

RX

8 อ.จากธรรมชาติต้านโรค

# NEWSTART



C  vid 19  
Edition

“

1 โครินธ์ 10:31

เพราะฉะนั้น เมื่อพวกท่านจะรับประทานอาหาร  
จะดื่ม หรือจะทำอะไรก็ตาม  
จงทำเพื่อถวายพระเกียรติแก่พระเจ้า

1 Corinthians 10:31

Whether therefore ye eat, or drink,  
or whatsoever ye do,  
do all to the glory of God.

”

พิมพ์ครั้งที่ 6 จำนวน 5,000 เล่ม / 2020 : TH-EN

บรรณาธิการ (Editor) : วิมลวรรณ รัตนธรรส (Vimolwan Ratanatharathorn)

ผู้เรียบเรียง (Complier) : คาวใจ ทองเจริญ (Daojai Thongcharoen) / ผู้แปล (Translator) : บุญมี งดงามวงศ์ (Boonmee Ngotngamwong)

นักพิสูจน์อักษร (Proofreader) : แดนนี บราวน์ (Danny Brown), สุณห์ เรืองสัตวิวัฒน์ (Soonthri Ruangsattavivorn), ราชทีป ภาทักยูชิ (Rajdeep Takeuchi)

ผู้ออกแบบ (Graphic Designer) : กรวิทย์ กวีสกุลวงศ์ (Kornrawit Kaveesakulwong)



# บทนำ

เราคงคุ้นเคยกับสุภาษิตจีนที่กล่าวว่า “ไม่เห็นโลงศพ ไม่หลั่งน้ำตา” หมายความว่า บางครั้งคนเราเสียใจหรือสำนึกได้ในความผิดพลาดก็เมื่อสายเกินไปเสียแล้วที่จะแก้ไข ซึ่งเป็นสภาพที่น่าสะพรึงกลัว และน่าอนาถเป็นอย่างยิ่ง

ในชีวิตการทำงานในโรงพยาบาล ผมได้พบเห็นผู้คนมากมายที่อยู่ในสภาพบั้นปลายชีวิตเช่นนั้น คนเหล่านี้ละเลยการดูแลสุขภาพ บางคนทำสิ่งที่เป็นบ่อนทำลายร่างกายตนเอง บางครั้งโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่หลายครั้งเกิดขึ้นเพราะความไม่สามารถยับยั้งชั่งใจของเราเองในการดูแลสุขภาพอนามัยซึ่งเป็นที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจึงจะได้มา และเป็นความจริงที่เงินไม่สามารถซื้อได้

หนังสือที่ท่านอ่านอยู่นี้มีหลักการง่าย ๆ 8 ข้อ ที่เรียกว่า **NEWSTART หรือ 8 อ.** หากนำมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอแล้วท่านจะมีสุขภาพที่ดีอย่างยาวนาน

ในขณะที่ผมเขียนข้อความนี้ ชาวโลกกำลังถูกคุกคามโดยโรคระบาดจากเชื้อไวรัส COVID-19 ภายในระยะเวลา 3 เดือน มีผู้ติดเชื้อกว่า 750,000 คน ผู้เสียชีวิตไม่น้อยกว่า 36,000 คน แล้ว โดยมากคนเหล่านั้นเป็นผู้ที่มีโรคเรื้อรังอันเนื่องมาจากการกินอยู่ที่ขาดสุขอนามัยที่ดี

ผมขอขอบคุณคุณหญิงวิมลวรรณ รัตนธรราร และทีมงานที่จัดทำหนังสือเล่มนี้ออกมาเป็นวิทยาทาน โดยมีจุดมุ่งหมายที่เผยแพร่แบ่งปันความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ ซึ่งคริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสปฏิบัติเป็นเวลากว่า 170 ปี ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์ต่อท่านและคนที่ท่านรัก

อติคม ศรีรัตนประภาส  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมิชชั่น (กรุงเทพ)  
7 เมษายน 2563

You are probably familiar with the Chinese proverb that states, “Shed no tears until seeing the coffin” whereby people may regret their mistakes when it is too late to rectify the situation. This is a frightening and a tragic circumstance. At the hospital where I work, I have seen numerous people facing their last moments in life in a state of poor health. They neglected their health, and may even have done things which were harmful to their bodies. Sometimes they may have done that unintentionally, but many times it happened because of their lack of self-control.

Good health is a result of taking good care of oneself constantly. It is a fact that good health cannot be purchased with money. This book that you are reading right now contains 8 simple principles from the acronym **NEWSTART** in which, if applied consistently, will result in a long and healthy life. While I am writing this, the world is under attack by the COVID-19 virus. Within just 3 months, more than 750,000 people were infected, and more than 36,000 people died. Most of those who died were the ones with chronic diseases as a result of unhealthy lifestyles.

I am thankful to Dr. Vimolwan Ratanatharathorn and her team for preparing this booklet. The goal of this book is to share knowledge and create an understanding on how to take care of your health using principles that have been practiced by the Seventh-day Adventist church for over 170 years. I hope that this booklet will be beneficial for you and your loved ones.

Atikom Sriratanaprasat  
President, Mission Hospital (Bangkok)  
April 7, 2020

# “สุขภาพดีมีได้ด้วยตัวเรา”

“ ผู้ใดมีสุขภาพดี ผู้นั้นมีความหวังและผู้ใดมีความหวัง เขามีทุกสิ่งทุกอย่าง ”

โธมัส คาร์ยิล

สุขภาพดีคือความปรารถนาสูงสุด เป็นสิ่งล้ำค่าที่เงินไม่อาจหาซื้อได้ คนทั่วไปเชื่อว่าร่างกายของสิ่งมีชีวิตทั้งคนและสัตว์มาจากธรรมชาติ และเมื่อลมหายใจสิ้นสุดลงจะกลับไปสู่ธรรมชาติ

ในคำสอนของพระคริสต์ธรรมคัมภีร์กล่าวว่า สิ่งมีชีวิตมาจากพระเจ้า ผู้ทรงสร้างสรรพสิ่ง ชีวิตของมนุษย์เป็นผลงานชิ้นเอกในการสร้างของพระองค์ มนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้นมาโดยวิวัฒนาการจากสิ่งมีชีวิตใด ด้วยเหตุนี้ พระองค์จึงทราบดีว่าร่างกายและจิตใจของมนุษย์ต้องการพลังงานชนิดไหน และจะดำรงอยู่ตลอดไปได้อย่างไร พระองค์จึงมอบแนวทางดูแลสุขภาพไว้ในพระคริสต์ธรรมคัมภีร์ มีผู้นำไปปฏิบัติใช้ตลอดหลายพันปีที่ผ่านมา

หลักการเหล่านี้สรุปรวมไว้ใน “นิวสตาร์ท” (NEW START) หรือ 8 อ. เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่เป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย ทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติได้ เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด

วิถีชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง รู้จักบังคับตนเองในการกิน ดื่มและใช้ชีวิต คือแบบแผนที่ตอบโจทยปัญหาสุขภาพของสังคมทุกวันนี้ได้อย่างดี เพียงนำไปปฏิบัติใช้อย่างสม่ำเสมอ สุขภาพดีย่อมเกิดขึ้นได้กับทุกท่าน

ดร.สุรเชษฐ์ อินสม

## “Good Health is Yours for the Taking”

“He who has health has hope; and he who has hope, has everything.”

Thomas Carlyle

### “Good Health is Yours for the Taking”

Good health is the greatest desire of all. It is exceedingly precious and cannot be purchased with money. In general, people may believe that human and animal lives originated from nature. When their last breaths are gone, they once again return to nature.

The Bible teaches that all living things are created by God who is the Creator of all things. Man is the most marvelous creation of God, and man does not come from evolution. Therefore, God knows the best type of energy the human body and soul need, and He also knows what best sustains the human body. That is why He has given principles for good health, which can be found in the Bible. For thousands of years, there are people who have adopted these principles in their daily lives.

These principles are summarized from the acronym “NEWSTART”. They provide a natural way of taking care and meeting the needs of the body. These principles can be applied by everyone with just a minimal cost. Living a simple lifestyle, being self-sufficient, and being temperate in eating, drinking and living are the solutions to the health problems that exist in today’s society. Everyone can have good health if one adopts such a lifestyle on a consistent basis.

Dr. Surachet Insom

# NEWSTART

หลักการ 8 อ. จากธรรมชาติที่พิสูจน์แล้วว่าเป็นแนวทาง นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี และสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

The 8 natural laws of health are proven to be the way leading to good health - physically, mentally, and spiritually.



## Nutrition

**อ. อาหารธรรมชาติ** ผัก ผลไม้ ธัญพืช

Nutrition - Eat vegetables, fruits, and grains



## Exercise

**อ. ออกกำลังกาย** สม่ำเสมอ 4-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์

Exercise - Exercise regularly 4-5 times per week



## Water

**อ. อมกต** ดื่มน้ำให้เพียงพอ

Water - Drink water adequately



## Sunshine

**อ. อาบแสงแดด** สดชื่น กระดูกแข็งแรง

Sunshine - Expose to sunlight for refreshment & strong bones



## Temperance

**อ. อดกลับ** คุมตนเอง ไม่ตามใจอยาก

Temperance - Practice self-control over desires



## Air

**อ. อากาศ** หายใจเอาอากาศบริสุทธิ์

Air - Breathe in pure air



## Rest

**อ. ออมแรง** พักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอ

Rest - Get adequate rest and sleep



## Trust

**อ. อุทิศ** ชีวิตมอบให้พระเจ้านำทาง

Trust - Commit your life to God

# Nutrition โภชนาการ

## อ. อาหารธรรมชาติ

การรับประทานอาหารที่ดีคือการได้รับอาหารหลากหลาย มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเพียงพอกับความต้องการและได้รับอาหารในเวลาที่เหมาะสม แนะนำให้

- รับประทานอาหารที่พอเหมาะพอดี ได้แก่ ผัก ผลไม้ ถั่วแห้งชนิดต่างๆ และเมล็ดพืชอื่นๆ ข้าว (กล้อง) และพืชตระกูลถั่ว ทำให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลายและเหมาะสมตามที่ร่างกายต้องการ และได้รับใยอาหารที่เพียงพอ
- รับประทานปริมาณที่พอเหมาะเพื่อป้องกันโรคอ้วน
- รับประทานวันละสามมื้อ ไม่รับประทานจุบจิบระหว่างมื้อ
- ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ ไขมันสัตว์ เกลือและน้ำตาล

Good nutrition means that you eat a variety of food that meets the body's dietary requirements, and to eat each meal at the appropriate time. It is recommended to:

- Eat variety with an appropriate amount of food, which includes vegetables, fruits, nuts, and grains such as whole wheat grains and fresh beans. This will help ensure that the body receives the appropriate and required amount of nutrients and fibers.
- Eat only an appropriate portion to avoid obesity
- Eat three meals a day and avoid in-between-meal snacks
- Reduce consumption of meat, fat, salt and sugar





# Exercise การออกกำลังกาย

## อ. ออกกำลังกาย

คือการให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาและรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม การออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินเร็วๆ จนถึงขั้นเหนื่อยหอบเล็กน้อย จะเป็นการผ่อนคลายส่วนต่างๆ ได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะสมองที่เครียด กล้ามเนื้อที่อ่อนล้า ควรออกกำลังกายในที่โล่งแจ้ง อากาศถ่ายเทได้ดี การออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบครบองค์ประกอบ คือ

1. เพื่อให้ปอดและหัวใจมีประสิทธิภาพ ควรออกกำลังกายติดต่อกันนานตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป
2. การยืดเส้นยืดสายช่วยคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ช่วยในการทรงตัวที่ดี เกิดการขับของเสียมากขึ้น
3. การฝึกแรงต้านช่วยให้มีประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อสูง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

### เสริมสร้างร่างกายให้ฟิต (FITT) อยู่เสมอ!! ควรออกกำลังกายให้เพียงพอ

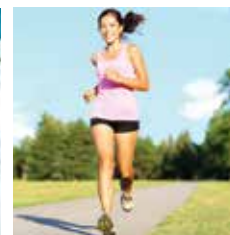
- Frequency (สม่ำเสมอ) แนะนำให้ออกกำลังกายทุกวัน สำหรับคนที่มีรูปร่างอยู่อย่างน้อยควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ดีกว่าไม่ออกกำลังกายเลย
- Intensity (ความหนัก) ขณะออกกำลังกายให้ใช้พลังร่างกายอย่างเต็มที่
- Time (เวลา) อย่างน้อยวันละ 30 นาที
- Type (ชนิดของกีฬา) เลือกออกกำลังกายแบบแอโรบิก (สูดออกซิเจนได้อย่างเต็มที่) เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินเร็ว การเดินคือรูปแบบการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ดีที่สุด

Exercise is any bodily activity that enhances or maintains physical fitness and overall health and wellness. Physical exercise such as brisk walking makes one breathe harder than usual and is relaxing to various body organs, especially the stressed brain and fatigued muscles. Exercise should be done outdoor in a well-ventilated place. A comprehensive exercise ought to have the following components:

1. Each exercise session should be longer than 10 minutes to be effective for the lung and heart.
2. Stretching helps to relax the muscles, to promote blood circulation, to maintain good body balance, and to also improve the waste elimination process.
3. Resistance exercise helps strengthen muscles, particularly for older people.

### Make your body FITT by exercising adequately.

- Frequency: Daily exercise is recommended. For those with busy schedules, attempt to exercise 3-5 times a week rather than not exercising at all.
- Intensity: Be sure to exert lots of energy when exercising.
- Time: Spend at least 30 minutes a day in exercising.
- Type: Choose aerobic exercises (which require a high intake of oxygen) such as jogging, swimming, cycling, and/or brisk walking. Brisk walking is the best form of aerobic exercise.



# Water น้ำ

## อ. อมฤต

น้ำช่วยลดการอักเสบในร่างกายได้ดี ลดอาการอ่อนเพลีย ช่วยให้ร่างกายมีความทนทานในการเดิน วิ่ง หรือยืน ช่วยปรับสมดุลร่างกายได้อย่างรวดเร็ว รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้สมองแจ่มใส เรียนรู้ไว ร่างกายต้องการน้ำเพื่อช่วยในการทำงานของอวัยวะต่างๆ

เช่น

- การหายใจ
- การกำจัดของเสีย
- การเผาผลาญอาหาร
- การปรับระดับอุณหภูมิของร่างกาย

หากดื่มน้ำไม่เพียงพอ จะเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของอวัยวะในร่างกาย ทำให้เกิดโรคและอาการเจ็บป่วยต่างๆ เกิดขึ้นได้

### เคล็ดลับการดื่มน้ำ

- เริ่มเช้าวันใหม่ด้วยการดื่มน้ำ 2 แก้ว
- ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำขณะรับประทานอาหาร
- ดื่มน้ำระหว่างมื้ออาหาร

การอาบน้ำชำระร่างกาย การล้างมือเป็นนิสัยจะลดการติดเชื้อได้ดี

\*\*ควรล้างมือก่อนรับประทานอาหารเสมอ

Water helps reduce inflammation in the body and fatigue. Water also provide stamina for walking, running or standing. In addition, it also helps normalize the pH balance of the body, relax the nerves, clear the mind, and increase learning capacity. The human body needs water to aid the various systems to function normally:

- Respiratory system
- Waste disposal system
- Metabolism system
- Temperature control system

If an inadequate amount of water is consumed, this will hinder the proper functioning of the various organs in the body and potentially result in sickness.

### Secrets on How to Drink Water

- Begin each day with drinking 2 glasses of water
- Drink 8-10 glasses of water daily
- Avoid drinking water during meals
- Drink water in between each meal

The regular habit of taking a bath and frequent hand washing helps reduce the possibility of contracting diseases.

\*\*Always wash your hands before eating.





# Sunlight แสงแดด

## อ. อาบอุ่นแสงแดด

สิ่งมีชีวิตทุกอย่างบนโลกอาศัยพลังงานจากแสงอาทิตย์ ประโยชน์จากแสงแดดต่อร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของมนุษย์

- สร้างวิตามิน ดี
- ทำให้ความดันโลหิตอยู่ในสภาพปกติ
- ลดความเครียด
- ซ่อมแซม
- เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
- ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น

### เคล็ดลับการรับแสงแดด

- ให้ แขน เท้า ขา ศีรษะ และคอได้รับแสงแดดวันละ 10-15 นาที
- เปิดหน้าต่างให้แสงแดดส่องเข้าไปในห้องต่างๆ ภายในบ้าน
- ออกกำลังกายนอกบ้าน กลางแจ้ง
- หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดระหว่าง 10:00-16:00 น.
- ระวังไม่ให้แดดเผาผิวหนัง

All living things on earth require energy from the sun. The following are the benefits of sunlight for physical, mental, and emotional well-being of the human body.

### Sunlight

- Helps make Vitamin D
- Helps reduce stress
- Enhances the immune system
- Helps normalize the body's blood pressure
- Kills germs
- Promotes a good night's sleep

### Secrets to Getting Good Sunlight

- Expose the hands, feet, legs, head, and neck to sunlight for 10-15 minutes a day
- Open the house windows to let sunshine in
- Exercise outdoors in the open air under the sun
- Avoid direct exposure to the sun during 10:00 AM - 4:00 PM
- Protect the body from getting sunburn



# Temperance การควบคุมตนเองในการกินและดื่ม

## อ. อคกัณ

หมายถึง การไม่บริโภคบางสิ่งที่เป็นภัยต่อสุขภาพ กินและดื่มสิ่งที่ไม่ให้โทษแก่ร่างกายในปริมาณที่เหมาะสม  
**นิสัยที่มีผลเสียต่อร่างกาย**

- สิ่งเสพติดชนิดต่างๆ
- สูบบุหรี่
- กินจุ กินไม่เป็นเวลา
- ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ คาเฟอีน สารกระตุ้นต่างๆ

## สัญญาณบอกว่ากำลังเสพติด

- บอกบ๊ิดว่าไม่ติด
  - มัวเมาในสิ่งนั้น รู้สึกขาดสิ่งนั้นเมื่อไม่ได้เสพ
  - ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้
  - เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย จิตใจ และอารมณ์ตามมา
- “นิสัยเสีย กลายเป็นการเสพติดได้”

## วิธีหยุดนิสัยเสพติด

- คิดถึงผลเสียของการเสพติดที่จะเกิดขึ้น
- สร้างนิสัยที่ดีแทนนิสัยเสพติดที่ไม่ดี
- ต่อสู้เอาชนะสิ่งทดลอง
- หากคุณพ่ายแพ้ อย่าท้อใจ
- หลีกเลียงสิ่งกระตุ้นทุกอย่างที่ยั่วให้กลับไปหาสิ่งเสพติด
- ขอการหนุนใจจากครอบครัว เพื่อนที่ดี
- วางใจในอำนาจการช่วยเหลือจากพระเจ้าเพื่อเอาชนะนิสัยที่ไม่ดี

Temperance means moderation in the indulgence of appetites and passions, and also avoiding the consumption of items that are harmful to the body.

## Harmful Habits to Health:

- Taking drugs and addictive substances
- Smoking
- Overeating and irregular eating
- Consuming alcoholic beverages

## Signs of Addiction

- Denial of addictive behavior
- Craving for or dependence upon certain substances
- Lack of self-control
- Behavior that produces negative impacts on physical, mental and emotional well-being of the body. “Bad habits can become addictive.”

## How to Stop Addictive Behavior

- Reflect on the bad effects produced by addictive substances
- Develop positive habits instead of bad, addictive habits
- Fight against temptations
- Do not be discouraged when you fail
- Avoid any stimulants that stimulate you to return to the addictive substances
- Ask for emotional support from family members and friends
- Trust in the Lord's power to give you victory over the bad habits



# Air อากาศ

## อ. อากาศ

ร่างกายต้องการอากาศบริสุทธิ์ตลอดเวลา เพราะอากาศบริสุทธิ์มีปริมาณสัดส่วนออกซิเจนที่สมดุล

### อากาศบริสุทธิ์

- สร้างความกระปรี้กระเปร่าให้แก่เลือด
- จิตใจผ่อนคลาย
- ฆ่าเชื้อโรคต่างๆ
- ช่วยทำความสะอาดปอด
- ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น

### วิธีรับอากาศบริสุทธิ์

- ฝึกหายใจลึก 5 รอบ โดยการหายใจทางจมูกและค่อยๆ ปล่อยออกมาทางปาก
- หลีกเลี้ยงการสวมเสื้อผ้ารัดรูป
- หลีกเลี้ยงบริเวณที่มีอากาศเสีย
- หลีกเลี้ยงการสูบบุหรี่หรืออยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายในที่อากาศบริสุทธิ์
- ยืน นั่ง ในท่าที่ถูกต้องเสมอ

The body constantly needs pure air. Pure air consists of the right amount of oxygen in it.

### Pure Air

- Refreshes the blood
- Kills the germs
- Improves the immune system
- Relaxes the nerves
- Cleanses the lung

### How to Get Clean Air

- Take 5 deep breaths with each time inhaling through the nose and slowly exhaling through the mouth
- Avoid wearing tight clothing
- Avoid areas which are high in air pollution
- Refrain from smoking, and avoid places with smokers
- Exercise in an area with clean air
- Maintain correct standing and sitting positions



# Rest การพักผ่อน

## อ. ออมแรง

ร่างกายของท่านต้องการพักผ่อน เพื่อช่วยให้อวัยวะทุกส่วนได้พักผ่อน ซ่อมแซม คึนพลัง “การนอนหลับคืนนี้สร้างพลังงานเพื่อวันพรุ่งนี้” วารสารเพื่อสุขภาพและการรักษา Spec. Ed., p. 36

### สันทนการ

- การหยุดพักสั้นๆ ตลอดวัน มีผลต่อการทำงานดีขึ้นและปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ
- อ่านหนังสือที่ชอบหรือเดินเล่นช่วยผ่อนคลายสมอง
- การหยุดพักหนึ่งวันทุกสัปดาห์เป็นสิ่งจำเป็น

### การนอนหลับ

- นอนหลับคืนละ 7 – 8 ชั่วโมง
- รับประทานอาหารมื้อเย็นอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนเข้านอน
- เข้านอนก่อนเวลา 21:00 น. มีประโยชน์ที่สุด
- หลีกเลี้ยงดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่และดื่มกาแฟก่อนนอน
- เปิดหน้าต่างเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์
- เข้านอนด้วยจิตใจสงบ ผ่อนใส

Your body needs rest to help repair, energize and recuperate all body organs. “A good night’s rest re-energizes the body for tomorrow.” - Health and Healing Magazine Spec. Ed. p.36

### Recreation

- Intermittent rest throughout the day helps the body to function better and safeguards the body from injuries
- Reading your favorite book or strolling can help relax the mind
- Taking a day off from work each week is a necessity

### Sleep

- Get 7-8 hours of sleep per night
- Finish eating dinner at least 4 hours before bed time
- Getting in bed before 9:00 PM is the most beneficial to the body
- Avoid drinking alcoholic beverages, coffee, and smoking before bedtime
- Open the window for clean air
- Get to bed with a peaceful mood



# Trust มีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

## อ. อุทิศ

คิดในทางบวก นิสัยการมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวกช่วยทำให้เรามีอารมณ์ความรู้สึกที่สมดุล ความมั่นใจใน “สิ่งศักดิ์สิทธิ์” ศรัทธาต่อพระเจ้า ช่วยทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี คิดในทางบวกเสมอ

### คนที่เชื่อและวางใจในอำนาจของพระเจ้า

- มีสุขภาพจิตดีกว่า
- ทำให้การรักษาโรคเมื่อเจ็บป่วยได้ดียิ่งขึ้น
- มีจิตใจห่อเหี่ยวและความกังวลน้อยกว่า
- การใช้สารกระตุ้นต่างๆ น้อยลง
- มีชีวิตสมรสที่ดีและครอบครัวมีความสุข

### วางใจในอำนาจของพระเจ้า

- นำเอาความสงบและความมั่นคงเข้ามาสู่ชีวิต
- ให้พลังในการให้อภัย
- นำความรักผูกพันเข้ามาสู่ครอบครัว
- เป็นพลังในการรับมือกับความเจ็บปวดในชีวิต
- ช่วยในการแก้ไขปัญหาที่ไม่สามารถแก้ได้

Think positively. Positive thinking helps balance our emotions. Trust in divine providence and faith in God help develop positive thinking.

### Those who obey and trust in the power of God:

- Have better mental health
- Respond better to medical treatment from illness
- Suffer less despair and worry
- Use less stimulants
- Enjoy a good marriage life and a happy family

### Trusting in the Power of God

- Brings peace and security to life
- Gives power to forgive
- Brings love and bonding into the family
- Provides power to handle pains of life
- Helps in finding solutions to difficult-to-solve problems







**WM**  
WOMEN'S MINISTRY  
CENTRAL ZONE 1

  
Healthy Food  
Cooking Class

  
โรงพยาบาลมิชชั่น  
Mission Hospital

“จุดเริ่มต้นของพันธกิจสุขภาพ”

# HEALTHY FOOD COOKING CLASS



“จุดเริ่มต้นของพันธกิจสุขภาพ”

# HEALTHY FOOD COOKING CLASS

ในวันที่ 21-24 ตุลาคม 2016 เป็นงานประชุมใหญ่สตรีทั่วประเทศ คริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสแห่งประเทศไทย ที่เขื่อนป่าสัก จ.ลพบุรี พันธกิจของงานคือ “เสริมสร้าง หนุนใจ และรับใช้” (Build Up, Encourage & Serve) ในตอนนั้น ข้าพเจ้าเพิ่งรับตำแหน่งประธานพันธกิจสตรีภาคกลางโซน 1 ต้องวางแผนงานกิจกรรมจิตอาสาของสตรีคริสเตียนที่สอดคล้องกับพันธกิจ ในช่วงนั้นเป็นช่วงที่คุณแม่เริ่มไม่สบายหนักจากโรคประจำตัวเรื้อรังที่มีมาหลายปี ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการใส่ใจดูแลสุขภาพ ในที่สุดสรุปได้ว่า งานเสริมสร้าง หนุนใจ และรับใช้ของสตรี เริ่มต้นจากตนเองไปสู่ครอบครัว คนใกล้ชิด และขยายไปสู่เพื่อนมนุษย์ คนในยุคปัจจุบันให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพมากขึ้น หนึ่งในแผนงานกิจกรรม คือ กิจกรรมสอนทำอาหารสุขภาพ เพื่อให้งานดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ จึงหาแนวร่วมกับทีมงานจากโรงพยาบาลมิชชั่นที่เป็นโรงพยาบาลในเครือของคริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสที่สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพมาเป็นเวลา 80 กว่าปี หลังจากที่ระดมความคิดจากสมาชิกกลุ่มสตรีฯ จึงได้สรุปกิจกรรมสอนทำอาหารสุขภาพภายใต้ชื่อ **Healthy Food Cooking Class**

It all began at the nationwide Women's Ministry Conference of the Thailand Seventh-day Adventist Church at Pasak Dam, Lopburi during October 21-24, 2016, in which the Women's Ministry had the mission to “Build Up, Encourage, & Serve”. After being appointed as the President of Women's Ministry, Central Zone 1, I began to plan the volunteering activities for our Christian women, in line with our Mission Statement. At the same time, my mother began to get worse from her chronic illnesses. This made me realize the importance of taking good care of one's health. Eventually, it was decided that the Women's Ministry's Mission to build up, encourage and serve, needed to start from taking care of oneself, one's family, close friends, and then on to everyone else. Today, more and more people are becoming interested in taking good care of their health. With this in mind, one of our projects was the Healthy Food Cooking Class. In order to make this program effective, we partnered with the team from Mission Hospital, one of our Seventh-day Adventist institutions, which has been promoting the subject of health for more than 80 years. After brainstorming done by the Women's Ministry members, this class was decided to be named the “Healthy Food Cooking Class”.



**Healthy Food Cooking Class** เริ่มครั้งแรกในวันอาทิตย์ที่ 4 มิถุนายน 2017 ที่ห้องอาหารของรพ.มิชชั่น ภายใต้แนวคิด “อาหารต้านโรค NCDs” กำหนดจัดทุกวันอาทิตย์แรกของทุกเดือน ยกเว้นเดือนธันวาคม ที่จะเป็นการประชุมระดมความคิดเห็นวางแผนงานสำหรับปีต่อไป

ในปีแรก (2017) มีโต๊ะนักเรียน 5 กลุ่มๆละ 5-6 คน รวมทั้งหมด 25-30 คน ครูสาธิตการทำอาหารอยู่ด้านหน้า เพื่อให้ให้นักเรียนได้ลงมือทำตาม มีการถ่าย VDO ขึ้นจอ Projector เพื่อให้ทุกคนเห็นได้ชัดเจน รวมทั้งผู้สังเกตการณ์ที่นั่งรอบนอกเพราะที่เรียนเต็ม เนื่องจากมีคนสนใจลงทะเบียนเรียนมาก จึงขยายไปจัดกิจกรรมที่ห้องประชุมใหญ่ ในปี 2018 ซึ่งเป็นปีที่สอง เพิ่มโต๊ะนักเรียนเป็น 8 กลุ่ม รับนักเรียนได้ 40-48 คน และระดมทุนหารายได้เพื่อต่อยอดกิจกรรมให้ยั่งยืน อาทิ การรับบริจาคสิ่งของเพื่อนำมาจำหน่ายต่อ การตั้งกล่องรับบริจาค ซึ่งรายได้ทั้งหมดนำไปสู่กิจกรรมปีที่สองและต่อยอดสู่กิจกรรมอาสาอื่นๆ เช่น ออกหน่วยแพทย์ ฯลฯ

The first **Healthy Food Cooking Class** took place on June 4, 2017 at the cafeteria of Mission Hospital with the theme “Food that Counteracts NCDs”. The plan was to hold the class on the first Sunday of every month except for the month of December, which would be used for discussing the plan for the following year.

In the first year (2017), the initial arrangement was to have 5 tables, with 5-6 participants per table, totaling 25-30 people per session. The cooking instructor would be in front of the tables to demonstrate cooking. A video projector would also be used to allow participants and spectators (those who could not enroll in the class due to it being fully booked) to observe the cooking demonstration clearly. However, due to more than expected people, the class was moved to a bigger conference room in 2018 and more tables were added, making a total of 8 tables and 40-48 participants. Fundraising was later introduced to help make the program self-sustainable. This included the donation of goods for resale and a donation box. All proceeds generated would be used for the following year’s activities and other volunteer programs such as mobile clinic, outreach trips, etc.





ในปีที่สอง (2018) ภายใต้แนวคิด “อาหารเพื่อสุขภาพสไตล์นานาชาติ” (East Meets West) นอกจากการขยายขนาดพื้นที่สอนและยังได้ขยายงานดังต่อไปนี้

1. จัดสอนนอกสถานที่ Cooking Class (สัญจร) Journey อาทิ ศูนย์การค้ามาบุญครอง (MBK), โรงเรียนนานาชาติมิชชั่น จ.อุบลราชธานี (AIMS), นาทิพย์เกษม จ.พระนครศรีอยุธยา แหล่งท่องเที่ยวเรียนรู้นาข้าวและเกษตรอินทรีย์ มาตรฐานออแกนิกส์
2. จัด Cooking Class วาระพิเศษ อาทิ เดือนพฤษภาคม การฉลองครบรอบการก่อตั้งโรงพยาบาลมิชชั่น และเดือนตุลาคม เป็นการรณรงค์ต่อต้านมะเร็งเต้านมโลก
3. ร่วมงานกับการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ อ.ศรีราชา และอ.วังน้ำเขียว เพื่อให้นักเรียน Cooking Class, ทีมงาน Cooking Class, ทีมรพ.มิชชั่น, สมาชิกคริสตจักร ได้ทำงานจิตอาสารับใช้สังคมร่วมกัน
4. เน้นการให้ความรู้ และภาคปฏิบัติของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามธรรมชาติ ตามหลักการ Newstart (8 อ.) ของคริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ๊ดเวนตีส เป็นหลักการที่มาจากพระคัมภีร์ไบเบิล

In the second year (2018), the theme was “East Meets West” style. Apart from expanding the class capacity, the following additions were included:

1. Cooking Class Journey-the cooking classes were held at the MBK department store, AIMS International School at Ubon Ratchathani Province, and Nathipkasem at Ayutthaya Province, where it is the tourist spot in which Rice Farming and Organic Agriculture Learning Center is located.
2. Special Cooking Class Event in May to celebrate the anniversary of Mission Hospital establishment, and in October to campaign for the Global Breast Cancer Awareness.
3. Participation in the mobile clinic outreach programs at Sriracha and Wang Nam Keaw to enable the cooking class team, Mission Hospital team, and the church members to minister to the community.
4. Emphasis on imparting knowledge and practical applications on how to maintain good health using a holistic approach via the Bible-based and natural NEWSTART program of the Seventh-day Adventist Church.



ปฐมกาล 1:29 (THSV 11) พระเจ้าตรัสว่า “ดูนี้ เราให้หญ้าพืชที่มีเมล็ดทุกชนิด ซึ่งมีอยู่ทั่วพื้นแผ่นดิน และต้นไม้ผลทุกชนิดที่มีเมล็ดในผลของมันแก่เจ้า เป็นอาหารของเจ้า”

ในปีเดียวกัน วันที่ 16-18 พฤศจิกายน 2018 กิจกรรมถูกต่อยอดเป็นการจัดโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพกับธรรมชาติ 8 ประการ (NEWSTART) ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี มีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญหลากหลายแขนงให้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อเป็นหลักการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน



In Genesis 1:29 (NKJV), it says, “And God said, “See, I have given you every herb that yields seed which is on the face of all the earth, and every tree whose fruit yields seed; to you it shall be for food.”

In the same year, a health revival program via the natural NEWSTART program was held during November 16-18 at the Health Promotion Center in Muaklek, Saraburi Province. Many experts from different fields were invited to impart health knowledge and practical examples to participants on how to maintain good health.



ในปี 2019, เป็นปีที่ 3 ของกิจกรรม Healthy Food Cooking Class ภายใต้แนวคิด “อาหารทำง่ายสไตล์คลีน” (You Can Cook CLEAN) จุดมุ่งหมายให้ทุกคนตระหนักว่า ไม่ว่าใครก็ตาม สามารถทำอาหารสุขภาพรับประทานเองได้ ตามหลักการ 5 ข้อ

1. อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์
2. อาหารที่ ลด หรือ งด ผลิตภัณฑ์ของสัตว์ เช่น ไข่,นม ,การแปรรูป, สารปรุงแต่ง
3. อาหารที่อร่อย
4. อาหารที่สวยงาม น่ารับประทาน
5. อาหารที่ใครๆก็ทำได้

ในปีนี้ได้ขยายงานการสอนทำอาหารสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกาย โดยมีกิจกรรมไลน์แดนซ์ และยืดเหยียดเพื่อสุขภาพ (2 อ. อาหาร, ออกกำลังกาย) ในอนาคตมีกรวางแผน เพิ่มกิจกรรมขึ้นจนครบ 8 อ. เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ทั้งกาย, ใจ และจิตวิญญาณ

แพทย์หญิงวิมลวรรณ รัตนธรร

Healthy Food Cooking Class

3 กันยายน 2562

In 2019, the theme for this third year of the ministry was, “You Can Cook Clean.” The aim was to create an awareness that anyone can prepare healthy food with the following 5 principles.

1. Meat-free food
2. Food preparation where one refrains from or reduces the use of egg, milk, processed food and preservatives
3. Tasty food
4. Food that is well-presented and appetizing
5. Food that can be prepared by anyone

The program was expanded this year to include exercise via Line Dancing, and Stretching for Health (Nutrition and Exercise). Plans for the future are underway to include all the 8 components of NEWSTART in order to create good health in several aspects: physically, mentally, and spiritually.

Dr. Vimolwan Ratanatharathorn

Healthy Food Cooking Class

Sep. 3 2019

# โฮมเมดเทมเป้

## Homemade Tempeh



### ส่วนผสม

- ถั่วเหลือง 500 กรัม
- น้ำส้มสายชูแอปเปิ้ลไซเดอร์ 4 ช้อนโต๊ะ (ตามชอบ)
- กล้าเชื้อเทมเป้ 1 ช้อนชา

### อุปกรณ์

- หม้อ/ หม้อความดันสูง
- กระชอน
- กระทะ
- โลหะปลายแหลม / เข็ม
- ใบตอง / ถุงซิปล็อค (ขนาดใส่แซนวิช)

### วิธีทำ

1. แช่ถั่วในน้ำเป็นเวลา 8 ชม. หรือแช่ค้างคืน
2. หลังจากนั้น ต้มถั่วโดยใส่น้ำ 1 นิ้วเหนือถั่ว แล้วเคี่ยวไฟอ่อนเป็นเวลา 1 ชม. / หม้อความดันสูง 20 นาที
3. เหน่าทิ้งออกจากถั่วที่ต้มแล้ว
4. ตากถั่วให้แห้ง โดยวางบนกระดาษซับ / ใสถั่วในกระทะที่ตั้งไฟเพื่อให้แห้ง
5. พักถั่วให้เย็น
6. ผสมน้ำส้มสายชูแอปเปิ้ลไซเดอร์ 4 ช้อนโต๊ะ (ตามชอบ)
7. ผสมกล้าเชื้อเทมเป้ คนให้เข้ากัน
8. แฝกถั่วใส่ถุงซิปล็อค หรือใบตอง
9. หมักถั่ว 24-48 ชม. เพื่อให้ถั่วขึ้นราในอุณหภูมิห้อง บริเวณที่สะอาดและมีมืด

\*จะถุงซิปล็อคให้เป็นรูเพื่อให้อากาศเข้าได้ เพราะเชื้อราต้องการออกซิเจน



ภาพใช้เพื่อประโยชน์เท่านั้น

### Ingredients :

- 500 g. soybeans
- 4 tablespoons apple cider vinegar (optional)
- 1 teaspoon tempeh yeast

### Materials :

- Pressure cooker/pot
- Colander
- Pan
- Skewers / needles
- Banana leaf / zip-lock (sandwich size)

### Procedure:

1. Soak beans for 8 hours or overnight
2. Cook under simmer for an hour / pressure cooker 20 minutes
3. Drain water from the soy beans
4. Dry the soy beans with paper towel / heat with pan to let the water evaporate.
5. Allow beans to cool after drying
6. Mix in 4 tablespoons apple cider vinegar (optional)
7. Add 1 teaspoon of yeast and mix well
8. Package beans in zip lock / banana leaf
9. Let mold rest for 24-48 hours in dark and clean room temperature environment.

\*Puncture zip-lock with holes using a clean needle/ skewer because the yeast needs oxygen



# ก๋วยจั๊บน้ำเต้าเจี้ยว

## Vegan Vietnamese Noodle Soup



ภาพใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น

### ส่วนผสม

1. เส้นก๋วยจั๊บน้ำเต้าเจี้ยว	500	กรัม
2. เต้าหู้หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1	แผ่น
3. หอมแขกหั่นฝอย	½	ถ้วยตวง
4. ต้นหอมญี่ปุ่นหั่น	½	ถ้วยตวง
5. เซเลอรีหั่น	½	ถ้วยตวง
6. หัวไชเท้าหั่นแว่น	1	ถ้วยตวง
7. ผักชีฝรั่ง หั่นฝอย	3	ช้อนโต๊ะ
8. กระเทียม 1 นิ้ว	1	ถ้วย
9. ซอสเห็ดหอม	3	ช้อนโต๊ะ
10. ซอสปรุงรส	2	ช้อนโต๊ะ
11. น้ำตาลทรายแดง	1	ช้อนโต๊ะ
12. พริกไทยป่น	½	ช้อนชา
13. น้ำมัน (ใช้เจียวหอมแขก)	1	ถ้วย
14. น้ำเปล่า	½	ลิตร



### วิธีทำ

1. เจียวหอมด้วยน้ำมันที่เตรียมให้เหลืองสวยแล้วพักไว้
2. ต้มน้ำ ใส่หัวไชเท้า ต้นหอมญี่ปุ่น เซเลอรี ที่หั่นเตรียมไว้ต้มรวมกัน เพื่อให้ได้น้ำซุปที่อร่อยต้มประมาณ 20 นาที เสร็จแล้วตักผักที่ต้มออก
3. นำหอมเจียวประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ ต้มน้ำกับน้ำซุปผัก ปรุงด้วยซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสเห็ดหอม น้ำตาลแดง พอน้ำเดือด ใส่เต้าหู้ลงไปพร้อมกับเส้น พอสเส้นก๋วยจั๊บลอย ใส่ผักคะน้าลงไป คนให้เข้ากันปิดไฟ โรยด้วยผักชีฝรั่ง หอมเจียว และพริกไทยป่น (ปรุงรสตามชอบใจ)

### Ingredients :

1. Vietnamese rice noodle	500 gm.
2. Tofu (diced)	1 piece
3. Shallot (shredded)	½ cup
4. Japanese Bunching onion (chopped)	½ cup
5. Celery (chopped)	½ cup
6. Radish (shredded)	1 cup
7. Parsley (shredded)	3 tbsps.
8. Chinese Kale (1 inch)	1 cup
9. Shiitake sauce	3 tbsps.
10. Seasoning sauce	2 tbsps.
11. Brown sugar	1 tbsp.
12. Ground pepper	½ tsp.
13. Cooking oil	1 cup
14. Water	½ liter

### Procedure :

1. Fry the shallot with oil ( low heat ) until they become light gold. Set aside.
2. Boil water in the pot. Put radish, Japanese onion, celery in the boiling pot for about 20 minutes. After that take out the boiled vegetables.
3. Put 3 tbsps. of fried shallot into the soup, season with seasoning sauce, Shiitake sauce, brown sugar and boil all these together. Then put tofu & rice noodle into the boiling soup. Followed by Chinese kale. Mix well. Topping with shredded parsley, shallot and ground pepper. Ready to serve.

# ปลาสุวเนจ

## Vegan Fish with Mixed Herbs



ภาพใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น

### ส่วนผสม

1. น้ำมันพืช	½	ถ้วยตวง
2. ปลาเจ	250	กรัม
3. เห็ดออริโนจิ	250	กรัม
4. หอมแขกหั่น	2	ช้อนโต๊ะ
5. ตะไคร้หั่นฝอย	2	ช้อนโต๊ะ
6. มะม่วงดิบเปรี้ยวขูด	½	ถ้วยตวง
7. ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
8. แครอทขูด	2	ช้อนโต๊ะ
9. สะระแหน่ (เด็ดใบ)	2	ช้อนโต๊ะ
10. ต้นหอม (หั่นหยาบ)	1	ช้อนโต๊ะ
11. ผักชี (หั่นหยาบ)	1	ช้อนโต๊ะ
12. มะม่วงหิมพานต์คั่ว	½	ถ้วยตวง
13. ผักกาดหอมสำหรับรองจาน		

### ส่วนผสมน้ำยำ

1. น้ำมะขามเปียก	½	ถ้วย
2. น้ำตาลปีบ	½	ถ้วย
3. ซีอิ้วขาว	3-4	ช้อนโต๊ะ
4. น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
5. พริกป่น	½	ช้อนโต๊ะ
6. ข้าวคั่ว	2-3	ช้อนโต๊ะ
7. เกลือเล็กน้อย		

### Ingredients :

1. Vegetable oil	1/2	cup
2. Vegan fish	250	gm.
3. Eringi mushroom	250	gm.
4. Shallot ( chopped)	2	tbps.
5. Lemon grass ( shredded)	2	tbps.
6. Green mango ( thin slice)	1/2	cup
7. Parsley ( coarsely chopped)	1	tbps.
8. Carrot ( sliced )	2	tbps.
9. Peppermint ( leaves)	2	tbps.
10. Spring onion (coarsely chopped)	1	tbps.
11. Coriander ( coarsely chopped)	1	tbps.
12. Roasted cashew nut	1/2	cup
13. Lettuce- for decoration		

### Procedure :

1. Pour a little amount of oil in the pan in order to roast mushroom & vegan fish. Set aside when cooked.

### วิธีทำน้ำยำ

1. ต้มน้ำมะขามเปียกกับน้ำตาลปีบให้เข้ากัน แล้วพักให้เย็น
2. เติมพริกป่น ข้าวคั่ว และน้ำมะนาว
3. ผสมข้อ 2 ให้เข้ากันกับเห็ด, ปลาเจ และผักในขาม

### วิธีทำ

1. นำน้ำมันมาเทใส่กระทะเล็กน้อยเพื่อที่จะย่างเห็ดออริโนจิ และปลาเจ เมื่อสุกแล้วพักไว้
2. นำปลาเจและเห็ดออริโนจิที่สุกแล้วมาใส่ขามผสมอาหารและนำผักต่างๆ มาผสมรวมกันแล้วนำน้ำยำที่เตรียมไว้มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ตักใส่จานที่ตกแต่งไว้ด้วยผักกาดหอมแล้วโรยด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์

2. Combine the mushroom & vegan fish with the above vegetables in the bowl. Mix well with the prepared spicy salad dressing.
3. Put number 2 in the plate decorated with lettuce, topping with roasted cashew nut. Ready to serve.

### Ingredients for Spicy Salad Dressing :

1. Tamarind water	1/2	cup
2. Palm sugar	1/2	cup
3. Soy sauce	3-4	tbps.
4. Lime juice	1	tbps.
5. Ground red chili	1/2	tbps.
6. Ground roasted rice	2-3	tbps.
7. Salt		

### Procedure for Spicy Salad Dressing :

1. Boil tamarind water with palm sugar, mixing well. Set aside for cooling.
2. Add ground red chili, roasted rice and lime juice.
3. Mix well with mushroom, vegan fish and vegetables in the mixing bowl.

# แกงมัสมั่นหัวปลี

## Banana Blossom Masaman Curry

### ส่วนผสม

- มะเขือยาวหั่นเป็น 4 ท่อนผ่า ½ 3 ลูก นำไปทอด
- หัวปลีผ่าเอาแกนข้างในออกแล้วผ่า 1/2 นำไปทอด
- ถั่วลิสง 1/2 ถ้วยตวง
- กะทิ 500 กรัม
- ใบหอมแขก, ใบกระวาน, ลูกกระวาน
- น้ำตาลอ้อย 1/3 ถ้วยตวง
- เกลือ 1 ช้อนชา
- ซีอิ้วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
- พริกแกงมัสมั่น 200 กรัม

\*\*\* ถ้าสีไม่แดงสามารถใส่ผงปาปริก้าได้

- น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ

\*\*\* แต่ถ้ามี सबประรดไม่ต้องใส่น้ำมะขามเปียก सबประรดหั่นเป็นสี่เหลี่ยมพอดำ 10 ชิ้น

### วิธีทำ

ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่ใบหอมแขกลงไปผัดให้หอม แล้วตามด้วยใบกระวาน ลูกกระวานผัดให้หอม จากนั้นใส่พริกแกงลงไปผัด ใส่ถั่วลิสง เกลือ น้ำตาลอ้อย ซีอิ้วขาว และน้ำมะขามเปียกผัดต่อไปอีก ใส่มะเขือยาว หัวปลีผัดให้เข้ากัน จากนั้นก็ตามด้วยกะทิแล้วคอยคนเบาๆ เปิดไฟอ่อนๆ เคี่ยวพอให้มีน้ำขลุกขลิก แต่ถ้าข้นจนเกินไปสามารถเติมน้ำซุปได้

### Ingredients :

- 3 eggplants - cut into pieces and fry.
- 1 banana blossom - cut into half, take out the core, fry.
- Peanut 1/2 cup
- Coconut milk 500 ml.
- Few curry leaves, bay leaves and cardamoms
- Cane sugar 1/3 cup
- Salt 1 teaspoon
- Soy sauce 2 tablespoons
- Masaman curry paste 200 gm.
- \*(if prefer more red in color, could add Paprika)
- Tamarind water 2 tablespoons
- \* could substitute Tamarind water with Pineapple.
- (10 small cubed pineapple)

### Procedure:

- Fry curry leaves with oil first, followed by bay leaves & cardamoms until you smell aroma. - Put the curry paste in & fry together, followed by peanuts. Season with salt, cane sugar, soy sauce and Tamarind water.
- Put fried eggplant & banana blossom in & mix all together.
- Pour coconut milk into the mixture, stir slowly, lower the heat & simmer until the fluid becomes thick. If the curry is too thick, can add more soup.



ภาพนี้เพื่อการศึกษาเท่านั้น





ภาพใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น



# โฮมเมดกิมจิ

## Homemade Vegan Kimchi

### ส่วนผสม

- ผักกาดขาว 1 หัว
- หัวไชเท้า 1 หัว
- ต้นหอมสับส่วนใบเขียว และแยกส่วนสีขาวไว้ 8 ต้น
- เกลือโคเชอร์ 2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม 8 กลีบ
- ชিং 2 นิ้วปอกเปลือก
- พริกเกาหลี (kochukaru) 1/2 ถ้วย
- มิโตะขาวหรือแดง 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ

### Ingredients :

- 1 large head Napa cabbage, cored and separated into individual leaves, about 1 pound total
- 1 small Daikon radish (about 4 ounces)
- 8 scallions, greens roughly chopped, whites reserved separately
- 2 tbsps. Kosher salt
- 8 cloves garlic
- One 2-inch knob ginger, peeled
- 1/2 cup Korean chili powder (kochukaru)
- 2 tablespoons white or red miso paste
- 1 tablespoon sugar

### Procedure:

1. Place cabbage leaves, radish, and scallion greens in a large bowl and sprinkle with 2 tablespoons Kosher salt. Toss to combine, cover, set aside at room temperature

### วิธีทำ

1. ใส่ผักกาดขาวแยกใบและตัดแกนกลางออก ลงในชามขนาดใหญ่ โรยหน้าด้วยเกลือโคเชอร์ 2 ช้อนโต๊ะ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องอย่างน้อย 1 ชั่วโมงไม่ควรเกิน 12 ชั่วโมง วิธีสังเกตจะมีน้ำออกจกผักประมาณ 1/4-1/2 ถ้วยตวง
2. ระหว่างพักผักกาดขาว ผสมต้นหอมส่วนสีขาว กระเทียม ชิง ผงพริกเกาหลี มิโตะและน้ำตาล ลงในเครื่องปั่น ปั่นพอหยาบ ประมาณ 30 วินาที
3. ใส่ส่วนผสมของพริก ในข้อ 2 ลงในชามผักกาดขาวที่เตรียมไว้ เติมน้ำ 1 ถ้วย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสชาติ ตามความพอใจ ควรมีรสเค็มเล็กน้อย
4. แพ็คกิมจิ ลงในขวดโหลแก้ว ใช้ตะเกียบหรือช้อนกดไล่ฟองอากาศ
5. ปิดฝาขวดให้แน่นทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง 24 ชั่วโมงและนำไปแช่ตู้เย็นหมักอย่างน้อย 1 สัปดาห์ก่อนรับประทานอาหาร (กิมจิจะมีอายุ 1 เดือนหลังจากเปิดฝาขวด)

until cabbage is wilted, at least 1 hour and up to 12 hours. It should release about 1/4 to 1/2 cup liquid.

2. Meanwhile, combine scallion whites, garlic, ginger, chili powder, miso paste, and sugar in the bowl of a food processor or blender. Process until rough paste is formed, about 30 seconds total, scraping down sides as necessary.
3. Once cabbage is wilted, add chili mixture into the cabbage leaves. Add 1 cup water to mixture. Taste liquid and add more salt as necessary (it should have the saltiness of sea water).
4. Pack kimchi into mason jars, pressing down firmly to pack tightly and using a chopstick to release any air bubbles trapped in the bottom of the jar. Cover the kimchi with its liquid.
5. Seal the jars tightly and allow them to set at cool room temperature for 24 hours, then transfer to the refrigerator. Allow to ferment at least 1 week before eating. Kimchi will last for up to 1 month after opening. Alternatively, place directly in fridge after packing and taste daily starting after the first week until it's as sour as you like it. Consume within 1 month.





# ซูปข้าวกล้อง

## Brown Rice Soup



### ส่วนผสม

- |                        |   |          |
|------------------------|---|----------|
| 1. หอมใหญ่ (สับหยาบ)   | 2 | ซ็อนโต๊ะ |
| 2. น้ำมันมะกอก         | 1 | ซ็อนโต๊ะ |
| 3. มันฝรั่ง (หั่นเต๋า) | ½ | ถ้วย     |
| 4. ต้นหอมญี่ปุ่น (ซอย) | 2 | ซ็อนโต๊ะ |
| 5. น้ำซूप              | 3 | ถ้วย     |
| 6. ข้าวกล้องหุง (สุก)  | 1 | ถ้วย     |
| 7. เกลือป่น            |   |          |
| 8. พริกไทยป่น          |   |          |

### วิธีทำ

1. ใส่ น้ำมันมะกอกลงในกระทะตามด้วยหอมใหญ่ มันฝรั่ง ต้นหอมญี่ปุ่น ผัดให้เข้ากันจนสุก
2. เติมน้ำและข้าวกล้องเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ยกออกจากเตาพักให้เย็น
3. เทส่วนผสมใส่ในเครื่องปั่น ปั่นจนเนื้อละเอียด
4. เทใส่หม้อ นำขึ้นตั้งไฟอ่อนคนจนเดือด ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทยป่น ตักใส่ถ้วย

### Ingredients :

- |                                     |     |         |
|-------------------------------------|-----|---------|
| 1. Onion (coarsely chopped)         | 2   | tblsps. |
| 2. Olive oil                        | 1   | tblsp.  |
| 3. Potato (diced)                   | 1/2 | cup     |
| 4. Japanese Bunching Onion (sliced) | 2   | tblsps. |
| 5. Clear soup                       | 3   | cups    |
| 6. Brown Rice (cooked)              | 1   | cup     |
| 7. Salt                             |     |         |
| 8. Ground pepper                    |     |         |

### Procedure :

1. Pour olive oil into the pan, followed by onion, potato, Japanese onion, fry together until cooked.
2. Add water and brown rice. Simmer with low heat. Rest for cooling.
3. Place mixture ( number 2 ) into the blender, blend until the mixture becomes smooth.
4. Then put the mixture ( number 3 ) into the pot, boil with low heat. Season with salt & pepper. Put in a bowl. Ready to serve.



# บราวนี่แท่งเพิ่มพลัง

## Energy Brownie Bar

### ส่วนผสม

1. ข้าวโอ๊ต (อบสุก instant หรือ rolled) 1 ถ้วย
2. ควินัว (หุงสุกหรือคั่ว) 1/2 ถ้วย
3. เมล็ดเชีย 1/4 ถ้วย
4. เมล็ดแฟลกซ์ 1/4 ถ้วย
5. อัลมอนด์ป่น 1/4 ถ้วย
6. มะพร้าวคั่ว 1/4 ถ้วย
7. วอลนัท (สับ) 1/4 ถ้วย
8. มะม่วงหิมพานต์ (สับ) 1/4 ถ้วย
9. แครนเบอร์รี่แห้ง 1/4 ถ้วย
10. สตอร์วเบอร์รี่แห้ง 1/4 ถ้วย
11. อินทผลัม (สับ) 1/4 ถ้วย
12. เก๋ากี้ 1/4 ถ้วย
13. เนยถั่ว 1 ถ้วย
14. แมคคาเดเมีย (บด) 1/2 ถ้วย
15. น้ำตาลมะพร้าว 1/4 ถ้วย
16. ช็อกโกแลต (dark) สับ 1 แท่ง
17. ผงโกโก้ 1/4 ถ้วย

### Ingredient

1. 1 cup rolled oats
2. 1/2 cup tri-color quinoa
3. 1/4 cup chia seeds
4. 1/4 cup flax seeds
5. 1/4 cup ground almonds
6. 1/4 cup coconut flakes
7. 1/4 cup chopped walnuts
8. 1/4 cup chopped cashew nuts
9. 1/4 cup dried cranberries
10. 1/4 cup dried strawberries
11. 1/4 cup chopped dried dates
12. 1/4 cup chopped goji berries

### วิธีทำ

1. ผสมส่วนผสมแห้งเข้าด้วยกัน
2. นำเนยถั่ว แมคคาเดเมียบด น้ำตาลตั้งไฟอ่อน คนให้เข้ากัน
3. เทส่วนผสมเนยถั่วใส่ในชามส่วนผสมแห้งแล้วคลุกให้ทั่ว
4. ใส่ช็อกโกแลตสับ
5. นำไปใส่ถาด หรือ ปั้นเป็นก้อนกลม
6. แช่เย็นประมาณ 1 ชั่วโมง
7. ตัดแบ่ง รับประทานเพิ่มพลัง

13. 1 cup peanut butter
14. 1/2 cup macadamia butter
15. 1/4 cup coconut nectar / sugar
16. 1 bar dark chocolate - chopped
17. 1/4 cup cocoa powder

### Procedure:

1. Mix all dry ingredients in a mixing bowl.
2. In a saucepan, mix the nut butter and sugar on low heat.
3. Pour the warm ingredients into the dry ingredients. Mix well.
4. Add chopped dark chocolate.
5. Place on the tray on mold into small balls.
6. Refrigerate for an hour.
7. Cut, consume, and be energized!





ภาพใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น

# เค้กช็อกโกแลตหน้านี้มอวีแกน

## Vegan Moist Chocolate Cake

### ส่วนผสมแป้ง

- แป้งสาลี 1 ½ ถ้วย
- แป้งอเนกประสงค์ ½ ถ้วย
- ผงโกโก้ ¼ ถ้วย
- ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ
- เบคกิ้งโซดา 1 ช้อนชา
- เกลือ ½ ช้อนชา
- ผงอบเชย 1-2 ช้อนชา

### ส่วนผสมของเหลว

- กล้วยหอมสุก 4 ลูก
- อินทผลัม (บด) ½ ถ้วย
- ซอสแอปเปิ้ล ½ ถ้วย
- เมล็ดแฟลกซ์ 2 ช้อนโต๊ะ
- นมอัลมอนด์ ½ ถ้วย
- น้ำมันมะพร้าว ½ ถ้วย
- น้ำอุ่น ½ ถ้วย
- มะนาว / แอปเปิ้ลไซเดอร์ 1 ช้อนโต๊ะ

### หน้าช็อกโกแลต

- ผงโกโก้ 3-4 ช้อนโต๊ะ
- นมถั่วเหลือง / นมอัลมอนด์ 2 ถ้วย
- อินทผลัม ½ - ¾ ถ้วย
- ถั่วอลันท์ ½ ถ้วย

### วิธีทำ

1. นำส่วนผสมแป้งผสมกัน
2. นำส่วนผสมของเหลวผสมกัน
3. นำส่วนผสมที่ 1 และ 2 ผสมกัน
4. นำไปอบที่อุณหภูมิ 160 – 180 °C 35 – 40 นาที

### Dry Ingredients:

- 1½ C Wheat flour + ½C All Purpose flour
- ¾ C Choco powder (Cacao/Dutch Process)
- 1 Tbsp Baking powder
- 1 tsp Baking soda
- 1/2 tsp Salt
- 1-2 tsp Cinnamon powder

### Wet Ingredients:

- 4 Mashed bananas (ripe/overripe)
- 1/2 C Dates (pureed)
- 1/2 C Applesauce
- 2 Tbsps Ground flaxseeds
- 1/2 C Almond milk
- 1/2 C Coconut oil
- 1/2 C Warm water
- 1 Tbsp Lemon/ Apple cider

### Ganache:

- 3-4 Tbsp Cocoa powder
- 2 C Almond/Soy milk
- 1/2 - ¾ C Pureed dates
- 1/2 C Walnuts

### Procedure:

Sieve the dry ingredients and set aside. Mix the wet ingredients and mix the dry ingredients and bake for 35-40 mins at 160-180 °C.



ภาพใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น

# คีนช่ายฝรั่งสมูทตี้

## Celery Smoothie



### ส่วนผสม 1

- คีนช่ายฝรั่ง	2	ท่อน
- มะม่วงสุก	1	ลูก
- แอปเปิ้ลเขียว	1	ลูก
- เมล็ดแฟลกซ์บด	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำแข็งยูนิท	4-5	ก้อน
- น้ำเย็น	1/4	ถ้วย

### ส่วนผสม 2

- คีนช่ายฝรั่ง	2	ท่อน
- แครอท	1	ลูก
- แคนตาลูป ( หวาน )	1	ผล
- เมล็ดเจีย	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำแข็งยูนิท	4-5	ก้อน
- น้ำเย็น	1/4	ถ้วย

### วิธีทำ

1. ใส่ผลไม้ที่หั่น ( มะม่วง, แคนตาลูป ) ลงในโถปั่นก่อน ตามด้วยคีนช่ายฝรั่ง แอปเปิ้ลเขียว หรือแครอท ตามด้วยเมล็ดแฟลกซ์/ เมล็ดเจีย น้ำแข็ง และน้ำ
2. ปั่นทุกอย่างเข้าด้วยกัน จนเนียน
3. ใส่แก้ว พร้อมดื่ม

### Ingredients #1

- 2 Celery Stalks
- 1 Whole Sweet mango
- 1 Green Apple
- 2 Tbsps Ground Flaxseeds
- 4-5 Ice Cubes
- ¼ Cup water

### Ingredients #2

- 2 Celery Stalks
- 1 Carrot
- 1 Medium Sweet Cantaloupe or ½ or Big Size
- 2 Tbsps Chia Seeds
- 4-5 Ice Cubes
- ¼ Cup water

### Procedure:

1. First layer will be the sliced Mango / Cantaloupe. Next layer put the sliced Celery. Third layer will be the sliced Green Apple / Carrot. Then the Flaxseeds / Chia seeds , Ice cubes and Water.
2. Blend all together until it becomes smooth.
3. Once ready, serve in a glass.

# TOSHIBA

## เครื่องถ่ายเอกสารโตชิบา อีสตูดิโอ เชื่อมโยงเทคโนโลยีให้เป็นหนึ่งเดียว เพื่อการทำงานที่ง่ายยิ่งขึ้น

**New!**



**e-STUDIO2523A**  
**e-STUDIO2829A**

- ความเร็ว 25, 28 แผ่น/นาที(A4)
- ย่อขยาย 25%-400%
- รับกระดาษ 52-216 แกรม
- สแกนสีถึงขนาด A3
- สแกนเข้า USB Flash Drive ได้
- ถ่ายหมึกหมุนเวียน 100% ไร้กากหมึกทิ้ง
- ชุดกลับสำเนาหน้า-หลังอัตโนมัติ (ADU)
- ชุดป้อนและกลับชั้นฉบับหน้า-หลังอัตโนมัติ (RADF)
- ใช้หมึกหมุนเวียน 100% ไร้กากหมึกทิ้ง
- ต้นทุนต่อแผ่น 27 สต.



**e-STUDIO3018A**  
**e-STUDIO4518A**  
**e-STUDIO5018A**

- ความเร็ว 30, 45, 50 แผ่น/นาที(A4)
- หน้าจอ LCD ใหญ่ถึง 10.1 นิ้ว
- Ram 4 GB, HDD 320 GB
- สแกน 73 หน้า/นาที(A4) สีและขาว-ดำ
- รับกระดาษ A6-A3 หน้า 52-256 แกรม
- รองรับ Windows 10 และ Macintosh



**e-STUDIO2510AC**  
**e-STUDIO3015AC**  
**e-STUDIO5015AC**

- เป็นเครื่องถ่ายเอกสารสี
- ความเร็ว 25, 30, 50 แผ่น/นาที(A4) สีและขาว-ดำ
- Ram 4 GB, HDD 320 GB
- รับกระดาษ A6-A3 หน้า 52-280 แกรม และใหญ่สุด 305 x 1200 มม. (Banner)
- ส่งพิมพ์งานจาก USB Memory ได้
- สแกน 73 หน้า/นาที(A4) สีและขาว-ดำ(300 dpi)
- รองรับ Windows 10 และ Macintosh

**ROWE**  
Wide Format Copy/Print/Scan

เครื่องถ่ายเอกสาร  
แบบแปลน  
มัลติฟังก์ชัน A0  
เทคโนโลยีเยอรมัน

i4 i6  
i8 i8L  
i10 i10L



**BLUE**  
PRINT SOLUTIONS



**Digital Duplicator**  
เครื่องพิมพ์สำเนา  
ระบบดิจิทัล  
ประหยัด  
ต้นทุนต่ำ

BPS-150  
BPS-201  
BPS-550

\* รูปภาพเครื่องฯ มีการติดตั้งอุปกรณ์เสริม กรุณาสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม \*

# สวนสายไหม เวาใหญ่-วังน้ำเขียว



- บ้านสวนของทุกคนในครอบครัว ครบทุกกิจกรรม
- บ้านพักพื้นที่สงบเงียบ, บ้านพักวังเกเซิงผ
- อาหารสุขภาพ Vegan food ดีต่อสุขภาพ
- อากาศสดใส-สดชื่น บนเทือกเขาสูง 500 เมตร
- ออกกำลังกาย เดิน, ปั่นจักรยาน, เก็บผัก, ประงอาหารสุขภาพ
- อารมณ์อบอุ่น ค้นหาแล้วจะได้พบสันติสุข ของชีวิต
- อ้อมกอดธรรมชาติ-เวาใหญ่เพียง 220 กม.จาก กทม



สวนสายไหม : เลวที่ 21 หมู่ 15 หมู่บ้านโพธิ์ทองพัฒนาต.วังน้ำเขียว อ.วังน้ำเขียว  
จ.นครราชสีมา 30370

ติดต่อ : คุณนิตยา 089 163 5278 (คุณอ้อย) , คุณไพบูลย์ 085 827 8279  
สำนักงาน 086 325 4443

E mail: suansaimai@gmail.com



Line@สวนสายไหม



แผนที่ดินทาง



# เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกายแบบอินฟราเรด

คุณสมบัติผลิตภัณฑ์



ลักษณะพิเศษ

- ✓ สำหรับวัดอุณหภูมิหน้าผาก แบบไม่สัมผัสร่างกาย
- ✓ แสดงผลรวดเร็วเพียง 1 วินาที
- ✓ มีสัญญาณเตือนเมื่ออุณหภูมิเกิน 37.8 องศาเซลเซียส
- ✓ มีสัญญาณเตือนเมื่อแบตเตอรี่อ่อน
- ✓ หน้าจอ LCD เห็นตัวเลขชัดเจน
- ✓ มีระบบปิดอัตโนมัติใน 1 นาที
- ✓ ขนาดตัวเครื่อง 153 x 41 x 44 มิลลิเมตร
- ✓ น้ำหนัก 84 กรัม รวมแบตเตอรี่



## FaceBOT ตรวจวัดอุณหภูมิ คัดกรองบุคคล เข้า-ออก อาคาร



- ✓ อินฟราเรดตรวจวัดอุณหภูมิ
- ✓ อุปกรณ์ลักษณะพิเศษเฉพาะ
- ✓ ±0.2ค่าความแม่นยำแสดงผล
- ✓ กล้อง HD คมชัด
- ✓ เคลื่อนย้ายสะดวก ติดตั้งง่าย
- ✓ แจ้งสถานะอุณหภูมิร่างกายผิดปกติด้วยเสียงเตือน
- ✓ เก็บข้อมูลใบหน้าพร้อมอุณหภูมิบุคคลเข้า-ออก

## Anti-Coronavirus (COVID-19) 3in1

เครื่องวัดอุณหภูมิแบบอินฟราเรด  
Face Recognition และเครื่องจ่าย  
เจลทำความสะอาดมืออัตโนมัติ



- ✓ วัดอุณหภูมิแบบไม่ต้องสัมผัสร่างกาย
- ✓ บันทึกข้อมูลใบหน้าบุคคลที่ผ่าน เข้า-ออก
- ✓ แจ้งเตือนบุคคลที่มีอุณหภูมิสูงเกินกำหนด
- ✓ ระยะตรวจจับใบหน้าและอุณหภูมิ 3 เมตร
- ✓ เครื่องจ่ายเจลทำความสะอาดมืออัตโนมัติ



บริษัท กรุงเทพ โอเอ คอมส์ จำกัด

333/81 ไอทีสแควร์ ชั้น 4 ทาวเวอร์ 1 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

☎ 02 576 1466-77

✉ center@bangkokoa.com

🗨 @boacoms

📘 boacoms

🌐 www.bangkokoa.com

Free



# Healthy Food Cooking Class

## YOU CAN COOK CLEAN

### “อาหารทำง่ายสไตล์คลีน”

2 อ. (อาหาร & ออกกำลังกาย)



พบกัน ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน 1, 3, 5, 7, 9

ณ ห้องประชุม ชั้น 2 ตึกเกอร์ทรูดกรีน

โรงพยาบาลมิชชั่น กรุงเทพ

สำรองที่นั่ง 02-2821100 ต่อ 613 614

ติดตามข่าวสารและตารางกิจกรรมได้ที่

missionhospitalbkk

Email: marketing.bangkok@mission-hospital.org

ภาพเพื่อการโฆษณาเท่านั้น

