า คำเดียวกันนี้ กลับกลายเป็นจุดเริ่มต้นของต้นฉบับ สโลว์ไลฟ์ ที่ช่วยให้ผมหลุดพ้นจากข้อหาไม่เอาถ่านในสายตาบอสได้อย่างน้อยก็ในเดือนที่จะผ่านไปนี้

โลว์คาร์บอน คำที่น่าจะดูดีกว่าคำว่า ไม่เอาถ่าน หนึ่งในความตั้งใจของผมเลยว่า จะหาสถานที่ชวนชิลในสไตล์โลว์คาร์บอนมา สโลว์ไลฟ์

ฝากท่านผู้อ่าน แต่จนแล้วจนรอดก็ยังไม่เจอที่โดนๆ ลักที่ จนประสบข้อหาไม่เอาถ่านนี้แหละ ช่วยให้ผมได้โอกาสขัดฟูนความคิดเก่าอีกครั้ง

"ป่าในกรุง" กลายเป็นเป้าหมายของผม ในป้ายที่แสนจะง่วงวันนี้ หลังจากสืบค้นจนเจอว่า ปตท. ได้เนรมิตพื้นที่รกร้างกว่า 12 ไร่ ให้เป็นปอดของคนกรุง แถมยังอยู่ไม่ไกล แค่นั่งรถไฟฟ้า 2 เพียง 45 นาทีที่พลัดพรากจากเสียงบ่นของบอส ผมก็มาถึงป่าในกรุงดังที่ตั้งใจ เมื่อเหยียบย่างเข้าสู่อาณาบริเวณของป่าเนรมิตแห่งนี้ ก็ต้องชื่นชมในความ

พยายามของปตท. ซึ่งบรรจงสร้างสถานที่แห่งนี้ ได้ถูกจริตกับหนุ่มได้ไกลบ้านอย่างผม ทั้งสีเขียวขจีของป่า แมกไม้่นานาพรรณที่หาดูได้ยากในเมือง แต่ออกจะถูกใจเป็นพิเศษ เมื่อแรกมาถึงก็คือ กำแพงผนังดินบดอัด Rammed Earth ที่มีเรซินใสบรรจุ เมล็ดพันธุ์ไม้กว่า 60 ชนิด ซึ่งเป็นแค่บางส่วนของพรรณไม้ในป่าแห่งนี้ ถัดมาไม่ไกล ก็จะเป็นมินิเธียเตอร์ ซึ่งจะเวียนฉายภาพยนตร์สั้น เล่าเรื่องราวของผู้เป็นพ่อที่ต้องเพียรตอบข้อสงสัยลูกชายวัยอยากรู้อยากเห็น แม้จะเพียง 5 นาที ก็พอกระตุ้นต่อมรักษ์

Slow Life tanpa Carbon

"Hutan dalam Bandar" Sebuah tempat yang PTT telah mencipta lebih daripada 12 hektar di tanah kosong menjadi paru baru bagi orang Bandar, terletak di jalan Sukha Phiban 2 yang penuh dengan warna hijau dari hutan yang subur, tumbuh - tumbuhan yang susah di jumpa dalam Bandar dan yang sangat menarik adalah Rammed Earth (dinding tanah). Ia mempunyai biji benih lebih daripada 60 spesies di dalam resin yang jernih dimana hanya sebahagian daripada pohon di hutan ini. Terdapat juga sebuah mini teater untuk tayangkan filem pendek, mencerita seorang bapa yang sabar menjawab soalan anak yang ingin tahu dan ingin melihat. Kemudian, ada peluang untuk berjalan memandang alam semula jadi dari hutan atas Sky Walk dengan panjangnya 200 meter, tinggi dari tanah 10.2 meter seperti Laluan pejalan kaki di atas puncak pokok Tree Top Walk di Malaysia. Selepas menikmatinya dapat berjumpa Observation Tower (Menara pandang Hutan) dengan ketinggian 23 meter untuk menangkap gambar 360 darjah. Maka jangan lupa membawa kamera teropong.



ผืนป่าและต้นไม้ได้อย่างดีทีเดียว

ไหนดู มาถึงนี่ ต้องไม่ลืมรีนรมย์ชมธรรมชาติบน Sky Walk ความยาว 200 เมตร สูงจากดิน 10.2 เมตร อารมณ์เดียวกับทางเดินเหนือยอดไม้ Tree top walk ของมาเลเซีย ที่ผมเดินขึ้นไปเบียดปอนมาเมื่อเล่มที่แล้ว หลังจากเพลิดเพลินเดินชมไพรมาได้สักระยะ ก็มาเจอหอชมป่า ซึ่งถ้าไม่ขึ้น เหมือนมาไม่ถึง แม้จะมีความสูงแค่ 23 เมตร แต่ก็ทำเอาโรคประจำตัวหุ้มนุ่มได้ใจกล้ำอย่างผมกำเริบขึ้นมาแบบเฉียบพลัน เป็นโรคปอดกับโรคตา 2 โรคที่ติดตัวผมมาแต่ตั้งเล็ก ๆ คว้า ปอดแตก กับตาขาว แต่แน่นอนว่า หากไม่ขึ้น คงไม่สามารถลบนามสกุล ไม่เอาถ่านออกจากบั้งรอนคนนี้ไปได้แน่ ว่าแล้วก็พยายามรวบรวมความกล้าขึ้นไปโอกาสเก็บภาพแบบ 360 องศา ลมเย็นกำลังดี ร่มรื่นกับความเขียวขจีสุดลูกหูลูกตา เสียอย่างเดียว ที่พลาดน่ากล้อ่งส่องทางไกลติดตัว

มาด้วยในวันนี้ เลยอดส่อง เอ๊ย อดชื่นชมความงามในมุมมองของลิงที่มองมาจากยอดไม้ เอ..คูนๆ นะเนี่ย แค่กว่า 2 ชั่วโมงที่มีโอกาสหนึ่งงานมาฝั่งตัวอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ณ ผืนป่าเนรมิตแห่งนี้ นอกจากช่วยให้ผมมีต้นฉบับส่งบอสตั้งที่ตั้งใจแล้ว ออกซิเจนที่ผมแอบขโมย ปดท. กลับมาจนเต็มปอดแทรกๆ ตลอดจนความเขียวขจีของป่าและพรรณไม้ที่ได้เห็นผ่านตาขาวๆ ของผมกลายเป็นตัวช่วยฟื้นฟูเร็วแรง จากอาการง่วงทงทาวนอนที่ค้างค้ำมาตั้งแต่หยุดยาวปีใหม่ให้หายเป็นปลิดทิ้งอย่างกับคนละคน

มีเรื่องแรงที่จะเรียกร้องความดีความชอบ หลังส่งต้นฉบับเสร็จ ว่าจะต่อรอบบอสสักนักเป็นของขวัญปีใหม่ ไหนๆ ก็ยุค AEC แล้ว อย่าเรียก สอน ไม่เอาถ่าน อีกเลยครับ เปลี่ยนเป็น สอนโลว์คาร์บอน ดู AEC กว่าเดิมเยอะเลย **BM L**





ทัศนศิลป์

ทัศนประติมากรรม

พินามแมน

การแสดงผลงานกลุ่มที่โดดเด่นตั้งแต่ นิทรรศการ Assalamu Alaikum เมื่อปี 2555 และ นิทรรศการเดี่ยว ผลงานศิลปะผสม "I SAID TO YOU WAS TRUE OR DECEPTION" เมื่อปี 2557 ณ หอศิลป์ จามจุรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นการขับเคลื่อนให้ปรัชญา พินามแมน ศิลปินมุสลิมคนนี้เป็นที่รู้จักในวงการศิลปะเพิ่มขึ้น

ฐานะศิลปินด็อกเตอร์ปริญญาโท สาขาทัศนศิลป์ "ปรัชญา" มีผลงานที่คงไว้ซึ่งอัตลักษณ์และตัวตน เขาเปรยว่า "ศิลปิน คืออาชีพหลักของผม ส่วนสถานะอาจารย์คือ อาชีพเสริม ในแต่ละวันจะอยู่กับงานศิลปะ 8 ชม. งานของผมเป็นงานกึ่งนามธรรม มีเรื่องราวสัญลักษณ์ของตัวเองและสัญลักษณ์ของสภาพแวดล้อม และหากมีโอกาสก็อยากนำความคิดไปเสนอในพิพิธภัณฑ์และร่วมงานกับศิลปินต่างประเทศ"

BM /

Pandangan Seni dari Prach Pimarnman



Mempamerkan kumpulan cemerlang sejak Pameran "Assalamu Alaikum" pada tahun 2012 dan pameran solo kerja seni campuran "I SAID TO YOU WAS TRUE OR DECEPTION" pada tahun 2014 di Chamchuri art gallery Universiti Julalangkorn. Ia adalah pergerakan kepada Praj Pimarnman, seorang artis Muslim supaya dapat di kenali dalam kalangan seni lebih meningkat.

Sebagai artis yang berijazah sarjana bidang Seni Visual "Praj" mempunyai kerja yang mengekalkan identiti sendiri. Juga telah disebut oleh beliau bahawa "artis adalah kerja tetap saya, bagi status guru adalah kerja tambahan atau sambilan, di setiap hari akan berada dengan kerja seni 8 jam. Kerja saya adalah satu kerja separuh abstrak yang menunjuk simbol saya sendiri dan simbol alam sekitar. Jika ada kesempatan akan membawa idea untuk menawar dalam muzium dan bekerja dengan artis antarabangsa".

นุศาสิริ

“บ้านเพื่อสุขภาพ BEYOND HEALTHY BEING”

เปิดตัวบ้านสุขภาพ ที่พร้อมจะดูแลคุณ สำหรับการอยู่อาศัยที่ยั่งยืน บนทำเลที่ดีที่สุด
กรุงเทพฯ-พญา-เภาใหญ่-ภูเก็ต

“6 อ.”

ไขความลับความต้องการของชีวิต

อากาศ

ออกกำลังกาย

โรคภัย

อาหาร

อารมณ์

ออกแบบบ้าน

พลาดไม่ได้ รับผลตอบแทนสูงสุด 39%*

ลงทะเบียนล่วงหน้า จอง + ทำสัญญา **บิณฑ์เออร์มิน, ไอโฟนทองคำ Gold Elite Paris***

5-7 กุมภาพันธ์ 2559

@ The Emporium ชั้น M

☎ 1608

ลงทะเบียนล่วงหน้าได้ที่ www.nusasiri.com

🔍 nusasiri



* เมื่อเทียบกับบริษัท กำหนด

โครงการนุศาสิริ เภาใหญ่ : บริหารโครงการโดย บริษัท นุศาสิริ จำกัด ที่อยู่เลขที่ 29 อาคารบางกอกนิวสแควร์ เซ็นเตอร์ ชั้น 30 ซอยเอกชัย 63 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คุณวิษณุ ทัพเจริญ กุมจดทะเบียนบริษัท 400,000,000 บาท (สี่ร้อยล้านบาทถ้วน) กุมชำระแล้ว 400,000,000 บาท (สี่ร้อยล้านบาทถ้วน) โครงการนุศาสิริ เภาใหญ่ ที่ตั้งโครงการ ถนนสายบ้านออกัส-ศรีนครินทร์-บ้านวังไกล แยกจากถนนมิตรภาพ (ทล2) ตำบลวังไกล, คลองม่วง, หนองสาหร่าย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ที่ดินอยู่ภายใต้การจดทะเบียนที่ดินเลขที่ 37240, 44097, 78475-77 รวม 5 โฉนด เนื้อที่รวมประมาณ 52-3-10 ไร่ ได้รับใบอนุญาตให้ทำการจัดสรรพื้นที่ 59/2556 ลว. 26 ธันวาคม 2556 โฉน G, G.G โฉนดที่ดินเลขที่ 78466 ศ.วังไกล อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา เนื้อที่รวมประมาณ 82-3-20 ไร่ ได้รับใบอนุญาตให้ทำการจัดสรรพื้นที่ 18/2557 ลว. 20 มีนาคม 2557 เริ่มก่อสร้างบ้านเมื่อเดือนตุลาคม 2556 คาดว่าจะแล้วเสร็จบางส่วนเดือนมกราคม 2558 และ คาดว่าจะสามารถสร้างเสร็จทั้งหมดในปี 2559 โฉน F โฉนดที่ดินเลขที่ 78435 ศ. วังไกล อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา เนื้อที่รวมประมาณ 62-2-38 ไร่ (อยู่ระหว่างออกใบอนุญาตจัดสรร) โดยบริษัท นุศาสิริ จำกัด เป็นผู้ทำการจัดสรร ที่ดินมีการผูกพันอยู่กับสถาบันการเงินคือ บริษัท ฝักรูม เอ็ดจิวาซ์ จำกัด (มหาชน)


NUSASIRI
LIVE BEYOND



NIKON

Key Mission 360

เมื่อฟ้าใหญ่ไม่ได้มาเล่นๆ

Key Mission 360 แอคชั่นแคมรุ่นแรก ของค่าย Nikon อาจจะมาล่าไปสักหน่อย แต่ต้องยอมรับว่า ครั้งนี้ ฟ้าใหญ่แห่งกล้อง DSLR ไม่ได้มาเล่นๆ ถึงจะมาถึงแล้ว แต่ก็พยายามนำเสนอวิธีการถ่ายภาพใหม่ๆ ซึ่งออกแบบมาเพื่อตอบสนองรูปแบบกิจกรรมกลางแจ้ง และการบันทึกประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลาย ของผู้ที่รักในการเดินทาง กิจกรรมผจญภัยหรือกีฬาอีกชนิดที่ต่าง ๆ

เริ่มจาก เลนส์ Fish-eye 2 ตัวประกบ ด้านหน้า-หลัง ซึ่งเลนส์คู่ที่ว่านี้ จะทำให้สามารถถ่ายได้ 360 องศา ที่ความคมชัดระดับ 4K พร้อมฟีเจอร์ที่เรียกว่า Vibration Reduction (VR) ช่วยลดการสั่นไหวในทุกกิจกรรม Key Mission 360 ยังมีฟีเจอร์เสียงที่เป็นจุดเด่น ขณะเดียวกันก็ไม่หลงลืมคุณสมบัติหลักๆ ตามแบบฉบับแอคชั่นแคม ไม่ว่าจะ



เป็น รองรับแรงกระแทกที่ 2 เมตร กันน้ำได้ลึกถึง 30 เมตรโดยไม่ต้องพึ่งเคลกันน้ำ, กันฝุ่น และทนทานต่ออุณหภูมิต่างๆ เหมาะอย่างยิ่งในทุกกิจกรรม ทุกสถานการณ์และทุกช่วงเวลา

นอกจากนี้ Key Mission 360 ยังรองรับการเชื่อมต่อไร้สายส่งภาพไปยัง Smart Phone ได้ผ่าน WiFi Direct หรือ NFC จาก Apps ของ Nikon ผู้ใช้งานแฮร์ประสบการณ์สุดพาดพิงได้ทันที อย่างที่บอก ครั้งนี้ Nikon ไม่ได้มาเล่นๆ แน่แน่นอน

BM



NIKON

Key Mission 360

Key Mission 360 Aksi kamera versi pertama jenama Nikon. Ia direka untuk memenuhi gaya aktiviti luar dan rekod pelbagai pengalaman dalam hidup bagi orang yang suka berjalan, Aktiviti pengembaraan atau pelbagai sukan kegemaran.

Bermula dari Lens Fish-eye 2 yang mempunyai depan - belakang, dimana lens dua ini boleh mengambil gambar 360 darjah dengan gambar yang jelas tahap 4 k serta feature yang di panggil Vibration Reduction (VR) Mengurangkan kerlipan semua aktiviti, Key Mission 360 juga mempunyai feature suara yang menarik. Selain daripada itu, tidak melupakan ciri-ciri utama mengikut Aksi kamera sama ada menahan kejatuhan pada 2 meter, menahan air sedalam 30 meter dengan tanpa sarung tahan air, tahan debu dan tahan kepada suhu yang rendah. Sesuai setiap aktiviti, setiap situasi dan setiap masa.

Di samping itu, Key Mission 360 juga menerima hubungan tanpa wayar menghantar gambar ke Smart Phone melalui WiFi Direct atau melalui NFC dari Apps Nikon. Pengguna boleh berkongsi pengalaman yang sangat hebat dan sangat canggih ini.



RUSLAN CENTER Haj And Umrah



ABDULLATEEF SUKTHAWORN

FB.แชนแนลฮัจญ์ อับดุลลาตีฟ สุขถาวร E-mail.jamnong2502@gmail.com
Mobile. 08-1649-4595 Tel. 0-2919-4264

ADAMAZ GEMS
By Pelch Farch

ADAMAZ GEMS
อัดมาซ เจมส์
By เพ็ชร ฟาร์โศ

รับออกแบบ จำหน่าย สั่งทำและซ่อมเครื่องประดับทุกชนิด

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

iDRIS
Suit Idris Thailand

Facebook : Idris Suit
Line : idris_suit
Instagram : IDRIS_SUIT

Made-to-measure Suits Jacket Vest Shirt Trousers Tuxedo Overcoat

Welcome with our professional team who pay attention to the customer satisfaction.

57 Ratufhit Rd., Saensab, Minburi, Bangkok
www.suitidris-thailand.com email : suit_idris@yahoo.co.th
(083) 130 - 4556 (090) 886 - 6421

RUSLAN CENTER



288 ถ.ราชภัฏรุฎุฑิต(คู้ชวา) แสนแสบ มินบุรี

โต้ปบุรุช-สตรี ชุดเอี้ยะรวม ฮิญาบเด็ก-ผู้ใหญ่
กรูอาน โสร่ง หมวก ตาลากง ผ้าปูละหมาด อินทผลั้ม
ฮั้บปะตุสเซาเดฮะฮ เครื่องแก้ว เข้มกั๊ด ตั้สแบะห์

Line ID. Ruslan.d

E-mail. ruslancenter@hotmail.com

โทร.0-2919-4264 แฟกซ์.0-2918-2410

ตีพะลี่ อะตะบู

สร้างกลุ่มก้อนผู้สืบสาแหรกศิลป์

กริชรามัน

ใครก็ตามที่มีโอกาสไปเดินเที่ยวชมเทศกาลเที่ยวเมืองไทย ครั้งที่ 36 ประจำปี 2559 ที่ กก. และกรุงเทพมหานครร่วมกันจัดขึ้น คงต้องสะดุดตา กับหนุ่มใหญ่เคราสีดอกเลาในชุดมลายูที่ถือกริชโบราณอยู่ในมือ เป็นตำนานที่มีชีวิตคนหนึ่ง ซึ่งผมอยากเจอพวๆ กับ เจ๊ะอาแม เจ๊ะมา ผู้สร้างตำนานกรงแคะดอกเรือแสน



ถ้าปัตตานีมีเจ๊ะอาแม เจ๊ะมาเป็นความภูมิใจของจังหวัด ยะลา ก็มี **ตีพะลี่ อะตะบู** ที่ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ปุชนิยบุคคลชายแดนใต้ แห่งบ้านตะโละทะเลลอ อำเภอรามันผู้นี้ได้ทุ่มเทเวลากว่าครึ่งชีวิตเพื่อสืบสานตำนานการทำกริชรามัน กริชโบราณแห่งเมืองยะลา และพร้อมส่งผ่านไปยังอนุชนคนรุ่นต่อไป เพื่อให้เกิดความรักและภูมิใจในอัตลักษณ์ที่น่าหวงแหนของคนมลายู

ว่างมือจากการทำกริช ครูตีพะลี่ยังเต็มใจที่แบ่งปันสรรพความรู้ด้านการทำกริชโบราณให้กับนักเรียน เยาวชนและชาวบ้านในรามันและละแวกใกล้เคียงที่สนใจ ด้วยหวังจะคงศาสตร์ที่มีคุณค่าแขนงนี้ให้คงอยู่

และนอกจากศาสตร์และศิลป์ในการสร้าง-สรรค์ลวดลาย **"ดอกลิละ"** ที่บรรจงสลักลงบนหัวกริชจากกระวานทำร้ายรำลึะที่เรียงร้อยอย่างงามวิจิตร ซึ่งครูชายแดนใต้ผู้นี้ถ่ายทอดให้กับผู้เป็นศิษย์ เขายังพยายามปลูกฝังจรรยาบรรณของคนทำกริชที่ตกทอดมาจากท่านนัไดสาระซึ่งเขาเป็นหนึ่งในไม่กี่คนที่เก็บเกี่ยวศาสตร์การทำกริชตามตำรับของช่างหลวงโบราณท่านนี้ได้อย่างครบถ้วนและสมบูรณ์

"กลุ่มเยาวชนทำกริชบ้านตะโละทะเลลอ" ที่เขาก่อตั้งมานับแต่ปี 2542 เป็นหนึ่งผลพวงความพยายามที่ล้มฤทธิ์ผลในการถ่ายทอดการทำกริชที่สมบูรณ์แบบให้กับกลุ่มลูกศิษย์ ให้มีความสามารถเฉกเช่นที่ได้เรียนรู้มา ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้เอง ที่ครูตีพะลี่ยาวหวังจะให้ เป็นกลุ่มก้อนผู้สืบสาแหรกศิลป์แห่งการทำกริชรามันให้คงอยู่ต่อไปนานเท่านั้น

BMZ



Tipali Atabu

Jika Patani dapat Chek Amae Chek Mamuk menjadi seorang yang di bangga oleh orang ramai. Di yala juga akan terdapat Tipali Atabu yang ramah orangnya. ia adalah seorang guru dari kampung Talok Halo daerah Raman, seorang yang sudi masa untuk menjaga pewarisan dulu dalam membuat keris raman serta menyebarkan kepada generasi dulu ke generasi baru.

Selepas berhenti dari membuat keris, guru Tipalu Atabu menggunakan masa untuk mengajar segala ilmu tentang cara membuat keris purba kepada pelajar, rumaja dan penduduk di Daerah raman atau mereka di persekitaran yang berminat. Dengan harapannya akan terus kekal dan nilainya sangat berharga.

Selain daripada ilmu dan seni yang menyampai kepada pelajar, beliau juga cuba menanam etika dalam membuat keris yang diwarisi dari seorang mekanik diraja dengan sepenuhnya dan lengkap

"Kumpulan remaja Keris Kampung Telok Halo" ditubuhkan sejak tahun 1999 ia adalah kumpulan yang di harap oleh gurunya bahawa akan mengekal ilmu cara membuat keris raman tersebut.

ADAMAZ HOUSE

ADAMAZ HOUSE

อตามาซ เฮ้าส์






ห้องพักบนพื้นที่กรุงเก่าใจกลางกรุงเทพมหานคร ในสไตล์เอเชีย ใกล้แหล่งท่องเที่ยวยอดนิยม เช่น ถนนข้าวสาร พระบรมมหาราชวัง วัดโพธิ์ วัดอรุณ ท่าเรือพระอาทิตย์ แหล่งช้อปปิ้ง บางลำพู

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

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





UZAALDRESS

Muslim clothes valid according to religion

ผลิต-จำหน่ายเสื้อผ้าคุณภาพ
ตาม66%ของทางมุสลิม



1 Soi Onnut 70/1 Sukhumvit 77 Rd.
Prawet Bangkok 10250 Thailand.

☎ 081-325-0160

LINE @ uzaaldress

Facebook uzaaldress

ผลิตภัณฑ์แปรรูป
น้ำมันแพะ
สดใหม่ สะอาด
Halal



นมแพะทอด 39

รับส่งกำหนดออเดอร์ ทั่วประเทศ สิ้นวัน ทุกรสชาติ
Tel:02-989-3809,084-8785554,085-677-2647
www.facebook.com/RnBakery

สหพันธ์

จำหน่าย เนื้อโค กระบือ
วัวกระบือ อากีเกาะฮู

สอบถามได้ที่
คุณฟาริด เพียรร์กัน 089-900-6060
บังห้าง เพียรร์กัน 081-821-5355



เลขที่ 27 หมู่ที่ 3 ตำบลลุมพินี
อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

(มาจากโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา
ผ่านสวนสมเด็จพระนเรศวร
เข้านอนลุมพินี เลี้ยวขวาเข้าสู่ฟาร์ม)

มุฮาญีริน ฟาร์ม




จำหน่ายแพะ แกะ จิว(เขี้ยว)
ทั้งปดิกและสัง
ตัวเป็นขี้สุมบูร์นิต
เพื่อกรุบาน อะกีกะฮู
หรืออ้านแกละฮันส์ถัว
เพื่อห้องอาหาร
บริการทำและจัดส่งฟรี
(รับทำแกงแพะ)
สด สะอาด ถูกต้องตามหลักกิจการ

โทร. 081-9193051
084-1230786 081-5536987

กินหม้อชาบู ฮาเลด Delivery

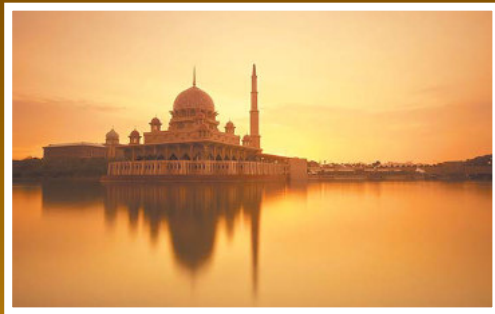


Tel. 091-0657706

LINE nodimu

ทำอิจู นนทบุรี

ตารางเวลาละหมาดเดือนกุมภาพันธ์ กรุงเทพฯ และปริมณฑล



กรุงเทพฯ - นนทบุรี - ปทุมธานี - สมุทรปราการ
นครปฐม (+2) - ราชบุรี (+3) - เพชรบุรี (+3) - กาญจนบุรี (+5)

กุมภาพันธ์	เดือนอาหรับ	มกราคม	อิซา	ซุบฮ์	ซุรุก	ญุฮูรี	อิสร	
1	จันทร์	รอบีอุลอาคว 22	18:18	19:31	05:23	06:45	12:32	15:50
2	อังคาร	23	18:19	19:31	05:23	06:45	12:32	15:50
3	พุธ	24	18:19	19:31	05:23	06:45	12:32	15:50
4	พฤหัสบดี	25	18:19	19:32	05:23	06:45	12:32	15:51
5	ศุกร์	26	18:20	19:32	05:23	06:45	12:32	15:51
6	เสาร์	27	18:20	19:32	05:23	06:44	12:32	15:51
7	อาทิตย์	28	18:21	19:33	05:23	06:44	12:32	15:51
8	จันทร์	29	18:21	19:33	05:23	06:44	12:32	15:52
9	อังคาร	30	18:21	19:33	05:22	06:44	12:32	15:52
10	พุธ	ยมาดีลเอาวัล 1	18:22	19:33	05:22	06:43	12:32	15:52
11	พฤหัสบดี	2	18:22	19:34	05:22	06:43	12:32	15:52
12	ศุกร์	3	18:22	19:34	05:22	06:43	12:32	15:52
13	เสาร์	4	18:23	19:34	05:22	06:42	12:32	15:52
14	อาทิตย์	5	18:23	19:34	05:21	06:42	12:32	15:52
15	จันทร์	6	18:23	19:35	05:21	06:42	12:32	15:52
16	อังคาร	7	18:24	19:35	05:21	06:41	12:32	15:52
17	พุธ	8	18:24	19:35	05:20	06:41	12:32	15:52
18	พฤหัสบดี	9	18:24	19:35	05:20	06:40	12:32	15:52
19	ศุกร์	10	18:24	19:35	05:20	06:40	12:32	15:52
20	เสาร์	11	18:25	19:36	05:19	06:40	12:32	15:52
21	อาทิตย์	12	18:25	19:36	05:19	06:39	12:32	15:52
22	จันทร์	13	18:25	19:36	05:19	06:39	12:32	15:52
23	อังคาร	14	18:25	19:36	05:18	06:38	12:31	15:52
24	พุธ	15	18:26	19:36	05:18	06:38	12:31	15:52
25	พฤหัสบดี	16	18:26	19:36	05:17	06:37	12:31	15:52
26	ศุกร์	17	18:26	19:37	05:17	06:37	12:31	15:52
27	เสาร์	18	18:26	19:37	05:16	06:36	12:31	15:52
28	อาทิตย์	19	18:26	19:37	05:16	06:36	12:31	15:52
29	จันทร์	20	18:26	19:37	05:16	06:35	12:31	15:51

พบกับ Berita Muslim Life ได้ทุกวันศุกร์สุดท้ายของแต่ละเดือน

ศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย คลองตัน มัสยิดจักรพงษ์ บางลำพู มัสยิดฮารูน บางรัก มัสยิดนูรุลนบะซีฮะห์ สีลม
มัสยิดมิตรภาพไทย-ปากีสถาน บางรัก มัสยิดยะวา ยานนาวา มัสยิดบางอุทิศ เจริญกรุง มัสยิดมทนานาค โป้เป้ มัสยิดอินโดนีเซีย ถนนวิฑู
มัสยิดดารุ้ลอะมาน ถนนเพชรบุรี มัสยิดเนียะมาตุ้ลอิสลาม มักกะลัน มัสยิดอูล์ค็อยรียะห์ บรรทัดทอง มัสยิดยะมีอูล์อิสลาม สุขุมวิท 71
มัสยิดดารุ้ลมุห์ซันีน สุขุมวิท 49/14 มัสยิดดอฮ์รูลอิสลาม ทองหล่อ มัสยิดยามิอูล์อิสลาม คลองตัน มัสยิดอัลสารุ้ลฮ์บร็อด พัฒนาการ 38
มัสยิดดาริสสลาม สวนหลวง มัสยิดเรากู้อ์ต็ลญันนะฮ์ อ่อนนุช 17 มัสยิดริควานันอิสลาม คลองจั่น มัสยิดยามิอูล์อิสลาม รามคำแหง 53
มัสยิดยามิอูล์มุตะเกิน กรุงเทพฯกรีธา มัสยิดฟัตฮ์ลฮ์บารี รามคำแหง มัสยิดมุฮายีรีน ดินแดง มัสยิดดารุ้ลมุฮายีรีน รัชดาภิเษก
มัสยิดดารุ้ลมุตตาคีน นนทบุรี มัสยิดประเสริฐอิสลาม นนทบุรี

ขอเชิญร่วมงานมหกรรมอาหารและวัฒนธรรมมุสลิมไทย ครั้งที่ 6 ระหว่างวันเสาร์ที่ 23 - วันอาทิตย์ที่ 24 มกราคม 2559 ณ มุสลิมเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย



งานมหกรรมอาหารและวัฒนธรรมมุสลิมไทย ที่แผนงานสร้างสุขมุสลิมไทย กำหนดจัดขึ้นทุกๆ 2 ปี เป็นงาน "รวมพลคนรักสุขภาพ" ที่รวมกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพ และคุณภาพชีวิตในวิถีอิสลาม ซึ่งในปีนี้จะจัดขึ้นภายใต้ธีมงาน **มุสลิมไทยไม่สูบบุหรี่** (เลิกบุหรี่บ้านละคน) มีการนำเสนอประเด็นหลักเรื่องอันตรายของการบริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบ โดยเฉพาะบุหรี่หนีภาษีและยาเส้น ซึ่งเป็นปัญหาหลักของมุสลิมไทย พร้อมกับการรวบรวมนวัตกรรมการเลิกบุหรี่โดยใช้หลักการศาสนา บูรณาการผสมผสานกิจกรรมให้มีความเกี่ยวเนื่องในการรณรงค์ให้สังคมมุสลิมไทยได้รับรู้และตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่น ๆ และเป็นช่องทางในการลดอัตราการบริโภคบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบ

ส่วนในงานจะมีกิจกรรมสำคัญของงาน (HI -LIGHT) อาทิเช่น การรวบรวมนวัตกรรมการเลิกบุหรี่โดยใช้หลักการศาสนา การออกบูธองค์กรเกี่ยวกับนวัตกรรมการเลิกบุหรี่ (มัสยิดปลอดบุหรี่) การลงรายชื่อสนับสนุน พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ (ฉบับใหม่) เพื่อปกป้องเด็กและเยาวชนไทยจากภัยบุหรี่และยาสูบ โดยเครือข่ายของแผนงานฯ และผู้สนใจทั่วไป การมอบโล่เกียรติคุณแก่นักดารคดีเด่นด้านต่างๆ การออกร้านเพื่อจำหน่ายเสื้อผ้ามุสลิมแต่ภูมิภาค การออกร้านเพื่อจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมการประกวดร้องอนาซีดของเยาวชนมุสลิมไทย และกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย



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

ก๋วยเตี๋ยวทะเล ดับเบิ้ลซีฟู้ด
Double Seafood Coconut Noodle



ส่วนผสมของ Bahan-bahan

วิธีทำ

เป็นก๋วยเตี๋ยวแห้งคูกงเล็ก ที่ผสมระหว่างน้ำซุปกับกะทิ (ไม่ต้องต้มเดือด) (โดยใช้กะทิผงขาวทอง 60 กรัม 1 ของ ตะลางน้ำ 200 มล. ซัมพออุ่น และผสมน้ำซุปต้มเดือด ใส่เตี๋ยองปรุงตั้งแต่ว้อ 4-13 ลงไปตักแต่ง และควว กุ้ง ปลาหมึก วางลงไป **BM**

cara-cara

ia adalah Kuai Teaw yang mempunyai sedikit air soup, cara buatnya campurkan santan dengan air (tidak di rebus) dan masukan santan debu jenama Chao Thai 60 gram 1 buku campur dengan air 200 ml. rebus tidak terlampau panas, dan masukan bahan-bahan dari no.4-13, dan di laborkan sedikit udang dan sotong.



1 ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก
kuai teaw



2 กะทิผงตราขาวทอง 60g
santan Chao Thai 60 g



3 น้ำซุป
air soup



4 ถั่วงอก
taueh



5 กุ้งแห้ง
udang kering



6 น้ำตาล
gula



7 เกลือป่น
Garam



8 มะนาว
limau



9 ไข่ต้ม
telur rebus



10 หัวไชโป้วหวาน
Lobak manis



11 ถั่วลิสงคั่วบด
kacang hancur



12 ต้นหอม ผักชีซอย
bawang, daun ketumbar



13 ขอมแดงเจี๊วง
bawang merah goreng



ขนมดอกโดน โกปีชา kuih dok don(kopicha)



ทีบ๊ะ อิสลาม

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเจ้า เกลือ น้ำตาลปึก ไข่ไก่ น้ำเปล่า ยีสต์ คนให้เข้ากันแล้วพักทิ้งไว้ประมาณ 6-12 ชั่วโมง
2. ตักแป้งที่หมักเสร็จแล้ว 1 กระบวย ใส่น้ำตาล นิดหน่อย ไข่อีก 1 ฟองแล้ว ตีให้เข้ากัน
3. ตั้งไฟผึ่งบนไฟร้อน แล้วทาน้ำมันพืช จากนั้นใส่ลงไป แล้วปิดฝา ทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที
4. ใส่น้ำมัน แต่งหน้าตามใจชอบ **BMZ**



cara-cara

1. campurkan tepung gandum, garam, telur, gula melaka, yeast dan kacang rata selepas itu meninggalkan selama 6-12 jam.
2. ambil tepung gandum yang di sediakan, tambah sedikit gula dan 1 biji telur
3. panaskan acuan kuih, masukan sedikit minyak dan gandum kemudian tutup dan biarkan selama lebih kurang 3 minit.
4. masuk ke dalam pinggan dan menghias mengikut suka cita.

ส่วนผสม bahan-bahan





สมุนไพรต้อง

ห้าม

....พลาด(1)

ว่านหางจระเข้



ชั่วโมงนี้ คงไม่ต้องสาธยายร้ายความถึงสรรพคุณที่มีอย่างล้นเหลือของสมุนไพรไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ว่านหางจระเข้ ถึงขนาดยกย่องให้เป็น "สมุนไพรที่ศรัทธาจากธรรมชาติ"ซึ่งไม่เพียงแต่คนไทยเท่านั้นที่รู้จักถึงสรรพคุณของสมุนไพรชนิดนี้ ในหลายๆ ประเทศทั้งยุโรป อเมริกา และเอเชีย ที่วิทยาการทางการแพทย์นำหน้าไปไกลหลายเส้าไฟฟ้า ยังไม่หลงลืมที่จะศึกษาและนำ Aloe Vera หรือว่านหางจระเข้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ และไม่ใช่ว่าแต่ทำกันมานานหลายศตวรรษอีกต่างหาก ดอกย้าให้เห็นเลยว่า สมุนไพรต้องห้าม..พลาดของทุกคนครัวเรือน ไม่ใช่การบ่นยอจนเกินจริงสำหรับว่านหางจระเข้

นอกจากจะสามารถบรรเทาโรคภายนอก ร่างกายสารพัดชนิดขึ้นก็จะจำ ทั้งฆ่าเชื้อ ฆ่าดสมานแผล ห้ามเลือดรักษาแผลธรรมดา แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลที่เกิดจากการฉายรังสี ลดอาการอักเสบฆ่าเชื้อโรคแล้ว ในสารจำพวกไกลโคโปรตีน (glyco-

protein) ชื่อ อะลอคตินเอ (alocetin A) และอะลอคตินบี (alocetin B) ยังช่วยป้องกันและบรรเทาโรคภายในต่างๆ ทั้งโรค เบาหวาน รักษาแผลในกระเพาะอาหาร มีฤทธิ์เป็นยาระบาย บรรเทาอาการท้องผูก อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และกรดอะมิโน ช่วยในการดีท็อกซ์ล้างพิษในร่างกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลควบคุมความดันโลหิตและเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต เพิ่มความกระปรี้กระเปร่าเวลาอ่อนเพลียพักผ่อนน้อย

สำหรับผู้รักสุขภาพ ในวิทยาการสมัยใหม่ยังมีการนำสมุนไพรมหัศจรรย์จากธรรมชาติชนิดนี้ มาใช้บำรุงผิวพรรณ บำรุงผิวหน้า กำจัดฝ้า ป้องกันผิวไหม้เพราะแดดอีกด้วยเรียกว่า คุ่มเกินคุ้ม ยิ่งกว่า พาราเซตามอลอีกจะบอกให้

BM L



Herba Aloe Vera

Aloe Vera di iktiraf sebagai "herba keajaiban dari alam semula jadi" terdapat banyak negara membuat kajian dan menggunakan manfaat darinya semenjak zaman dahulu.

Selain menyembuh penyakit di luar badan seperti membasmi kuman, menyembuhkan luka, menghentikan pendarahan, luka dari kebakaran, luka dari air panas, luka dari radiasi. Aloe Vera juga mempunyai bahan golongan glycoprotein dengan namanya aloctin A dan aloctin B yang berada didalam Aloe Vera. Ia juga membantu menegah dan menyembuh pelbagai

penyakit seperti penyakit kencing manis, ulser perut, sakit perut dan penuh dengan vitamin, mineral dan asid amino yang membantu untuk detox membuang toksin dalam badan, mengurangkan kolesterol, mengawal tekanan darah dan meningkatkan peredaran darah.

sains moden mengguna Herba ini untuk menyegarkan kulit dan menyegarkan muka, menghapuskan melasma, anti kebakaran kulit kerana panas dari mata hari, maka ia menjadi salah satu herba yang jangan terlepas gunanya.



ทิปโก้ ชุปเปอร์คิด น้ำผลไม้แท้ 100%



อร่อย สดชื่น
เสริมคุณประโยชน์
เพื่อการเรียนรู้ ได้ทุกวัน

ผสมเบต้า กลูแคน

พร้อมสารอาหารต่างๆ อีกมากมาย



มาเรียนรู้ภาษามลายูกันเถอะ
 mari kita belajar bahasa melayu

ตอนที่ 5. ยินดีต้อนรับสู่อาเซียน
 Episode 5. selamat datang ke ASEAN

เพื่อไม่ให้ตกเทรนด์ การเปิด AEC อย่างเป็นทางการ BML ฉบับนี้ จึงได้เตรียมบทสนทนาสั้นๆ แต่เป็นประโยชน์มาฝาก เพื่อไว้ในยามคับขัน หากต้องประสบพบเจอเพื่อนต่างชาติ



Imron :
 คุณมาจากประเทศไหนครับ ?
 Kamu datang daripada Negara mana?
 กามู ดาตัง ดาริปาดา เนอฆารา มานา ?

Karimah :
 ฉันมาจากประเทศมาเลเซีย แล้วคุณละ ?
 Saya datang daripada Negara Malaysia, dan kamu ?
 ซายา ดาตัง ดาริปาดา เนอฆารา มาเลเซีย, ดัน กามู ?

Imron :
 ผมมาจากประเทศบรูไน
 Saya datang daripada Negara Brunei
 ซายา ดาตัง ดาริปาดา เนอฆารา บรูไน

Karimah :
 คุณพักอยู่แถวไหนคะ ?
 Kamu tinggal di kawasan mana ?
 กามู ดิงกัล ดี กาวาซัน มานา ?

Imron :
 ผมพักอยู่แถวถนนสุขุมวิทครับ
 Saya tinggal di kawasan jalan sukumvit.
 ซายา ดิงฆัล ดี กาวาซัน จาลัน สุขุมวิท

Karimah :
 แถวนี้มีร้านอาหารฮาลาลไหมคะ ?
 Kawasan ini ada kedai makanan halal ?
 กาวาซัน อีนี อาดา กือดัย มากานัน ฮาลาล ?

Imron :
 มีครับ เดินตรงไป อยู่ซ้ายมือครับ
 Ada, terus jalan ke depan dan di sebelah kiri
 อาดา, ตือรูล จาลัน กือ ตือบัน ดัน ดี ซือบือเลาะฮ์ กือรี

Karimah :
 ขอบคุณค่ะ
 Terima kasih
 ตือริมา กาเซะ

เกมปริศนา
หาคำ

จงลากเส้นหาคำศัพท์มาเลย

Dan (ตัน) = และ **Saya (ซายา) = ผม**
Kamu (กามู) = คุณ **Dari (ดารี) = จาก**
Kedai (กือดัย) = ร้าน

S	D	M	Y	W	A	B
Z	B	A	C	C	A	I
B	D	A	N	S	R	M
G	K	E	D	A	I	D
E	P	S	D	Y	Q	Y
Y	W	C	K	A	M	U



สหกรณ์โคนมหนองโพราชบุรี จำกัด
(ในพระบรมราชูปถัมภ์)



สักสดีตะ

ฉันชื่อสักสดีตะ เข้ามาทำงานที่
ตั้งแต่จำความได้อาชีพ

ที่ครอบครัวฉันและญาติๆ ทุกคนก็มาตลอดจนถึงมีจุ่มัน คือการเลี้ยงวัวนม ภาพที่เห็นทุกวันนี้คือภาพที่พ่อคุณแม่จะซัดนมหรือดนมกดตอนเช้า และตอนเย็น เพื่อส่งให้สหกรณ์ฯ ทุกคนที่ประกอบอาชีพ ดัดจริตตามภูมิใจเสมอ เพราะอาชีพนี้ คือ อาชีพที่พระราชทานจากในหลวง และที่สำคัญที่สุดเพราะอาชีพนี้ทำให้ฉันมีโอกาสได้เริ่มหนังสือจนสำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาโทด้านการตลาด และถึงกับได้ตามภูมิใจ คือการที่ฉันได้ใช้ความรู้ความสามารถกลับมาช่วยพัฒนาสหกรณ์ของพวกเราให้มีคุณภาพก้าวหน้าเป็นองค์กรที่มีมั่นคง อบอุ่นพ่อแม่พี่น้องลูกหลานฯ ช่างหนองโพตลอดไปค่ะ

ขอขอบคุณนะค่ะ... ที่เลือกดีนมหนองโพเพราะทุกกล่องของนมหนองโพ คือ กำลังใจให้พวกเราช่างสหกรณ์และเกษตรกรผลิต "นมดีแท้ 100%" คุณภาพดี ๆ ให้คนไทยได้ดื่มต่อไป



ดีนมหนองโพ ให้เราโตไปด้วยกัน



FOR THE RIDE

OVER
A CENTURY
OF HERITAGE
YOU CAN FEEL.

BONNEVILLE
T100

WEBSITE : www.britbike.co.th
FACEBOOK : OfficialTriumphThailand
TEL : 0 2203 1315, 0 2203 1316