

## ข่าวสาร สารแนะนำ เพื่อประโยชน์ของคนไทยในบรูไน สถานเอกอัครราชทูต ณ บันดาร์เสรีเบกาวัน

[www.thaiembassybrunei.org](http://www.thaiembassybrunei.org) / [www.mfa.go.th](http://www.mfa.go.th) (เลือกภาษาไทย มุมบนขวา)

[www.facebook.com/thaiembassybrunei](https://www.facebook.com/thaiembassybrunei)

---

ฉบับที่ 6/2556 (ปีที่ 4 ฉบับที่ 37)

เดือนมิถุนายน 2556

---

สวัสดิ์พี่น้องชาวไทยในบรูไนทุกท่านครับ

เวลาผ่านล่วงมาถึงเดือนมิถุนายน หรือเดือน 6 ซึ่งเข้าสู่กลางปี 2556 แล้วนะครับ ซึ่งในเดือนนี้จะเป็นเดือนสุดท้ายที่มีการประชุมใหญ่ในกรอบอาเซียน และภูมิภาคหลายการประชุม ก่อนเข้าสู่เทศกาลถือศีลอดของพี่น้องชาวมุสลิมทั่วโลก

ในส่วนของกิจกรรมการต้อนรับคณะต่าง ๆ ของ สอท. เริ่มจาก วันที่ 7-9 มิถุนายน 2556 สอท. ได้ต้อนรับ นายสุรชัย เลี้ยงบุญเลิศชัย รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง และคณะ ในโอกาสเดินทางเข้าเยี่ยมคารวะประธานสถานีติบัญญัติแห่งชาติบรูไน พร้อมทั้ง เข้ารับฟังการบรรยายสรุปเกี่ยวกับสถานะเศรษฐกิจของบรูไน ซึ่งจัดโดย Brunei Economic Development Board (BEDB) สำนักนายกรัฐมนตรี และเข้าเยี่ยมคารวะ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงอุตสาหกรรมและทรัพยากรพื้นฐาน

วันที่ 18-20 มิถุนายน พล.อ. วรพงษ์ สง่าเนตร รองผู้บัญชาการทหารสูงสุด ในโอกาสที่ท่านเดินทางเข้าร่วมในพิธีเปิดการร่วมฝึกการช่วยเหลือด้านมนุษยธรรม และการบรรเทาภัยพิบัติของอาเซียน และการฝึกด้านการแพทย์ทหาร และ คณะสุดท้ายของเดือนนี้ เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน-2 กรกฎาคม คือ ดร. สุรพงษ์ ไตรวิจักษ์ชัยกุล รองนายกรัฐมนตรี และ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ และคณะ ได้เดินทางเข้าร่วมการประชุมระดับรัฐมนตรีต่างประเทศอาเซียน ในการประชุมหลัก 4 การประชุม

ตามที่ได้กล่าวข้างต้นแล้วครับ ในกลางเดือนกรกฎาคมก็จะเข้าสู่เดือนรอมฎอน หรือเทศกาลถือศีลอดของพี่น้องชาวมุสลิมทั่วโลก รวมทั้งในบรูไนแล้ว ก็จะทำให้มีช่วงว่างเว้นจากการประชุมและกิจกรรมต่าง ๆ ในบรูไนเป็นเวลาหนึ่งเดือนเต็ม ต่อจากนั้น เมื่อเข้าสู่ช่วงเริ่มต้นการเฉลิมฉลองเทศกาลฮารีรายา สอท. ก็จะมีโอกาสได้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเปิดบ้านของ

บุคคลสำคัญต่าง ๆ ของบรูไน ในวงการต่าง ๆ รวมไปถึงการต้อนรับคณะจากประเทศไทยอีกหลาย  
คณะที่จะเดินทางมาประชุม ในเดือนต่อไปจนถึงเดือนตุลาคมครับ

ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง มีความสุขทั้งกายและใจ คิดสิ่งใดสมความปรารถนา  
ทุกประการครับ

ด้วยความปรารถนาดี

อภิชาติ เพ็ชรรัตน์

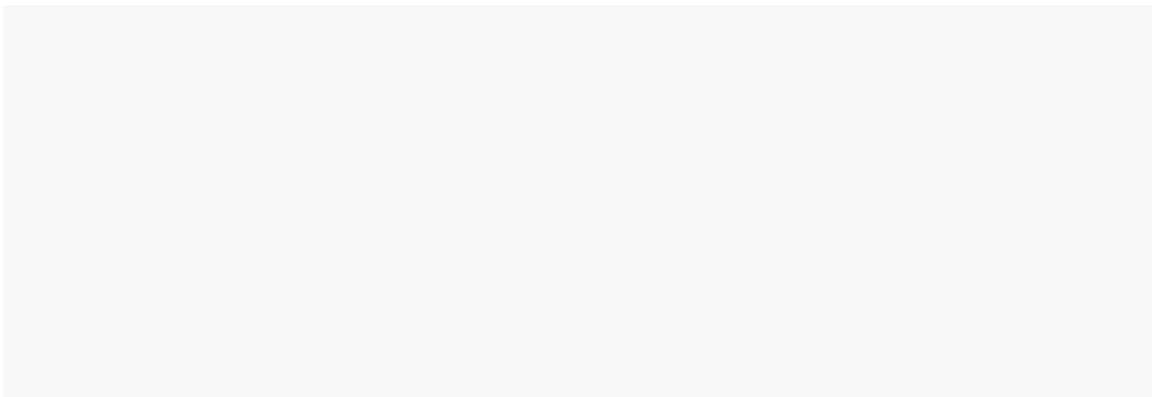
เอกอัครราชทูต ณ บันดาร์เสรีเบกาวัน

## รองผู้บัญชาการทหารสูงสุดเดินทางเข้าร่วมพิธีปิดการร่วมฝึกทางทหารอาเซียน



เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2556 พล.อ. วรพงษ์ ส่วงเนตร รองผู้บัญชาการทหารสูงสุด ได้เดินทางเข้าร่วมในพิธีปิดการฝึกการช่วยเหลือด้านมนุษยธรรม และการบรรเทาภัยพิบัติของอาเซียน ครั้งที่ 2 (ASEAN Militaries Humanitarian Assistance and Disaster Relief Exercise : AHX) และการฝึกด้านการแพทย์ทหาร ที่จัดขึ้นระหว่างวันที่ 12-22 มิถุนายน 2556 ที่บรูไนเป็นเจ้าภาพ โดยมีประเทศที่เข้าร่วม ได้แก่ ประเทศสมาชิกอาเซียน 10 ประเทศและประเทศคู่เจรจาอาเซียน 8 ประเทศ เพื่อให้กำลังพลได้สร้างความคุ้นเคยกับวิธีการปฏิบัติการกิจด้านมนุษยธรรม และการบรรเทาภัยพิบัติทางทหารร่วมกับมิตรประเทศ

นอกจากการฝึกทางทหารแล้ว ผู้เข้าร่วมได้มีการประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความเชี่ยวชาญด้านจัดการภัยพิบัติระหว่างกันของประเทศสมาชิกด้วยการนำเสนอหัวข้อพูดคุย โดยบรูไน อินโดนีเซีย มาเลเซียและฟิลิปปินส์ ในขณะที่ส่วนการแลกเปลี่ยนความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ ประเทศไทยได้นำเสนอประเด็นการจัดการน้ำท่วมในประเทศไทยเมื่อปี 2554 และศูนย์ความร่วมมือด้านสิทธิมนุษยชนและการจัดการภัยพิบัติอาเซียน (ASEAN Coordinating Centre for Humanitarian Assistance on disaster management – AHA Centre) อีกด้วย



## รองประธานวุฒิสภา คนที่ 1 เยี่ยมคารวะประธานสภานิติบัญญัติแห่งชาติบรูไน



นายสุรชัย เลี้ยงบุญเลิศชัย รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง และคณะเดินทางมาบรูไน ระหว่างวันที่ 7-9 มิถุนายน 2556 เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2556 เวลา 10.00 น. รองประธานวุฒิสภา และคณะได้เข้าเยี่ยมคารวะ Pehin Isa ประธานสภานิติบัญญัติแห่งชาติบรูไน ที่อาคารสภานิติบัญญัติแห่งชาติ โดยทั้งสองฝ่ายได้หารือเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันระหว่าง รัฐสภาของทั้งสองประเทศ อาทิ การดูงานของสมาชิกรัฐสภา การแลกเปลี่ยนการฝึกงานของ เจ้าหน้าที่รัฐสภา การส่งเสริมให้มีความร่วมมือด้านการศึกษา เป็นต้น

นอกจากนี้ ฝ่ายไทยยินดีที่จะให้การสนับสนุนบรูไนในด้านเกษตรกรรม ตามนโยบายวิสัยทัศน์ WAWASAN 2035 ของสมเด็จพระราชาธิบดีฯ ในการก้าวไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยในโอกาสนี้ รองประธานวุฒิสภาฯ ได้ขอบคุณรัฐบาลบรูไนที่ดูแลแรงงานไทย และนักธุรกิจไทยที่ทำงานอยู่ในบรูไน เป็นอย่างดี ซึ่งฝ่ายบรูไนได้แสดงความขอบคุณแรงงานไทยที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจบรูไน เช่นกัน

ในเดือนกันยายนนี้ บรูไนจะเป็นเจ้าภาพจัดการประชุม ASEAN Inter-Parliamentary Assembly : AIPA) ซึ่งจะมีผู้แทนจากรัฐสภาอาเซียนเข้าร่วมประชุมประมาณ 400 คน

สอท. จัดสอนการทำอาหารไทยให้แก่ภริยาเอกอัครราชทูต ณ บันดาร์เสรีเบกาวัน



เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2556 สอท. ได้จัดโครงการสอนการทำอาหารไทย ขึ้นที่ทำเนียบเอกอัครราชทูต ณ บันดาร์เสรีเบกาวัน โดยมีภริยาคณะทูตานุทูต จากประเทศต่าง ๆ ได้แก่ ญี่ปุ่น เกาหลี อินเดีย บังคลาเทศ ฟิลิปปินส์ พร้อมทั้ง ภริยาปลัดกระทรวง การต่างประเทศบรูไน และสมาชิกสมาคมสตรีนานาชาติ เข้าร่วมจำนวน 16 คน รายการอาหารที่ สอท. จัดสอนใน ครั้งนี้ ได้แก่ ส้มตำ และ ขนมบัวลอย ซึ่งผู้เข้าร่วมการเรียนทำอาหารไทยครั้งนี้กล่าวว่า นอกจากจะได้รับความรู้ ความเพลิดเพลิน ในการเรียนทำอาหารไทยแล้ว ยังส่งเสริมความชื่นชอบอาหารไทยมากขึ้นอีกด้วย



## แฉดวงแรงงานไทย/อาสาสมัครแรงงานไทย

### เล่าสู่กันฟังถึงอาสาสมัครแรงงานและแรงงานไทยในบรูไน

#### สวัสดิ์แรงงานไทยและอาสาสมัครแรงงานทุกท่าน

จดหมายถึงแรงงานไทยและอาสาสมัครแรงงานในบรูไน ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 6 ของปี 2556 แล้ว ช่วงเวลาประเดี๋ยวดียวปี 2556 ก็เข้ามาครึ่งปีแล้ว ใครที่คิดถึงบ้านคิดถึงครอบครัวก็อดทนทำงานเก็บเงินรอไปไม่นานก็ครบสัญญาจ้าง 2 ปี ได้กลับไปเยี่ยมบ้านเยี่ยมครอบครัวกัน ในระหว่างทำงานขอให้ตั้งใจทำงาน งดสุรา ยาเสพติด การพนัน เมื่อถึงเวลากลับบ้านจะได้กลับไปพบพ่อแม่ ลูกเมียอย่างสดชื่น แข็งแรง จากการไปเยี่ยมเยียนแรงงานไทยตามสถานที่ทำงาน ได้พบปะพูดคุยกับนายจ้าง กล่าวได้ว่านายจ้างทุกคนชื่นชมแรงงานไทยว่าทำงานดี ขยันขันแข็ง หนักเอาเบาสู มีน้ำจิตน้ำใจ และรับผิดชอบงาน แต่ คำว่าแต่เนี้ยไม่ค่อยอยากจะได้ฟังเลย แต่แรงงานไทยชอบดื่มเหล้ามาก อยากรู้ก็ขอให้เพลาๆ ค่อยๆ ดื่มลดลง จนเลิกดื่มเลยได้จะเป็นสิ่งที่ดีมาก ในขณะที่ท่านดื่มเหล้าเข้าไปหนึ่งแก้ว ขอให้คิดว่า ถ้าเราไม่ดื่มนี้จะเก็บเงินค่าเหล้าเป็นค่าขนม ค่าเล่าเรียนลูกเพิ่มขึ้นได้เท่าไร เหล้าดื่มเข้าไปก็ทำลายสุขภาพ ทำลายสมอง สติสัมปชัญญะ รุ่งเช้าตื่นขึ้นมาทำงาน หากไม่สร้างเมฆา บางคนทำงานบนที่สูง บนนั่งร้าน ทำงานกับเครื่องจักร เครื่องยนต์ ก็จะทำให้อุบัติเหตุ ซึ่งอาจทำให้บาดเจ็บ ทุพพลภาพหรือเสียชีวิตได้

เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมามีวันที่สำคัญยิ่งของผู้ใช้แรงงาน คือวันที่ 1 พฤษภาคม ของทุกปี ถือเป็นวันแรงงานแห่งชาติของประเทศไทย โดยเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2499 สำนักนายกรัฐมนตรีได้มีประกาศให้วันที่ 1 พฤษภาคมเป็นวันกรรมกรแห่งชาติ ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็นวันแรงงานแห่งชาติ ประเทศในยุโรปส่วนมากก็กำหนดให้วันที่ 1 พฤษภาคม เป็นวันแรงงานเช่นเดียวกัน และเรียกว่าวันกรรมกรสากล หรือวันเมย์เดย์ ยกเว้นประเทศสหรัฐอเมริกาและแคนาดา ที่ถือเอาวันจันทร์แรกของเดือนกันยายนเป็นวันแรงงาน รัฐบาลไทยโดยกระทรวงแรงงานได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้ใช้แรงงาน โดยถือว่าเป็นกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ แรงงานเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดผลผลิตในระบบเศรษฐกิจ ดังนั้นกระทรวงแรงงาน จึงได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับแรงงาน โดยเฉพาะแรงงานไทยที่ทำงานในต่างประเทศ มุ่งหวังที่จะให้เสียค่าใช้จ่ายในการไป


ทำงานตามความเป็นจริง ให้ได้รับการคุ้มครองดูแล ตลอดจนเร่งพัฒนาทักษะฝีมือแรงงาน และภาษา เพื่อให้สามารถแข่งขันกับแรงงานจากชาติอื่นๆ ได้ เนื่องจากแรงงานไทยส่วนใหญ่จะมีทักษะฝีมือไม่เป็นรองใครอยู่แล้ว จะเป็นรองก็แต่ภาษาเท่านั้น หากแรงงานไทยมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถสื่อสารภาษาได้ เชื่อได้ว่าแรงงานไทยจะมีโอกาสดีกว่าแรงงานชาติอื่นๆ ไม่ว่าจะเกี่ยวกับหน้าที่การงานและค่าจ้างที่สูงขึ้น อย่างไรก็ดี แรงงานไทย ซึ่งทำงานอยู่ที่ประเทศบรูไนทุกวันนี้ ตั้งแต่ระดับกรรมกรขึ้นไป ปัจจุบันจะได้รับค่าจ้างต่อวันสูงกว่าแรงงานชาติอื่นๆ อยู่แล้ว หากได้รับการพัฒนาความรู้ความสามารถด้านภาษาอีกทางหนึ่ง รับรองได้ว่าไปไกลแน่นอน ก็ขอให้ทุกคนทำงานกันอย่างมีความสุขนะค่ะ จนกว่าจะพบกันใหม่เดือนกรกฎาคม

นางอารีวรรณ ศัพทอนันต์  
อัครราชทูตที่ปรึกษา (ฝ่ายแรงงาน)  
มิถุนายน 2556

## แควดวงแรงงานไทยในบรูไน

“.....ผู้ที่จะรักษาความเป็นไทยได้มั่นคงดีและเหมาะสมที่สุด ไม่มีใครอื่นนอกจากคนไทย เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะอยู่ ณ แห่งใด คนไทยมีหน้าที่ต้องรักษาความเป็นไทยเสมอ.....” พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2527 ๑๐๑ **อาสาสมัครแรงงาน คุณเยาวรักษ์ เหลี่ยมพันธุ์** ฝากให้ย้ำเตือนแรงงานไทย ที่จะเดินทางกลับประเทศไทยว่า ขอให้เดินทางไปถึงสนามบินก่อนเครื่องบินจะออกเดินทางไม่ต่ำกว่า 2 ชั่วโมง เมื่อไปถึงแล้วให้เข้าไปเช็คอินได้เลย ไม่ต้องนั่งรอให้ประตูเปิดก่อน เพราะประตูกระจกเป็นประตูอัตโนมัติ หากท่านไม่เดินไปถึงหน้าประตู ประตูก็จะไม่เปิด มีตัวอย่างของแรงงานไทย ที่ตกเครื่องบิน เพราะเหตุดังกล่าวมาแล้ว ก็ฝากบอกต่อๆ กันไป ๑๐๑ **ขอขอบคุณอาสาสมัครแรงงานคุณเยาวรักษ์ เหลี่ยมพันธุ์** ช่วยแจ้งเหตุแรงงานไทย ที่เกิดปัญหาส่วนตัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงาน และได้ให้ความร่วมมือไปพบปะเยี่ยมเยียนแรงงานไทยร่วมกับ สนร.บรูไนที่เคบี ๑๐๑ **ขอขอบคุณอาสาสมัครแรงงาน คุณวัชรพงษ์ นันทา** ที่ได้สละเวลานำเจ้าหน้าที่ สนร.บรูไนไปพบปะเยี่ยมเยียน สอบถามสารทุกข์สุกดิบแรงงานไทย ที่ไซต์งานก่อสร้างเขตเคบี ๑๐๑ และ **ขอขอบคุณนายกสมาคมคนไทยในบรูไน คุณวิษณุ ศักดิ์วิทยากร** **รวมทั้งกรรมการสมาคมฯ** ทุกท่าน ที่สละเวลาเข้าร่วมงานเลี้ยงต้อนรับคณะผู้ตรวจราชการจากกระทรวงแรงงาน ที่ได้มาตรวจเยี่ยมแรงงานไทยในประเทศบรูไน ๑๐๑ **สนร.บรูไนได้เดินทางไปเยี่ยมเยียนแรงงานที่ไซต์งานก่อสร้างบริษัทยูอียี (United Engineer (B) Sdn Bhd) เขตเต็มบูรง** ทุกคนอยู่ดี ทำงานมีความสุข โดยเฉพาะแรงงานไทยมีความรักสามัคคี ช่วยเหลือกันโดยมีพี่ใหญ่ คุณจ๋านงค์ กลิ่นจันทร์ ซึ่งทำงานกับบริษัทยูอียีมาเป็นสิบปี ช่วยทำหน้าที่ล่ามและเป็นคนกลางระหว่างแรงงานไทยกับนายจ้าง ซึ่งถือเป็นเรื่องที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่ง ก็ขอให้แรงงานไทยทุกคนรัก สามัคคีกันตลอดไป อย่าก่อปัญหาชกตอย ทะเลาะวิวาท ทำร้ายกันเอง ขอให้คิดว่าทุกคนเป็นเพื่อน เป็นพี่น้องร่วมชาติ ยอมเสียสละความสุข ห่วงไกลพ่อแม่ญาติพี่น้อง ครอบครัว มาทำงานต่างประเทศ เพื่อจุดประสงค์เดียวกันคือทำงานหาเงินส่งไปให้ครอบครัว **และหากมีสิ่งใด ๆ ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง สนร.บรูไนยินดีเป็นที่พึ่งให้ทุกคนเสมอ ๑๐๑ ฉบับที่แล้วค้างเรื่องสัญญาการจ้างงานไว้ที่ข้อ 3) ฉบับนี้จะเล่าต่อถึง ข้อ 4) (เอ) ลูกจ้างจะได้รับค่าจ้างในอัตราไม่น้อยกว่า.....(ระบุจำนวนค่าจ้างต่อชั่วโมง, ต่อวัน, ต่อสัปดาห์ หรือต่อเดือน) ซึ่งนายจ้างจะต้องจ่ายค่าจ้างให้แก่ลูกจ้างไม่น้อยกว่า 6 วันต่อหนึ่งสัปดาห์ (บี) เบี้ยเลี้ยงเป็นเงิน.....(ระบุจำนวนเงิน) ต่อวัน และจะจ่ายให้ลูกจ้าง นับตั้งแต่วันที่ลูกจ้างเดินทางจากประเทศไทยมาถึงประเทศบรูไน (ซี) เมื่อลูกจ้างร้องขอเงินล่วงหน้าจากนายจ้าง นายจ้างจะจ่ายเงินล่วงหน้าไว้ในจำนวนค่าจ้างไม่เกิน 4 สัปดาห์ ก่อนที่จะ**



เดินทางมาจากประเทศไทย และลูกจ้างจะต้องจ่ายเงินล่วงหน้าคืนให้แก่นายจ้างโดยผ่อนชำระภายใน 12 สัปดาห์ (3 เดือน) โดยหักจากค่าจ้างของลูกจ้าง (ดี) นายจ้างจะต้องจ่ายค่าจ้างให้แก่ลูกจ้างอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง หรืออาจมากกว่าเดือนละ 1 ครั้ง หากเป็นความประสงค์ของนายจ้าง (ให้ระบุรายละเอียดต่างๆ ที่เป็นเงินเพิ่ม เบี้ยเลี้ยง เช่น เบี้ยเลี้ยงการดำรงชีพ) ฉบับนี้ขอยุติไว้เพียงข้อ 4 จะเล่ารายละเอียดของสัญญาจ้างข้อที่ 5 ในฉบับต่อไป 

” นักรบแรงงาน “



## อะโวคาโด ด้านชรา ด้านโรคหัวใจและมะเร็ง



เชื่อหรือไม่ว่าผลไม้อย่างอะโวคาโด นอกจากจะมีรสหวานอร่อยแล้ว ยังสามารถช่วยให้คนที่รับประทานเป็นประจำดูอ่อนกว่าวัยได้อีกด้วย เพราะนักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่า น้ำมันที่พบในผลไม้ชนิดนี้ สามารถช่วยลดริ้วรอยตีนกาได้ แถมยังช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็งได้อีกด้วย

นายคริสเตียน คอร์ตเตส โรโฆ (Christian Cortes-Rojo) นักวิจัยชาวเม็กซิกันพบว่า ผลอะโวคาโดสามารถช่วยลดริ้วรอยแห่งวัยได้ดีกว่าผักผลไม้ชนิดอื่น เพราะแม้ว่าผักอื่น ๆ เช่น แครอทและมะเขือเทศ จะสามารถช่วยลดริ้วรอยก่อนวัยของเราได้เหมือนกัน แต่ร่างกายของเราก็ไม่สามารถซึมซับสารแอนตี้ออกซิแดนซ์จากผักผลไม้เหล่านั้นได้เหมือนกับที่ซึมซับน้ำมันในอะโวคาโด เหตุที่เป็นแบบนี้ก็เพราะสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ในแครอทและมะเขือเทศ ไม่สามารถผ่านไมโทคอนเดรีย (Mitochondria) ซึ่งเป็นออร์แกเนลล์ (Organelle) หรือโครงสร้างภายในเซลล์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบเปลี่ยนสารอาหารให้กลายเป็นพลังงานได้ดีนัก เพราะฉะนั้น อะโวคาโดจึงเป็นผลไม้ที่ช่วยคงความอ่อนเยาว์ให้กับคุณได้ดีที่สุด

นอกจากจะช่วยให้คุณไม่ดูแก่ก่อนวัยแล้ว อะโวคาโดยังมีฤทธิ์ต้านโมเลกุลที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย ซึ่งเป็นบ่อเกิดของโรคมะเร็งอีกด้วย และจากผลการทดสอบของนักวิจัยท่านนี้ยังพบว่า อะโวคาโดยังมีส่วนช่วยในการลดไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้อีกด้วย นับว่าเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ครบครันจริง ๆ ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ ควรหันมาทานอะโวคาโดกันให้มากขึ้นนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก นางสาวสุขใจ ประกอบวงษ์ ผู้เขียนลงเว็บไซต์ [net2653011311143.blogspot.com](http://net2653011311143.blogspot.com)

## รู้เพื่อเรื่องภาษามลายู



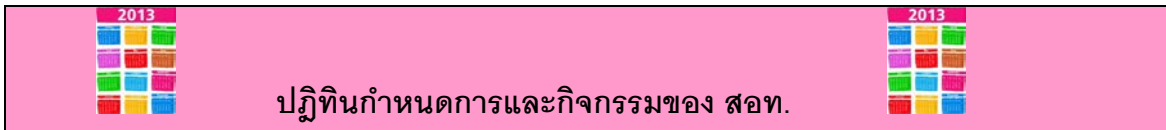
### คำศัพท์เกี่ยวกับอาการป่วย

<u>ภาษาไทย</u>	<u>ภาษามลายู</u>	<u>ภาษาอังกฤษ</u>
ปวดท้อง	Sakit Perut	stomachache
<u>คำอ่าน</u>	(ซา-กิต-เปอ-รุท)	(สโต-มัค-เอค)
ปวดหลัง	Sakit belakang	backache
<u>คำอ่าน</u>	(ซา-กิต-เบอ-ลา-กััง)	(แบค-เอค)
ปวดฟัน	Sakit gigi	toothache
<u>คำอ่าน</u>	(ซา-กิต-กี-กี)	(ทูธ-เอค)

หมายเหตุ สอท. ขออภัยในการนำเสนอคำอ่านภาษามลายูของฉบับที่แล้ว และขอแก้ไขคำอ่านของคำศัพท์สองคำ ดังนี้

ปวดศีรษะ Sakit Kepala ที่ถูกต้องอ่านว่า ซา-กิต-กา-ปา-ลา

เวียนศีรษะ Pening kepala ที่ถูกต้องอ่านว่า ปัน-เนง-กา-ปา-ลา



- วันที่ 7-9 มิถุนายน 2556 นายสุรชัย เลี้ยงบุญเลิศชัย รองประธานวุฒิสภา คนที่ 1 และคณะ เดินทางเยือนบรูไน และเข้าเยี่ยมคารวะประธานสภานิติบัญญัติแห่งชาติบรูไน
- วันที่ 18-20 มิถุนายน 2556 รองผู้บัญชาการทหารสูงสุด เดินทางเข้าร่วมประชุมและฝึกอบรมร่วมกันเกี่ยวกับการเตรียมการป้องกันภัยพิบัติ
- วันที่ 29 มิถุนายน – 3 กรกฎาคม 2556 นายสุรพงษ์ ไตวิจักษ์ชัยกุล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ และคณะ เดินทางเข้าร่วมการประชุมระดับรัฐมนตรีอาเซียน ครั้งที่ 46
- วันที่ 5-9 กรกฎาคม 2556 นางพิรมล เจริญเผ่า อธิบดีกรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ และคณะ เดินทางเข้าร่วมการประชุมระดับเจ้าหน้าที่อาวุโสด้านเศรษฐกิจอาเซียน
- วันที่ 21-25 สิงหาคม 2556 การจัดงาน Thailand Grand Fair ที่ศูนย์จัดการแสดงสินค้า Bridex Hall, Jerudong
- เดือนกันยายน บรูไนเป็นเจ้าภาพจัดการประชุม ASEAN Inter-Parliamentary Assembly : AIPA)

บรรณาธิการ : ธวัช สุมิตรเหมาะ (อัครราชทูตที่ปรึกษา)

กองบรรณาธิการ : อารีวรรณ ศัพทอนันต์ (อัครราชทูตที่ปรึกษา) อัญชลี เรืองขจร (เลขานุการเอก) สมชาย อังสนันท์สุข (เลขานุการโท) รัชณี เต็งเจริญสุข (เลขานุการโท) ศรีลักษณ์ พาร์สันส์ ประทับใจ ธรรมรังษี อับดุลวาริส บิลังโหลด

รำแพน ทองน้อม

Address: No. 2, Spg. 682, Jln. Tutong, BF 1320, Kg. Bunut, Bandar Seri Begawan, Brunei Darussalam หากท่านมีปัญหา  
ข้อสงสัย ข้อเสนอแนะ หรือติชม สามารถโทรศัพท์ได้ที่หมายเลข 2653108-9 โทรสาร 2653032 อีเมลล์ thaiemb@brunet.bn

เฟสบุ๊ค [www.facebook.com/thaiembassybrunei](http://www.facebook.com/thaiembassybrunei)



