

จดหมายข่าวบัณฑิตฯ

~ ข่าวสาร สารความรู้ เพื่อประโยชน์ของคนไทยในบรูไนฯ ~

โดยสถานเอกอัครราชทูต ณ บันดาร์เสรีเบกาวัน

ฉบับเดือนสิงหาคม 2557 (Vol. 8/2014)

สารจากเอกอัครราชทูต

สวัสดีพี่น้องชาวไทยในบรูไนฯ ทุกท่านครับ



ในช่วงเดือนสิงหาคมปีนี้ สถานเอกอัครราชทูตฯ ได้จัดกิจกรรมต่างๆ ขึ้นมากมาย อาทิ งานถวายพระพรสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และงานกีฬาสามัคคีเฉลิมพระเกียรติฯ ประจำปี 2557 เพื่อแสดงความจงรักภักดี สานสามัคคีและแสดงความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของคนไทยในบรูไนฯ ซึ่งได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากทุกฝ่าย ทำให้ทั้งสองกิจกรรมสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และสถานเอกอัครราชทูตฯ ยังได้จัดนิทรรศการภาพวาดสีน้ำเพื่อเฉลิมฉลองในโอกาสครบรอบ 30 ปีความสัมพันธ์ทางการทูตไทย – บรูไนฯ ด้วย

นอกจากนี้ ยังมีอีกกิจกรรมสำคัญที่รวมแรงใจของคนไทยในบรูไนฯ ทำให้พวกเราได้ออกแรงลุ้นแรงเชียร์กันอย่างสนุกสนาน ก็คือการร่วมกันเชียร์ทัพนักฟุตบอลเยาวชนทีมชาติไทยในการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนอาเซียนชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระราชาธิบดีแห่งบรูไนฯ ซึ่งทีมชาติไทยก็ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 นำความภาคภูมิใจมาสู่ประเทศชาติ และคนไทยในบรูไนฯ ครับ

สำหรับในเดือนกันยายนที่จะถึงนี้ สถานเอกอัครราชทูตฯ จะจัดงานแสดงดนตรีเพลงพระราชนิพนธ์ เพื่อเฉลิมฉลองโอกาสครบรอบ 30 ปีความสัมพันธ์ทางการทูตไทย – บรูไนฯ ซึ่งจะเปิดให้เข้าชมฟรี ท่านที่สนใจขอรับบัตรเข้าชมได้ที่สถานเอกอัครราชทูตฯ หวังว่าจะมีโอกาสได้พบกันนะครับ สวัสดีครับ

ด้วยความปรารถนาดี

อภิชาติ เพ็ชรรัตน์

เอกอัครราชทูต ณ บันดาร์เสรีเบกาวัน

ข่าวกิจกรรม สอท.

สอท. จัดงานวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ 12 สิงหาคม 2557

เมื่อวันศุกร์ที่ 8 สิงหาคม 2557 สถานเอกอัครราชทูตฯ ร่วมกับสำนักงานแรงงานฯ และสมาคมชาวไทยในบรูไนฯ จัดงานวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ณ บริเวณห้องโถง สถานเอกอัครราชทูตฯ โดยมีข้าราชการและเจ้าหน้าที่สถานทูตฯ กรรมการสมาคมฯ ตลอดจนชาวไทยในบรูไนฯ ได้ร่วมกันกล่าวถวายราชสดุดีและถวายพระพรชัยมงคล และร่วมกันร้องเพลงสดุดีมหาราชา จากนั้น เอกอัครราชทูตฯ และผู้เข้าร่วมพิธีทุกคน ได้ร่วมลงนามถวายพระพรในสมุดลงนามด้วย



ข่าวกิจกรรม สอท.

สอท. จัดงานกีฬาสามัคคีเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ประจำปี 2557



เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 82 พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ สถานเอกอัครราชทูตฯ และสำนักงานแรงงานฯ ได้ร่วมกับสมาคมคนไทยในบรูไนจัดงานกีฬาสามัคคีเพื่อเฉลิมพระเกียรติฯ ขึ้นเมื่อวันอาทิตย์ที่ 17 สิงหาคม 2557 ณ ลานกีฬา สถานเอกอัครราชทูตฯ

ภายในงานมีการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ และกีฬาฟันดาการต่างๆ รวมทั้งการจับสลากชิงรางวัลสำหรับผู้โชคดีที่มาร่วมงาน หลายคนได้รับรางวัลเงินสด ตัวเครื่องบิน โทรศัพท์มือถือ เครื่องใช้ไฟฟ้า ฯลฯ เป็นที่สนุกสนาน ท่านที่ไม่ได้มาร่วมงานในปีนี้ ปีหน้าอย่าพลาดนะคะ!!



ข่าวกิจกรรม สอท.

สอท. จัดนิทรรศการภาพวาดสีน้ำเพื่อเฉลิมฉลองครบรอบ 30 ปี ของการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย – บรูไนฯ

เมื่อวันที่ 18 สิงหาคม 2557 สถานเอกอัครราชทูตฯ ได้จัดงานนิทรรศการภาพวาดสีน้ำเพื่อเฉลิมฉลองครบรอบ 30 ปี ของการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย – บรูไนฯ ขึ้นที่โรงแรมริชคูน โดยได้เชิญ ดร. สุชาติ วงษ์ทอง ซึ่งเป็นศิลปินสีน้ำที่มีชื่อเสียง เดินทางมาบรูไนฯ 1 สัปดาห์ เพื่อเก็บเกี่ยวบรรยากาศ และสร้างสรรค์ถ่ายทอดเป็นผลงานภาพวาดสีน้ำเกี่ยวกับบรูไนฯ



การจัดงานนิทรรศการภาพวาดสีน้ำครั้งนี้ นอกจากจะจัดขึ้นเพื่อเฉลิมฉลองการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างไทยกับบรูไนฯ แล้ว ยังจัดขึ้นเพื่อสร้างสีสันของการร่วมเฉลิมฉลองครบรอบ 30 ปี แห่งการได้รับเอกราชของบรูไนฯ และส่งเสริมมิตรภาพ



ระหว่างไทยกับบรูไนฯ โดยใช้ศิลปะเป็นสื่อกลาง ภายในงาน ได้รับความสนใจจากแขกผู้มีเกียรติฝ่ายบรูไน อาทิ Pehin Tawih ผู้บัญชาการทหารสูงสุด Datin Adina รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงวัฒนธรรม เยาวชน และกีฬา และ Sheikh



Fadilah ปลัดกระทรวงการต่างประเทศและการค้า รวมถึงคณะทูตต่างประเทศในบรูไนฯ เข้าร่วมชมงานเป็นจำนวนมาก

ข่าวกิจกรรมในบรูไนฯ

ทัพ “ช้างศึก” เยาวชน 19 ปีทีมชาติไทยฟอร์มแจ่ม



นักฟุตบอลเยาวชนทีมชาติไทยรุ่นอายุไม่เกิน 19 ปี (U19) เดินทางมาโชว์ฝีเท้านักเตะรุ่นเยาว์ในรายการแข่งขันฟุตบอลอัสซฮานัล โบลเกียห์ โทรฟี (Hassanal Bolkiah Trophy for ASEAN Youth Football Tournament) เมื่อช่วงวันที่ 6 – 22 สิงหาคม 2557 ที่ผ่านมา โดยมีผลงานเป็นที่น่าประทับใจ ครว้าตำแหน่งรองชนะเลิศอันดับสองมาให้คนไทยได้ภาคภูมิใจ

ตลอดการแข่งขันทุกแมตช์ มีพี่น้องชาวไทยในบรูไนฯ ไปร่วมแรงร่วมใจส่งเสียงเชียร์นักฟุตบอลของเราอย่างสนุกสนานมากครับ บรรยากาศสุดมันส์ไม่แพ้ที่เมืองไทยเลยทีเดียว และแม้น้องๆ นักฟุตบอลจะไม่สามารถคว้าตำแหน่งแชมป์มาได้ แต่ก็เรียกได้ว่าเล่นกันอย่างเต็มที่ มีสปิริต เอาชนะใจคนดูไปได้ทั้งสนามครับ เชื่อว่าน้องๆ จะกลับมาคว้าตำแหน่งแชมป์ในการแข่งขันครั้งต่อไปได้แน่ๆ อีกสองปีเจอกันใหม่ อย่าลืมมาเชียร์มาร่วมเป็นกำลังใจกันเยอะๆ นะครับ

ผลการแข่งขัน

8 ส.ค. 2557	ไทย (2 - 3) เมียนมาร์
10 ส.ค. 2557	ไทย (2 - 0) ฟิลิปปินส์
12 ส.ค. 2557	ไทย (5 - 0) ทิมอร์เลสเต
15 ส.ค. 2557	ไทย (3 - 1) ลาว
20 ส.ค. 2557 (รอบรองชนะเลิศ)	ไทย (0 - 1) เวียดนาม



ที่มา : ขอขอบคุณภาพข่าวจากหนังสือพิมพ์ The Brunei Times

ข่าวประชาสัมพันธ์ สอท.

งานแสดงดนตรีเชื่อมสัมพันธ์ไทย – บรูไนฯ



ในวันที่ 12 กันยายน 2557 นี้ กระทรวงวัฒนธรรมจะร่วมกับกระทรวงการต่างประเทศ มูลนิธิวงดุริยางค์ซิมโฟนีกรุงเทพฯ สถานเอกอัครราชทูตฯ และกระทรวงวัฒนธรรม เยาวชน และกีฬาบรูไน จัดโครงการดนตรีเชื่อมสัมพันธ์ไทย-บรูไนฯ เพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพด้านดนตรีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแลเพื่อเฉลิมฉลองครบรอบ 30 ปี ของการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย-บรูไนฯ โดยจะเป็นการแสดงดนตรีของวงบางกอก โปร มูสิกา (Bangkok Pro Musica) ซึ่งเป็นวงดนตรีออเคสตราที่มีชื่อเสียงของไทย อำนวยเพลงโดย พลเรือเอก หม่อมหลวงอัศนี ปราโมช องคมนตรีและศิลปินแห่งชาติ ในวันที่ 12 กันยายน 2557 เวลา 19.30 น. ณ ศูนย์ Arts Centre โรงเรียนนานาชาติ JIS และจะเปิดให้เข้าชมฟรี ผู้สนใจสามารถติดต่อรับบัตรได้ที่สถานเอกอัครราชทูตฯ ซึ่งกำหนดวันแจกบัตรจะแจ้งผ่านทางเฟซบุคของสถานเอกอัครราชทูตฯ อีกครั้งนะคะ

งานแสดงดนตรีดีๆ เพราะๆ หาฟังได้ยากอย่างนี้ อย่าลืมชวนครอบครัวและเพื่อนฝูงมากันเยอะๆ นะคะ!!!



ข่าวน่ารู้บูรไนฯ

พระราชดำรัสของสมเด็จพระราชาธิบดีแห่งบูรไนฯ เนื่องในวันครบรอบ 47 ปี การก่อตั้งอาเซียน

เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2557 เนื่องในวันครบรอบ 47 ปีการก่อตั้งอาเซียน สมเด็จพระราชาธิบดีแห่งบูรไนฯ ได้มีพระราชดำรัส เกี่ยวกับประชาคมอาเซียน ว่า

1. ประเทศสมาชิกอาเซียนควรปลูกฝังความรู้สึกนึกคิดของประชาชนในความเป็นเจ้าของอาเซียนร่วมกัน อันเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้การรวมกลุ่มของอาเซียน โดยมีประชาชนเป็นศูนย์กลางประสบความสำเร็จ

2. การขับเคลื่อนอาเซียนให้เป็นประชาคมเดียวในเดือนธันวาคม 2558 กระบวนการดำเนินการต้องครบวงจร ให้ประชาชนมีส่วนร่วม และทำงานร่วมกับประเทศคู่เจรจา

3. บูรไนฯ สนับสนุนการเป็นประธานอาเซียนของเมียนมาร์ในปีนี้ โดยพระองค์ทรงหวังว่าประเทศในอาเซียนจะมีความร่วมมือและความใกล้ชิดที่ดียิ่งขึ้นเพื่อความสงบสุข และเจริญรุ่งเรืองของอาเซียนต่อไป

ผู้ละเมิดกฎหมายอาญาอิสลามและถูกลงโทษคนแรกของบูรไนฯ

เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2557 ซึ่งอยู่ในช่วงเดือนการถือศีลอดของชาวมุสลิม (เดือนรอมฎอน) ศาลศาสนาบูรไน (Syariah Subordinate Court) ได้แถลงข่าวว่า มีชายชาวอินโดนีเซียกระทำความผิดฐานสูบบุหรี่ในที่สาธารณะช่วงเวลากลางวันของเดือนรอมฎอน (ภายใต้มาตรา 195 (1) ว่าด้วยการไม่เคารพวัตรปฏิบัติของมุสลิมในช่วงเดือนรอมฎอนโดยการกิน ดื่ม หรือสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ มีโทษปรับไม่เกิน 4,000 ดอลลาร์บูรไน จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือทั้งจำทั้งปรับ) และถูกตัดสินลงโทษปรับเป็นเงิน 2,500 ดอลลาร์บูรไน หรือจำคุกเป็นเวลา 180 วัน

บุคคลดังกล่าวถือเป็นคนแรกที่ถูกศาลศาสนาบูรไนพิพากษาและถูกลงโทษตามกฎหมายอาญาอิสลาม นับตั้งแต่บูรไนได้บังคับใช้กฎหมายอาญาอิสลามเมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2557

เล่าสู่กันฟัง

ถึงอาสาสมัครแรงงานและแรงงานไทยในบรูไนฯ

สวัสดีค่ะ อาสาสมัครแรงงานในประเทศบรูไนฯ และพี่น้องแรงงานไทยที่รักทุกท่าน

“.....พระเจ้าอยู่หัวเป็นน้ำ ฉันทจะเป็นป่า ป่าที่ถวายเป็นความจงรักภักดีต่อน้ำ.....พระเจ้าอยู่หัวสร้างอ่างเก็บน้ำ ฉันทจะสร้างป่า.....ป่าไม้ของประเทศไทย เรียกว่าป่าฝน ซึ่งชาวต่างประเทศเขาบอกว่า แหล่งน้ำของไทยนี้มาจากป่าฝน.....แม่น้ำนี้ไม่ใช่ของหลวง ไม่ใช่ของใคร แม่น้ำเป็นของเรา ทั้งอะไรลงไปมากมาย ของเน่า ปลาตาย สัตว์น้ำตายหมด เพราะไม่มีออกซิเจน แล้วใครเป็นทุกข์ ก็คนไทยเป็นทุกข์.....” พระราชกระแสของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พระราชทานในโอกาสต่างๆ

เดือนสิงหาคมเป็นเดือนที่สำคัญอีกเดือนหนึ่งของปวงชนชาวไทย ทุกคนทราบกันดีว่า วันที่ 12 สิงหาคม ของทุกปี ถือเป็นวันที่มีความสำคัญยิ่ง ปีนี้เป็นปีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ด้วยพระมหากรุณาธิคุณน่านับประการของพระองค์ท่าน ที่มีต่อแผ่นดินไทยและชาวไทยทุกคน พระองค์ท่านเปรียบเสมือน “แม่ของแผ่นดิน” ท่านผู้หญิงจริงใจดี ที่พระระ รongราชเลขานุการในพระองค์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ได้ให้สัมภาษณ์ความตอนหนึ่งว่า “.....พระองค์ทรงมีพระราชหฤทัยที่งดงาม และทรงห่วงใยประชาชนตลอดเวลา แม้ทรงประชวรก็ไม่ทรงพัก.....” พระองค์หายพระทัยเป็นราชฎรของพระองค์ เราทำงานอยู่ตรงนี้ เรารู้.....ทรงถามถึงราชฎรของพระองค์อยู่ตลอดเวลา.....ของขวัญที่ดีที่สุดที่จะถวายสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พระองค์ไม่ได้ต้องการอะไร พระองค์เพียงมีพระราชประสงค์ให้ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุข ไม่ทะเลาะกัน ประชาชนอยู่ดีกินดี มีสุขภาพอนามัยดี และรักษาความเป็นอยู่แบบไทยๆ.....” ซึ่งเราทั้งหมดแต่ละคนก็มีหน้าที่ มีความรับผิดชอบ ไม่ว่าจะทำงานอยู่หน่วยงานใดก็ตาม ถ้าเราซื้อตรงต่อหน้าที่ ทำงานในความรับผิดชอบของเราให้ดีที่สุด เพื่อช่วยบ้านเมือง ช่วยส่วนรวม ใครพอมีก็ช่วยคนที่เขามีน้อย ไม่มีความเห็นแก่ตัว ถ้าทำได้อย่างนี้จะช่วยให้เราได้รับผลประโยชน์ร่วมกันและน่าจะเป็นของขวัญที่ดีที่สุดที่จะถวายสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ของพวกเราชาวไทยทุกคน

ตั้งแต่ต้นเดือนสิงหาคมเป็นต้นมาสำนักงานแรงงานในประเทศไทยได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อแรงงานไทยหลายประการ อาทิ ร่วมมือกับกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข นำคณะแพทย์จากโรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานีมาตรวจสุขภาพแรงงานไทยที่บรูไน ระหว่างวันที่ 8 – 12 สิงหาคม 2557 จัดทำโครงการแรงงานไทยรู้จักสามัคคี เพื่อให้แรงงานไทยมีความรักสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้ให้ความร่วมมือกับสถานเอกอัครราชทูต ณ บันดาร์เสรีเบกาวัน สมาคมคนไทยในบรูไน จัดงานแข่งขันกีฬาเฉลิมพระเกียรติ ในวันอาทิตย์ที่ 17 สิงหาคม 2557 และจะจัดประชุมอาสาสมัครแรงงานไทยในประเทศไทยในบรูไนจำนวนประมาณ 40 – 50 คน ในวันศุกร์ที่ 29 สิงหาคม 2557 ณ โรงแรมริชกุน ในงานนี้ได้เชิญผู้แทนจากกรมแรงงานบรูไนมาบรรยายเรื่อง “ระเบียบข้อบังคับการทำประกันสุขภาพแก่ลูกจ้างต่างชาติ” และเชิญผู้แทนสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองบรูไนมาบรรยายเรื่อง “การบังคับใช้กฎหมายเกี่ยวกับคนต่างชาติในประเทศไทย” ก็ขอเชิญชวนอาสาสมัครแรงงานทุกท่านเข้าร่วมการประชุม เพื่อจะได้ นำความรู้ไปถ่ายทอดให้แรงงานไทยและคนไทยในบรูไนได้ทราบกันต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี
นางอารีวรรณ ศัพท์อนันต์
อัครราชทูตที่ปรึกษา (ฝ่ายแรงงาน)
กรกฎาคม 2557

ภาพกิจกรรม สสร.บรูไน



แควดวงแรงงานไทยในบรูไน

“รักเรียน รุ่งาน ถนอมบ้านเมืองไทย ร่วมใจสามัคคี คือลูกที่ดีของแม่”

คำขวัญวันแม่แห่งชาติ ปี พ.ศ. 2557 สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทาน เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2557

๐๐๐ เริ่มต้นเดือนสิงหาคมปีนี้ ได้รับแจ้งข่าวจากอาสาสมัครแรงงาน เขตเมืองเคบีว่ามีแรงงานไทยต้องสงสัยเป็นโรคติดต่อถูกหมอแยกสถานที่รักษาตัวต่างหาก อทป.อารีวรรณ จึงได้เข้าไปรุดเยี่ยมถึงที่ ปรากฏว่าแรงงานไทยดังกล่าวปลอดภัย ไม่มีอาการของโรคติดต่อแต่อย่างใด ทั้งนี้ แพทย์ได้อนุญาตให้ออกจากโรงพยาบาลและเดินทางกลับประเทศไทยได้ ดีใจด้วย ๐๐๐ สนร.บรูไนขอขอบคุณคุณปรีชา กาบนั้นทา **เจ้าของร้านดีไทย** ช่วยติดต่อสถานที่ตีควิสมาจายาและอำนวยความสะดวกให้คณะแพทย์ไปตั้งหน่วยบริการตรวจสุขภาพแรงงานไทย ขอขอบคุณคุณตึก พิมพ์ภัส ช่วยบริการเครื่องดื่มให้คณะแพทย์ และขอขอบคุณคุณพิสมัย คุณมาลี คุณเยาวรักษ์ คุณเล็ก อาชีชะห์ และอาสาสมัครแรงงานไทยทุกท่าน ที่ช่วยกิจกรรมของสนร.บรูไนด้วยความยินดี และเต็มใจเป็นผลให้โครงการตรวจสุขภาพฯ ประสบความสำเร็จด้วยดี ๐๐๐ สำเร็จลุล่วงด้วยดีเช่นกัน สำหรับงานแข่งขันกีฬาเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ ในวันที่ 17 สิงหาคมที่ผ่านมา ขอแสดงความยินดีกับผู้โชคดีหลายท่าน ได้รับรางวัลจากการจับสลากรางวัลในงาน สำหรับผู้ที่ไม่ได้ของรางวัลปีนี้ไม่ต้องเสียใจ ปีหน้าพักโชคมาด้วยเยอะๆ รางวัลอาจเป็นของท่าน ๐๐๐ ขอแสดงความยินดีกับทีมเซปักตะกร้อ KB E&I ที่ได้แชมป์การแข่งขันเซปักตะกร้อปีนี้ ทีมที่พลาดก็ไม่ต้องเสียใจ ตั้งใจฟิตซ้อมให้เต็มที่ ปีหน้าฟ้าใหม่มาทวงแชมป์คืน ๐๐๐ เชิญชวนอาสาสมัครแรงงานเข้าร่วมการอบรมสัมมนาในวันศุกร์ที่ 29 สิงหาคม 2557 เวลา 14.30 น. ณ โรงแรมริชกุน และในงานนี้กระทรวงแรงงานจะได้มอบประกาศเกียรติคุณให้แก่อาสาสมัครแรงงานดีเด่นประจำปี 2557 ด้วย ๐๐๐

ขอเล่าเรื่องสัญญาจ้างต่อ ซึ่งฉบับนี้เป็นตอนสุดท้ายแล้ว ๐๐๐ **ข้อ 17 การจ่ายค่าจ้างตามจำนวนชิ้นงาน** :(เอ) กรณีนายจ้างและลูกจ้างตกลงกัน ลูกจ้างจะถูกจ้างตามจำนวนชิ้นงาน ซึ่งได้กำหนดตารางในสัญญาจ้าง ก่อนที่จะมีผลตามการดำเนินการดังกล่าว ต้องเสนออัตรา และต้องได้รับการอนุมัติจากเจ้าหน้าที่ผู้มีอำนาจของ...บรูไน..ก่อนล่วงหน้า (บี) นายจ้างให้การประกันว่ากรณีมีการจ้างตามจำนวนชิ้นงาน ลูกจ้างจะได้รับค่าจ้างไม่น้อยกว่าอัตราค่าจ้างปกติ ตามที่ระบุไว้ในข้อ 4 (เอ) โดยต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขอื่นๆ ของสัญญานี้ ๐๐๐ **ข้อ 18 การเปลี่ยนแปลง** : การเปลี่ยนแปลงใดๆ ในเงื่อนไขตามข้อต่างๆ ในระยะเวลาปกติของสัญญานี้ หรือในการต่ออายุสัญญาตามข้อ 17 จะต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่ผู้มีอำนาจของ..บรูไน.. ๐๐๐ **ข้อ 19 กฎหมาย**: ในระยะเวลาของอยู่ในสัญญาจ้างนี้ลูกจ้างต้องปฏิบัติตามกฎหมาย...บรูไน... ๐๐๐ **ข้อ 20 การเซ็นสัญญาจ้าง** สัญญาจ้างนี้จะไม่เซ็นกันที่...ไทย...แต่จะเซ็นกันเมื่อมาถึง...บรูไน...โดยการรับรองของอธิบดีกรมแรงงาน หรือ รองอธิบดีกรมแรงงาน เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทั้งหลาย ที่เป็นผู้รับคำร้องการร้องเรียนตามสัญญาจ้างนี้ ๐๐๐ **ข้อ 21 การร้องเรียน** : การร้องเรียนในสัญญาจ้างนี้ต้องร้องต่ออธิบดีกรมแรงงานหรือรองอธิบดีกรมแรงงานก่อนลูกจ้างเดินทางออกไปจาก..บรูไน..ไม่มีการรับคำร้องการร้องเรียนจากนอกเขตประเทศที่มีการจ้าง ๐๐๐ **ข้อ 22 ค่าจ้างสุดท้าย** : ค่าจ้างสุดท้ายในการยกเลิกสัญญา จะไม่มีการออกไปรับรอง ฯลฯ ของการร้องเรียน ที่รับรองโดยอธิบดีกรมแรงงานบรูไน หรือรองอธิบดีกรมแรงงานบรูไน ก่อนลูกจ้างเดินทางออกจากประเทศที่มีการจ้าง ๐๐๐ **ข้อ 23 การอธิบายความ** : การอธิบายความในสัญญาจ้างนี้ จะได้รับการยอมรับตามข้อความภาษาอังกฤษเท่านั้น เพื่อเป็นหลักฐาน ทั้งสองฝ่ายจึงลงลายมือชื่อในวันเดือนปีที่ได้ระบุข้างต้น ๐๐๐ **ขอให้ทุกท่านโชคดีมีความสุข ๐๐๐**

“ นักรบแรงงาน ”

ถาม-ตอบเกี่ยวกับงานกงสุล

การจดทะเบียนเกิดที่สถานทูต ต้องทำอย่างไรบ้าง ?!!

การจดทะเบียนคนเกิดหรือการทำสูติบัตรที่ สอท. มีขั้นตอน ดังนี้



1. ตรวจสอบการได้สัญชาติของเด็ก โดย สอท. จะออกสูติบัตรให้แก่เด็กสัญชาติไทยที่เกิดในประเทศบรูไนฯ เท่านั้น โดยการได้สัญชาติไทยของเด็กเมื่อแรกเกิด (ในกรณีเกิดในต่างประเทศ) มีหลายกรณี ดังนี้

การสมรสของบิดา/มารดา	สัญชาติของบิดา	สัญชาติของมารดา	สัญชาติที่เด็กจะได้
บิดามารดาจดทะเบียนสมรส	ไทย	ไทย	ไทย
บิดามารดาจดทะเบียนสมรส	อื่นๆ	ไทย	ไทย
บิดามารดาจดทะเบียนสมรส	ไทย	อื่นๆ	ไทย
บิดามารดาไม่ได้จดทะเบียนสมรส	ไทย	ไทย	ไทย
บิดามารดาไม่ได้จดทะเบียนสมรส	ไทย	อื่นๆ	ไม่ได้สัญชาติไทย
บิดามารดาไม่ได้จดทะเบียนสมรส	อื่นๆ	ไทย	ไทย

2. เมื่อตรวจสอบการได้สัญชาติแล้ว เตรียมเอกสารประกอบการยื่นคำร้อง ได้แก่

2.1 เอกสารของเด็ก

- สูติบัตรที่ออกโดยทางการบรูไน
- หนังสือเดินทางของประเทศอื่น (ถ้ามี)
- สำเนาทะเบียนบ้านที่ประสงค์จะนำเด็กเพิ่มชื่อเข้าหน้าแรก)/หน้าที่ระบุเลขที่บ้าน(ถ้ามี)



2.2 เอกสารของมารดา

- หนังสือเดินทางและบัตรประชาชนไทย
(หากเป็นบุคคลสัญชาติไทย)
- IC บรูไนฯ
- ทะเบียนบ้าน (หากเป็นบุคคลสัญชาติไทย) (ถ้ามี)
- ทะเบียนสมรส



2.3 เอกสารของบิดา

- หนังสือเดินทางและบัตรประชาชนไทย (หากเป็นบุคคลสัญชาติไทย)
- IC บรูไนฯ
- ทะเบียนบ้าน (หากเป็นบุคคลสัญชาติไทย) (ถ้ามี)
- ทะเบียนสมรส

3. ผู้ร้องเดินทางมารอกแบบฟอร์มคำร้องและยื่นคำร้องที่ สอท.

***** การจดทะเบียนคนเกิดหรือออกสูติบัตรถือเป็นการให้บริการประชาชนทั่วไป ไม่มี ค่าธรรมเนียมในการให้บริการค่ะ**

สถานเอกอัครราชทูต ณ บันดาร์เสรีเบกาวัน

เปิดทำการตั้งแต่วันจันทร์ – วันศุกร์

ช่วงเช้าเปิดเวลา 8.30 - 11.30 น. และ

ช่วงบ่ายเปิดเวลา 13.30 – 16.30 น.

(ยกเว้นวันศุกร์ ช่วงบ่ายเปิดเวลา 14.00 – 16.30 น. ตาม
ระเบียบท้องถิ่นบรูไน)

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่เบอร์โทรศัพท์ +673-265-3108



บอกเล่าเก้าสิบ

โดย ข้าวตังหน้าตั้ง

ในช่วงนี้ เหตุการณ์ที่เป็นข่าวที่โด่งดังและเป็นทีกล่าวถึงกันมากพอสมควรเรื่องหนึ่งคือ ข่าวการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสอีโบลา โดยในพื้นที่ที่มีการระบาดในทวีปแอฟริกา นั้นมีผู้ติดเชื้อแล้วกว่าพันคน มีผู้เสียชีวิตแล้วหลายร้อยคน ซึ่งทำให้เกิดความกังวลขึ้นในสังคมว่า การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสอีโบลาคจะลุกลามมาใกล้ตัวเราหรือไม่ ในวันนี้ ข้าวตังหน้าตั้งจึงขอ นำข้อมูลที่สำคัญ และมีประโยชน์จากสำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขมาฝากท่านผู้อ่านกัน



โรคติดเชื้ออีโบลาคืออะไร?

โรคติดเชื้อไวรัสอีโบลาคปรากฏขึ้นเป็นครั้งแรกในทวีปแอฟริกาเมื่อปี พ.ศ. 2519 เมื่อติดเชื้อ มักจะรุนแรงถึงชีวิต พบทั้งในคนและสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่คน ไวรัสอีโบลามาจากไหนยังไม่ทราบ แต่จากหลักฐานเท่าที่มีเชื่อว่า ค้างคาวผลไม้ (Pteropodidae) น่าจะ เป็นที่อาศัย (host) ของไวรัสอีโบลาค โดยทั่วไป จะต้องมีการสัมผัสกับสัตว์ตัวใดตัวหนึ่งที่มีเชื้อไวรัสอีโบลาค ก่อนที่เชื้อนี้จะแพร่ระบาดต่อไปในชุมชนมนุษย์โดยแพร่จากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง ขณะนี้พบการระบาดใน 4 ประเทศในแอฟริกา ได้แก่ กินี ไคบีเรีย เซียร์ราเลโอน และเมืองลากอสของประเทศไนจีเรีย ปัจจุบัน ยังไม่มียาหรือวัคซีนใดที่ผ่านการทดสอบจนได้รับอนุญาตให้ใช้สำหรับโรคติดเชื้อไวรัสอีโบลาค แต่มีผลิตภัณฑ์หลายชนิดที่อยู่ระหว่างการวิจัยพัฒนา



โรคติดเชื้ออีโบลาคิดต่อกันได้อย่างไร?

การติดเชื้อเกิดจากการสัมผัสโดยตรงกับเลือดหรือสารเหลวในร่างกาย หรือสารคัดหลั่ง (อูจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำอสุจิ) ของคนที่ติดเชื้อ โดยสัมผัสกับบาดแผลที่ผิวหนัง หรือกับเยื่อเมือกบริเวณต่างๆ หรือสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนด้วยสารเหลวที่มีเชื้อไวรัสจากผู้ป่วยโรคอีโบล่า เช่น เสื้อผ้าที่เปราะเปื้อน ผ้าปูที่นอน หรือเข็มฉีดยาใช้แล้ว และการสัมผัสตะต๋องศพของผู้ที่ตายจากโรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า



อาการของโรค และอาการที่แสดงถึงการติดเชื้อ ได้แก่อะไรบ้าง?

ผู้ติดเชื้อมักจะมีอาการ เป็นไข้เฉียบพลัน อ่อนเพลียรุนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว และเจ็บคอ หลังจากนั้น อาการที่เกิดขึ้นได้แก่ อาเจียน อูจจาระร่วง ผื่นขึ้นตามร่างกาย ไตและตับทำงานบกพร่อง ในผู้ป่วยบางรายจะมีเลือดออกทั้งภายนอกและภายใน ระยะฟักตัวของโรค ซึ่งเป็นระยะเวลาตั้งแต่ได้รับเชื้อจนถึงเวลาที่แสดงอาการ ตั้งแต่ 2 ถึง 21 วัน ผู้ป่วยจะเข้าสู่ระยะแพร่เชื้อในทันทีที่แสดงอาการ ผู้ป่วยที่ยังอยู่ในระยะฟักตัวของโรคจะไม่แพร่เชื้อ การยืนยันการติดเชื้อไวรัสอีโบล่าทำได้โดยการทดสอบทางห้องปฏิบัติการเท่านั้น

หากมีอาการน่าสงสัย ควรทำอย่างไร?

ผู้ที่เคยอยู่อาศัยในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า หรือผู้ที่สัมผัสคลุกคลีกับผู้ป่วยจะมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ หากเริ่มแสดงอาการแล้ว ควรจะเข้าพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาในทันที ในกรณีที่มีผู้ใดถูกตั้งข้อสงสัยว่าอาจจะเป็นโรคนี้ ควรเร่งส่งรายงานไปยังหน่วยสาธารณสุขที่ใกล้ที่สุดโดยทันที การให้บริการทางการแพทย์โดยเร็วมีส่วนสำคัญยิ่งในการเพิ่มอัตราการรอดชีวิต และที่สำคัญไม่แพ้กันคือ การควบคุมการแพร่ระบาดของโรคและกระบวนการควบคุมการติดเชื้อจำเป็นต้องเริ่มต้นในทันที

เราควรระมัดระวังอย่างไรไม่ให้ติดเชื้อ?

ถึงแม้โรคนี้ยังไม่เคยเกิดขึ้นในประเทศไทยและบรูไนฯ แต่ประชาชนทั่วไปก็ควรพึงระมัดระวังและป้องกันความเสี่ยง ดังนี้

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารที่เป็นทางการจากกระทรวงสาธารณสุข
2. ไม่สัมผัสสัตว์ป่าที่นำเข้ามาโดยไม่ผ่านการตรวจโรคทั้งที่ป่วยหรือไม่ป่วย
3. ไม่รับประทานสัตว์ป่าทุกชนิด โดยเฉพาะสัตว์จำพวกลิง หรือค่างคาว หรืออาหารเมนูพิสดารที่ใช้สัตว์ป่า หรือสัตว์แปลกๆ มาประกอบอาหาร

สำหรับผู้ที่เดินทางไปยังประเทศที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า ควรหลีกเลี่ยงหรือชะลอการเดินทางไปในประเทศที่มีการระบาด แต่หากจำเป็นต้องเดินทางไปประเทศที่มีการระบาด ควรระมัดระวัง ดังนี้

1. ต้องไม่รับประทานเนื้อสัตว์ป่าทุกชนิด หรืออาหารเมนูพิสดารที่ใช้สัตว์ป่า หรือสัตว์แปลกๆ มาประกอบอาหาร
2. ไม่สัมผัสสัตว์ป่าทุกชนิด โดยเฉพาะสัตว์จำพวก ลิง หรือค่างคาว
3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารคัดหลั่ง เช่น เลือด น้ำเหลือง หรือสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วยที่อาจปนเปื้อนกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วย หรือศพของผู้ป่วยที่เสียชีวิต หากมีความจำเป็นให้สวมอุปกรณ์ป้องกันร่างกาย
4. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด ไม่ล้างแคะแคะเกา และขยี้ตา ด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้างให้สะอาด
5. หากมีอาการป่วย ให้รีบพบแพทย์ทันทีพร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง



ในส่วนของบรูไนฯ เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2557 กระทรวงสาธารณสุขบรูไนก็ได้ออกประกาศเกี่ยวกับการระบาดของเชื้อไวรัสอีโบล่าว่า ประเทศบรูไนฯ มีความเสี่ยงต่ำที่จะเกิดการระบาดของเชื้อไวรัสอีโบล่า ดังนั้น ขอให้ประชาชนอย่าตื่นตระหนก อย่างไรก็ตาม เพื่อเป็นการป้องกัน กระทรวงสาธารณสุขบรูไนแนะนำให้ประชาชนหลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการระบาดหากไม่จำเป็น รวมทั้ง คอยติดตามข้อมูลข่าวสารจากทางการอย่างใกล้ชิด

ขอขอบคุณที่มา : สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

เตือนภัย เตือนใจ

โดย บุหรง

เมื่อไม่นานมานี้ มีข่าวชาวต่างชาติคนหนึ่งถูกจับกุมและดำเนินคดีเนื่องจากกระทำความผิดในข้อหาลักลอบนำเข้าบุหรี่ยี่ห้อจำนวน 4 คาร์ตันกับอีก 6 ซอง เข้ามาทางด่านตรวจคนเข้าเมืองสุโขทัย เขตกัวลาไบลัท โดยมีได้สำแดงรายการเพื่อชำระภาษีอากร/ภาษีสรรพสามิตตามที่กฎหมายระบุในฯ กำหนด เจ้าพนักงานอัยการได้ส่งฟ้องชาวต่างชาติผู้นี้ต่อศาลชั้นต้นบันดาร์เสรีเบกาวัน ซึ่งบุคคลผู้นี้ได้ยอมรับว่ากระทำความผิดจริง ศาลจึงตัดสินลงโทษโดยการปรับเป็นเงินจำนวน 2,000 ดอลลาร์บรูไน ซึ่งหากบุคคลนี้ชำระภาษีอากรอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ค่าขนส่งแล้วอัตราภาษีอากรที่ต้องชำระเพียง 230 ดอลลาร์บรูไนเท่านั้น



ตามกฎหมาย ทางกรมบรูไนอนุญาตให้บุคคลทั่วไปสามารถนำเข้าบุหรี่ยี่ห้อได้เพียงครั้งละ 1 คาร์ตัน เท่านั้น โดยต้องชำระภาษีอากรบุหรี่ยี่ห้อ 25 เซนต์บรูไนต่อหนึ่งมวน หรือ 5 ดอลลาร์บรูไนต่อ 1 ซอง หรือ 50 ดอลลาร์บรูไนต่อ 1 คาร์ตัน



การลักลอบนำเข้าสุราและบุหรี่ยี่ห้อซึ่งเป็นสินค้าประเภทที่จะต้องชำระค่าธรรมเนียมภาษีอากร ถือเป็นกรกระทำผิดตามกฎหมายศุลกากรและสรรพสามิตปี 2006 หมวดที่ 146(1)(d) ผู้ฝ่าฝืนจะได้รับโทษปรับไม่น้อยกว่า 40 เท่า ของอัตราภาษี

อากรของสินค้าที่จะต้องชำระค่าธรรมเนียมภาษีอากร หรือ 6,000 ดอลลาร์บรูไน ให้พิจารณาจากอัตราใดก็ตามที่มีมูลค่าน้อยกว่า และต้องไม่มากกว่า 20 เท่า ของอัตราภาษีสรรพสามิต หรือ 40,000 ดอลลาร์บรูไน พิจารณาจากอัตราใดก็ตามที่มีมูลค่ามากกว่า ในการกระทำความผิดครั้งที่ 2 หรือครั้งต่อ ๆ ไปในกรณีเดียวกันนี้ มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือทั้งจำทั้งปรับ ซึ่งบทลงโทษในเบื้องต้น/การกระทำความผิดครั้งแรกอาจเป็นเพียง

โทษปรับเท่านั้น แต่หากไม่สามารถนำเงินมาชำระค่าปรับได้ ศาลจะพิจารณาพิพากษา ตัดสิทธิลงโทษจำคุก พร้อมทั้งยึดของกลางทั้งหมดเพื่อนำไปทำลายต่อไป แต่หากกระทำความผิดซ้ำซ้อน ศาลอาจพิจารณาคัดสิทธิลงโทษจำคุก ในกรณีที่ เป็นชาวต่างชาติ เมื่อพ้นโทษแล้ว ก็จะถูกส่งตัวกลับประเทศ และนำชื่อขึ้นบรรจුවไว้ในบัญชีรายชื่อผู้ต้องห้ามเข้าประเทศบรูไนฯ ตลอดชีพ



ในช่วงที่ผ่านมา ทางการบรูไนเริ่มกวดขันการจับกุม ผู้กระทำความผิดในการลักลอบนำเข้าสุรา/บุหรี่เข้ามาในบรูไนฯ มากขึ้น มีทั้งชาวบรูไนและชาวต่างชาติถูกจับกุมและดำเนินคดีอย่างต่อเนื่อง ชาวไทยในบรูไนฯ ก็เคยถูกจับกุมและดำเนินคดีจากการลักลอบนำเข้าสุราและบุหรี่เข้ามาในบรูไนฯ อย่างผิดกฎหมาย ด้วยเช่นกัน โดยมีวัตถุประสงค์ทั้งการนำมาบริโภคส่วนตัวและ

นำมาจำหน่าย มีทั้งกรณีการนำเข้าในปริมาณเกินกว่ากฎหมายกำหนด (บุหรี่ไม่เกิน 1 คาร์ตัน เบียร์ไม่เกิน 12 กระป๋อง และสุราไม่เกิน 2 ขวด/ลิตร) และกรณีหลีกเลี่ยงการสำแดงและชำระภาษีอากร ซึ่งส่วนใหญ่ที่สถานทูตฯ รับทราบข้อมูลนั้น ได้ลักลอบนำเข้าสุราและบุหรี่เข้ามาอย่างผิดกฎหมายในปริมาณมาก เพื่อประโยชน์ทางการค้า และมักถูกศาลตัดสินลงโทษปรับเป็นเงินจำนวนมาก จากสถิติที่ผ่านมา มีคนไทยถูกดำเนินคดีการกระทำความผิดกฎหมายศุลกากรและสรรพสามิต และโดนปรับเป็นเงินจำนวนตั้งแต่ 1,250 - 7,000 ดอลลาร์บรูไน และศาลสั่งให้ยึดของกลางเพื่อนำไปทำลายอีกด้วย บุหรงจึงขอเตือนใจพี่น้องชาวไทยในบรูไนฯ ที่คิดจะกระทำหรือถูกชักชวนให้กระทำ



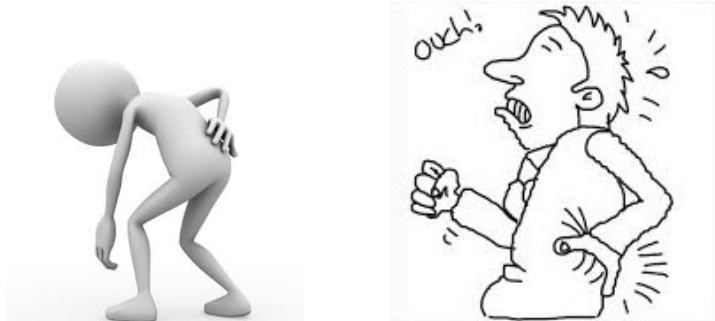
การลักลอบนำเข้าสุราหรือบุหรี่เข้ามาในบรูไนฯ ว่า อย่าหลงผิดคิดทำอย่างเด็ดขาดค่ะ เราควรคิดคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะตามมาให้ดี เพราะถึงจะไม่ใช่ความผิดร้ายแรง แต่ก็ถือเป็นการละเมิดกฎหมายบ้านเมืองอย่างเต็มประตู นอกจากจะถูกจับ ปรับเป็นเงินแล้ว ยังอาจจะถูกจำคุกและเนรเทศอีกด้วย เสียทั้งงาน ทั้งชื่อเสียง ทั้งอนาคต บุหรงขอ

บอกเลยว่า งานนี้ได้ไม่คุ้มเสียแน่นอนค่ะ

เกร็ดสุขภาพ

โรคปวดหลังจากการทำงาน

ผู้มีอาการปวดหลังจากการทำงาน จะมีอาการเจ็บปวด ทนทุกข์ทรมาน บางคนมีอาการรุนแรงถึงขั้นต้องหยุดงานเพื่อรักษา ซึ่งมีผลกระทบต่องานที่ทำ ครอบครัวขาดรายได้



สาเหตุของอาการปวดหลังจากการทำงานเกิดจาก

1. การทำงานและการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การบิดเอี้ยวตัว โดยแรงและรวดเร็ว ทำให้กระดูกสันหลังแอ่น โค้งหรือบิดมากเกินไป เกิดแรง กดดัน ทำให้เกิดอาการปวดหลัง
2. สภาพจิตใจที่เคร่งเครียดทำให้เกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้
3. การยกของหนักและขนย้ายสิ่งของที่มีน้ำหนักมากหรือมีขนาดใหญ่เกินไป
4. การทำงานที่คู้เข่า คลาน ขึ้นลงบันได เป็นเวลานานเป็นประจำ
5. สุขภาพของคนทำงานเอง ถ้าหากออกกำลังกายไม่เพียงพอ ร่างกายไม่แข็งแรง กล้ามเนื้อไม่มีความยืดหยุ่น ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้ง่ายเมื่อทำงาน



วิธีการป้องกันอาการปวดหลัง

1. เรียนรู้วิธีการทำงานที่ถูกต้อง การใช้เครื่องมืออุปกรณ์ที่ช่วยในการผ่อนแรงทำให้สามารถทำงานได้อย่างปลอดภัย
2. ทำงานด้วยท่าการทำงานที่ถูกต้อง ไม่แอ่นหรืองอหลังมากเกินไปจนเป็นอันตราย การยกของโดยการเตรียมพร้อมหรือวางแผนไม่ดีจะทำให้เกิดอาการปวดหลังและบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
3. เมื่อทำงานในท่าเดิมนานๆ ควรเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย โดยอาจใช้ท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น และกระดูกสันหลังให้มีความสามารถแบกรับน้ำหนักเมื่อทำงาน

วันนี้เราจึงมีท่ากายบริหารอย่างง่ายเพื่อรักษาโรคอาการปวดหลัง
เอาไว้ลองทำกันดูนะค่ะ!!!



ที่มา : ขอขอบคุณกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

รู้จักบรูไน เข้าใจอาเซียน

โดย เตตาริก

ในจดหมายข่าวฉบับที่แล้ว เตตาริกได้แนะนำอาหารประจำชาติบรูไนอย่าง “อัมบูยัด” ไปแล้ว ในฉบับนี้ เตตาริกก็ขออนุญาตแนะนำอาหารบรูไนที่สำคัญไม่แพ้กันอีกอย่างหนึ่งให้ท่านผู้อ่านได้รู้จักกันค่ะ



หากเอ่ยถึงอาหารที่มีชื่อเรียกว่า “นาสิ ลามัก” (Nasi Lemak) คงไม่มีใครในบรูไนฯ ที่จะไม่รู้จัก เพราะเป็นอาหารที่ชาวบรูไนนิยมรับประทานกันโดยทั่วไป โดยเฉพาะอาหารเช้า (คล้ายคนไทยรับประทานข้าวราดแกง) และเนื่องจากเป็นอาหารที่มีกับข้าวที่ใช้เป็นเครื่องเคียงอันหลากหลาย มีขายทั่วไป ตั้งแต่



ในตลาด ร้านอาหาร จนถึงระดับภัตตาคาร จึงไม่แปลกที่ชาวบรูไนจะรับประทาน นาสิ ลามัก เป็นอาหารกลางวัน อาหารเย็น และอาหารว่างอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นที่ยอดนิยมในบรูไนฯ แล้ว นาสิ ลามัก ยังเป็นที่ยอมรับรับประทานกันทั้งในมาเลเซีย สิงคโปร์ และทางภาคใต้

ของไทยอีกด้วยค่ะ

นาสิ ลามัก มีหน้าตาและรสชาติเป็นอย่างไร ผู้เขียนเชื่อว่าทุกท่านที่เคยมาเที่ยวหรือพำนักอาศัยอยู่ในบรูไนฯ น่าจะรู้จัก นาสิ ลามัก เป็นอย่างดี ถ้าแปลตรงตัว คำว่า Nasi แปลว่า ข้าวสวย Lemak แปลว่า ไขมัน Nasi Lemak ก็คือ ข้าวสวยที่หุงผสมกะทิ เมื่อข้าวสุกแล้วจะมีความหอมและรสชาติหวานมันด้วยกะทิ คล้ายๆ ข้าวมัน ที่นำมารับประทานกับส้มตำของไทยเราค่ะ และเมื่อมีข้าวก็ต้องมีกับข้าวเป็นเครื่องเคียง นาสิ ลามัก ตามร้านอาหารใหญ่ๆ หรือภัตตาคาร ก็จะมีเครื่องเคียงหลากหลายแตกต่างกันไป แต่เครื่องเคียงหลักที่มักจะคล้ายกัน ได้แก่ ไก่ทอด ถั่วลิสงทอด ปลาชิวทอดกรอบ ไข่ต้ม น้ำพริกผัด หรือ Sambal มีรสชาติเผ็ดๆ หวานๆ และแตงกวา แต่บาง



ร้านอาจมีเครื่องเคียงอย่างอื่น เช่น แกงกระหรี่ไก่ ผัดเผ็ดเนื้อ ปลาหมึกผัดเผ็ด และ ผักดอง (อาจาด) และในส่วนของข้าวมันนั้น บางร้านอาจใช้ข้าวมันผสมใบเตย ชিং หรือ ตะไคร้ เพื่อเพิ่มความหอมของสมุนไพรมากขึ้น

นาสิ ลามัก เป็นอาหารที่ผู้คนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชนชั้น ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ในบรูไนฯ จะชื่นชอบรับประทานกันเป็นอย่างมาก นอกจากรสชาติที่เอร็ดอร่อยแล้ว ยังมีราคา



ย่อมเยา เดินตลาดสด พ่อค้าแม่ค้าที่ขายตามแผงลอยในตลาด อาจห่อมาในกระดาษสีน้ำตาลหรือใส่กล่องพลาสติก ราคาห่อ/กล่องละ 1 ดอลลาร์บรูไนขึ้นไป แล้วแต่ปริมาณและจำนวนเครื่องเคียงค่ะ



ในบรูไนฯ นาสิ ลามัก มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “นาสิ กาท็อก” (Nasi Katok) คำว่า Katok แปลว่า เคาะ ที่มาของคำว่า นาสิ กาท็อก ว่ากันว่า มาจากความออร่อยของ นาสิ ลามัก ที่ทำให้คนซื้ออยากกินจนกระทั่งต้องไป เคาะประตูบ้านหรือประตูร้านของคนที่ทำขายกันเลย

ทีเดียวค่ะ หากพี่น้องชาวไทยท่านใดที่มีโอกาสได้เดินทางไปบรูไนฯ มาเลเซีย หรือ สิงคโปร์ อย่าลืมลิ้มลองเมนูนี้ดูสักครั้งนะคะ

รู้เฟื่องเรื่องภาษามลายู

ภาษาไทย	ภาษามลายู	ภาษาอังกฤษ
ห้องน้ำ	Tandas	Restroom
คำอ่าน	(ตัน-ดัส)	(เรสต์-รูม)
โทรศัพท์สาธารณะ	Telefon Awam	Public telephone
คำอ่าน	(เท-เล-โฟน-อา-วัม)	(พับ-บลิค-เท-เล-โฟน)
บัตรเติมเงิน	Kad telefon	Prepaid card
คำอ่าน	(กาด-เท-เล-โฟน)	(พรี-เพด-การ์ด)

กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ : นางศิริพร ชัยมงคล
(อัครราชทูต)

กองบรรณาธิการ : นางอารีวรรณ
ศัพทอนันต์ (อัครราชทูตที่ปรึกษา)

นายปิยะพงษ์ นันต์ธนะ
(อัครราชทูตที่ปรึกษา)

นางอัญชลี เรืองขจร

นายสมชาย อังสนันท์สุข

นางรัชณี เต่งเจริญสุข

นางสาวศรีลักษณ์ พาร์สันส์

นางประทับใจ ธรรมรังษี

นายอับดุลวาริส บิลังโหลด

นางสาวร่ำแพน ทองนิ่ม

นายชุลกิพลี หะยีหะมะ

หากท่านมีปัญหาข้อสงสัย

ข้อเสนอแนะ หรือติชม สามารถ

ติดต่อโทรศัพท์หมายเลข 2653108-9

โทรสาร 2653032 อีเมลล์

thaiemb@brunet.bn

หรือเฟสบุค

facebook.com/rtebandar



จากกองบรรณาธิการ

เดือนสิงหาคมนี้ เรียกได้ว่า สอท. มีกิจกรรมอย่างแน่นขนัดเลยทีเดียวค่ะ ทำให้การออกจดหมายข่าวฉบับเดือนสิงหาคมต้องล่าช้าไปสักเล็กน้อย แต่ทางทีมงานก็เร่งมือกันอย่างสุดความสามารถด้วยหวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารที่ทีมงานสรรหามาแนะนำเสนอได้อย่างเต็มที่ค่ะ หากมีท่านผู้อ่านมีคำแนะนำหรือติชมประการใด สามารถส่งมาที่ทีมงานกองบรรณาธิการได้เลยนะคะ สวัสดีค่ะ