

The Blue Zone Lifestyles

Living Stronger, Longer & Happier

พลักชีวิต ฝ่าวิกฤติ
วิถีบสุขุโซน



“ ในอนาคต
เราไม่มีอะไรที่ต้องกลัว
นอกจากเราจะลืมวิถีทางที่พระเจ้าทรงนำ
และสอนเราในอดีต

We have
nothing to fear
for the future
except as we shall forget
the way the Lord has led us &
His teaching in our past history

นางเอลเลน จี. ไวท์ หนังสือ “คำพยานเพื่อคริสตจักร” เล่ม 9 หน้า 10 ย่อหน้า 3

Ellen G. White : Testimonies for the Church Vol. 9 p.10.3

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2020 / 10,000 เล่ม

1st Printing : September, 2020 / 10,000 copies

สารบัญ

Table of Contents

สารจากประธานพันธกิจสตรีภาคกลางโซน 1	
Message from the President, Central Zone 1 Women's Ministry	4
“บลูโซน” แหล่งอายุยืนไกล	
“Blue Zones”: Regions of Long-lived People	5
ยิ้มได้เมื่อภัยมา	
A Smile in Crisis	11
วิถีชีวิตเก่า vs วิถีชีวิตใหม่	
“Old Normal” Lifestyle vs “New Normal” Lifestyle	20
จุดเริ่มต้น Healthy Food Cooking Class, ทางรถไฟสายสุขภาพ	
The Beginning of Healthy Food Cooking Class, the Healthy Railway	24
เลือกที่จะหวังในแบบฉบับ ชาวบลูโซน กลุ่มหนึ่ง	
Choose Hope	37
เริ่มต้นดูแลตัวเอง ด้วย 8 วิถีสร้างสรรค์	
NEWSTART	43
เมนูอาหารไทย	
Thai Recipes	46
เมนูอาหารนานาชาติ	
International Recipes	54
เมนูของหวาน & เครื่องดื่ม	
Desserts & Drinks Recipes	60
เมนูของว่าง & น้ำสลัด	
Snacks & Salad Recipes	65

บรรณาธิการ (Editor) : วิมลวรรณ รัตตธรรส (Vimolwan Ratanatharathorn)

ผู้ช่วยบรรณาธิการ (Assistant Editor) : วรวิธ รัตตธรรส (Voravee Ratanatharathorn)

ผู้เรียบเรียง (Compilers) : มัชฌิมภาพร กิตติธริพรชัย (Mashimapon Kittiteeraponchai), ดาวใจ ทองเจริญ (Daojai Thongcharoen)

ผู้แปล (Translators) : บุญมี งดงามวงศ์ (Boonmee Ngotngamwong), ราชทีป ทาทิยูชิ (Rajdeep Takeuchi), แดนนี บราวน์ (Danny Brown)

นักพิสูจน์อักษร (Proofreaders) : สุนทรี เรืองสัตตวิวัฒน์ (Soonthri Ruangsattavivorn), ราชทีป ทาทิยูชิ (Rajdeep Takeuchi)

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

สวนสายไหม เวาใหญ่-วังน้ำเขียว



- บ้านสวนของทุกคนในครอบครัว ครบทุกกิจกรรม
- บ้านพักพื้นที่สงบเงียบ, บ้านพักวังเกเซิงผ
- อาหารสุขภาพ vegan food ดีต่อสุขภาพ
- อากาศสดชื่น-สดชื่น บนเทือกเขาสูง 500 เมตร
- ออกกำลังกาย, เดิน, ปั่นจักรยาน, เก็บผัก, ประงอาหารสุขภาพ
- อารมณ์อบอุ่น ค้นหาตัวเองได้พบสันติสุขของชีวิต
- อ้อมกอดธรรมชาติ-เวาใหญ่เพียง 220 กม. จากกทม.



สวนสายไหม : เลวที่ 21 หมู่ 15 หมู่บ้านโพธิ์ทองพัฒนา ต.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



แผนที่เดินทาง

ส่งเสริมสุขภาพดี สู่ชุมชน

“แต่ละคนควรรับใช้ผู้อื่นตามของประทานที่ได้รับมา
บริหารของประทานแห่งพระคุณของพระเจ้าในรูปแบบต่างๆ
ที่ได้รับมาอย่างสัตย์ซื่อ” 1 เปโตร 4:10



พันธกิจสตรีภาคกลางโซน 1 เป็นคณะทำงาน
ภายใต้คริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ๊ดเวนตีส
แห่งประเทศไทย ที่ได้จัดทำโครงการต่างๆ
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพแก่ชุมชน
โดยร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ได้แก่ โรงพยาบาล
ศูนย์สุขภาพ และหน่วยงานราชการ
ไปยังชุมชนในหลายๆ จังหวัด

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

Women's Ministry CZ1 ▶



COOKING CLASS โครงการสอนทำอาหารสุขภาพ
ร่วมกับโรงพยาบาลมิชชั่น



แวนตาพาสุข โครงการแจกแวนสายตาวาย
อ่านหนังสือแก่ผู้สูงอายุ



ยางยืดเพิ่มพลัง โครงการสอนทำและแจก
อุปกรณ์ยางยืดบริหารกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ
และผู้ป่วยกล้ามเนื้ออ่อนแรง



SPORT DAY โครงการสอนการออกกำลังกาย
ร่วมกับโรงพยาบาลมิชชั่น

- คลาสสอนเต้นไลน์แดนซ์
- คลาสสอนยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



ไม้เท้าพยุงเดิน โครงการจัดหาไม้เท้าพยุงเดิน
สำหรับผู้สูงอายุ





สารจากประธานพันธกิจสตรีภาคกลางโซน 1 Message from the President, Central Zone 1 Women's Ministry

The mission of Women's Ministry Central Zone 1 is "Build Up, Encourage, and Serve" in order to promote physical, mental, and spiritual health including community service just as Mark 12:30-31 states,

"And thou shalt love the Lord thy God with all thy heart, and with all thy soul, and with all thy mind, and with all thy strength: this is the first commandment."

Women's Ministry and President Atikom S.(Mission Hospital) initiated the project, "Healthy Food Cooking Class" in order to promote, teach, and demonstrate healthy cooking. This project is organized by Dr. Vimolwan R. on June 2017. This project added other activities such as line dance which I instruct, and stretching exercises for health by Mrs. Walaya V. Women's Ministry also organized health projects for the elderly by giving away free reading glasses, walking sticks for the elderly, and stretchable exercising rubber. We also organized medical mobile clinic services into various provinces with the purpose of helping people to have better health.

In 2020, "Healthy Food Cooking Class" project prepared a book called "The Blue Zone Lifestyles" with the purpose of sharing the information on holistic health care based on NEWSTART principles. NEWSTART, the health principles of the Seventh-day Adventist Church, has been known and promoted for more than 170 years.

"The Blue Zone Lifestyles" is published during Covid-19 pandemic which has caused many people globally to be infected and many to lose their lives. As of August 29, 2020 there are 24,871,749 infected people and 840,127 deaths. This pandemic has caused people to recognize the need for preventive measures and turn to healthy living.

It is my desire that this book, "The Blue Zone Lifestyles" will be a benefit for those who receive, read, and apply 8 NEWSTART principles.

พันธกิจสตรีภาคกลางโซน 1 คริสตจักรเซเวนธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสแห่งประเทศไทย มีพันธกิจหลักในการ "เสริมสร้าง หนุนใจ และรับใช้" รวมทั้งบำเพ็ญประโยชน์ให้กับสังคม ดังข้อพระคัมภีร์มาระโก 12 : 30-31

"จงรักภักดีพระเจ้าผู้เป็นเจ้าด้วยสุดใจ สุดจิต สุดความคิด และสุดกำลังของท่าน และจงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง"

พันธกิจสตรีและโรงพยาบาลมิชชั่น ภายในการนำของ ผอ.อริคม ศรีรัตนประภาส ได้เริ่มโครงการ "Healthy Food Cooking Class" เพื่อสนับสนุนการทำอาหารสุขภาพ จัดโดยผญ.วิมลวรรณ รัตนธรราร เมื่อเดือนมิถุนายน 2017 ได้ขยายไปยังกิจกรรมไลน์แดนซ์ซึ่งมีดิฉันเป็นผู้สอน และกิจกรรมยืดเหยียดเพื่อสุขภาพโดยคุณวัลยา วันนศักดิ์ ยังมีโครงการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เช่น แจกแว่นตาพาสู, ไม้เท้าพุงเดิน และยางยืดเพิ่มพลัง ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ตามจังหวัดต่างๆ โดยมีเป้าหมายให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีขึ้น

"Healthy Food Cooking Class" ได้จัดทำหนังสือ "วิถีบลูโซน" ในปี 2020 โดยมีจุดประสงค์ที่จะเผยแพร่ข้อมูลในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักการธรรมชาติ 8 อ. (NEWSTART) ซึ่งเป็นหลักการสุขภาพของคริสตจักรมาเป็นเวลากว่า 170 ปี

หนังสือ "วิถีบลูโซน" ได้ตีพิมพ์ในช่วงวิกฤติโควิด 19 มีคนติดเชื้อและเสียชีวิตมากมายทั่วโลก จากข้อมูล ณ วันที่ 29 สค. 2020 คนติดเชื้อ 24,871,749 คน และเสียชีวิต 840,127 คน คนทั่วไปจะมีการตื่นตัวในการป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อ และหันมาใส่ใจในการดูแลสุขภาพสะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์ต้องการที่จะ "มีสุขภาพดี"

ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ "วิถีบลูโซน" เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ได้รับและปฏิบัติตามหลักการ 8 อ. (NEWSTART)

ขอพระเจ้าเป็นเจ้าทรงอวยพระพร
วิล ไล เซนตรี
ประธานพันธกิจสตรีภาคกลางโซน 1

May God bless each one of you.
Vilai Chensy
President, Central Zone 1 Women's Ministry

“บลูโซน”

แหล่งอายุยืนโลก

ในปีค.ศ.2005 แดน บิวท์เนอร์, นักเขียนสารคดี, นักสำรวจ และนักการศึกษา ชาวอเมริกัน ได้ตีพิมพ์บทความใน นิตยสาร เนชั่นแนลจีโอกราฟฟิก (National Geographic magazine) เรื่องเคล็ดลับการมีชีวิตยืนยาวพูดถึง “บลูโซน” ซึ่งหมายถึงชุมชนที่มีประชากรอายุเกิน 100 ปี กระจุกตัวอยู่เป็นจำนวนมากและใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพและมีความสุข ในเวลานั้นมีอยู่ 3 แห่งในโลกที่เป็นบลูโซน คือ

1. เกาะโอกินาวา ในมหาสมุทรแปซิฟิกทางใต้ของประเทศญี่ปุ่น
2. เกาะซาร์ดิเนีย ในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ทางใต้ของประเทศอิตาลี
3. เมืองโลมา ลินดา ในรัฐแคลิฟอร์เนียตอนใต้ ประเทศสหรัฐอเมริกา

ต่อมาได้พบบลูโซนเพิ่มอีก 2 แห่ง คือ แหลมนิโคยา ประเทศคอสตาริกา และเกาะอิการียา ประเทศกรีซ รวมเป็น 5 แห่งในโลกที่เป็นบลูโซน

“Blue Zones”

Regions of Long-lived People

In 2005, Dan Buettner, an American writer, explorer, and educator published an article in the National Geographic magazine. The title of the article is “The Secrets of Living Longer”. This article talked about “Blue Zones”, the community that is highly populated by people who live longer than 100 years old. This community is happy and live a quality lifestyle. At the time, there were only 3 places that were considered Blue Zones:

1. Islands of Okinawa, southern part of Japan, Pacific Ocean
2. Islands of Sardinia, southern part of Italy, Mediterranean Sea
3. Loma Linda, California, southern part of USA

Later on, 2 more Blue Zones were discovered: the Nicoya Peninsula, Costa Rica, and the Islands of Icaria, Greece, making it a total of 5 Blue Zones altogether.





รศ.ดร.นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์ & คุณแดน บิวท์เนอร์
Dr.Nithat S. & Dan Buettner

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา นักวิจัยหลายคนพยายามค้นหาคำตอบว่า เหตุใดประชากรในเขตบลูโซนจึงมีอายุยืนและสุขภาพดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากเมืองโลมา ลินดา รัฐแคลิฟอร์เนียซึ่งเป็นแห่งเดียวจากบลูโซน 5 แห่งที่มีประชากรอายุยืนจากหลากหลายเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ แต่มีไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตที่มาจากหลักการเดียวกันเป็นหลักการธรรมชาติในการดูแลสุขภาพที่มีต้นกำเนิดมาจากพระคัมภีร์ไบเบิล

ต้นเดือนมีนาคม ค.ศ. 2017 มหาวิทยาลัยโลมา ลินดาได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพของคนที่น่าถือศาสนาคริสต์เซเวนธ์เดย์แอดเวนติส (Adventist Health Study) ตลอดระยะเวลากว่า 40 ปีที่ผ่านมา และการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากรัฐบาลกลางของสหรัฐอเมริกาเป็นเวลาหลายปี เพราะสมาชิกโบสถ์คริสต์จักรเซเวนธ์เดย์แอดเวนติสมีอัตราการเป็นมะเร็งน้อยกว่าประชากรอเมริกันทั่วไป

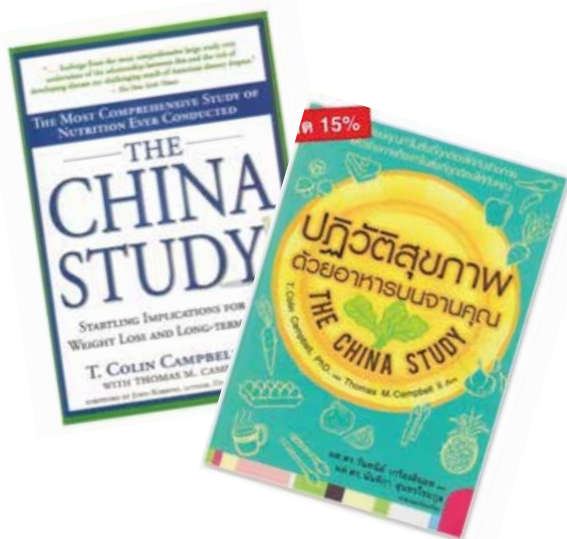
ในปี ค.ศ. 1973 มีการศึกษาวิจัยโครงการชื่อว่า China-Oxford-Cornell เกี่ยวกับอาหารและความสัมพันธ์กับโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง, โรคหัวใจ เป็นต้น

งานวิจัยนี้เป็นงานของ ศ.ดร.ที คอลิน แคมป์เบลล์ นักชีวเคมีชาวอเมริกัน มหาวิทยาลัยคอร์เนล สหรัฐอเมริกา ซึ่งในการศึกษานี้จะเน้นอาหารไขมันต่ำ ที่มาจากพืชและไม่ผ่านการขัดสี ต่อมา ค.ศ. 2005 ดร.แคมป์เบลล์ ได้เขียนหนังสือชื่อ "The China Study" ได้แปลและตีพิมพ์เป็นภาษาไทย ชื่อ "ปฏิวัติสุขภาพด้วยอาหารบนานคุณ" ซึ่งเป็นหนังสือทางด้านโภชนาการที่ขายดีที่สุดในสหรัฐอเมริกา

For many years, many researchers have tried to unlock the answer as to why individuals, who live in the Blue Zones have longer and healthier lives particularly in Loma Linda, California, the only region in the Blue Zones in which, those long-lived individuals are of different races but live under similar health principles derived from the Bible.

In March 2017, Loma Linda University conducted an Adventist Health Study on those Seventh-day Adventist Christians covering a time span of over the past 40 years. For many years, this study was funded by the federal government of the United States of America, with the objective of understanding why, Seventh-day Adventist Christians have a lower rate of getting cancer compared to the average American.

In 1973, there was a study conducted on the relationship between diet and diseases such as cancer, heart disease, etc. This study called "China-Oxford-Cornell" was conducted by Professor T. Colin Campbell, an American nutritional biochemist at Cornell University, USA, and focused on the low fat diets derived from plants without going through any processing. Subsequently, Professor Campbell published his book entitled "The China Study" which became the best-selling nutrition book in America. This book was translated and printed in the Thai language entitled "Revolutionise Your Health Through Your Diet".



ปัจจุบันนี้งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพบ่งชี้ว่า หลักการ 8 อ. จากธรรมชาติ เมื่อใช้ในชีวิตประจำวัน จะมีผลดีต่อสุขภาพในทุกด้าน

1. **อ**าหาร
2. **อ**อกกำลังกาย
3. **อ**มฤต (การดื่มน้ำ)
4. **อ**าบอุ่นแสงแดด (แสงแดด)
5. **อ**ดกลั่น (การละเว้นสิ่งเสพติด)
6. **อ**ากาศ
7. **อ**อมแรง (การพักผ่อน)
8. **อุ**ทิศ (ศาสนาหรือความเชื่อ)

เมื่อพูดถึงอาหารหรือโภชนาการ อาหารที่มาจากพืชเป็นเคล็ดลับของการมีสุขภาพดี มีงานวิจัยมากมายที่บ่งบอกถึงคุณประโยชน์ของอาหารที่มาจากพืช (plant-based diet) ในขณะที่ นพ. David Kessler ซึ่งเป็นกุมารแพทย์และมีปริญญาทางด้านนิติศาสตร์ เป็นอดีตผู้อำนวยการคณะกรรมการอาหารและยาของประเทศสหรัฐอเมริกา(US-FDA) ระหว่างปี ค.ศ.1990-1997 ได้เขียนหนังสือชื่อ "The End of Overeating" (จุดจบของการรับประทานมากเกินไป) ได้เป็นหนังสือขายดีที่สุดในการจัดอันดับของ New York Times ค.ศ. 2009 หนังสือเล่มนี้สรุปว่า อาหารของชาวอเมริกันโดยทั่วไปมีไขมันสูง ปริมาณเกลือและน้ำตาลสูง เป็นอาหารที่ผ่านการขัดสี (processed food) ทำให้ประชากรอเมริกันเป็นโรคอ้วน

Today, studies on health reveal that 8 NEWSTART principles of lifestyle contribute to good health in all aspects.

They are:

1. **N**utrition.
2. **E**xercise
3. **W**ater
4. **S**unshine
5. **T**emperance
6. **A**ir
7. **R**est
8. **T**rust

When we talk about diet or nutrition, a plant-based diet is the secret to good health. There are numerous studies that point to the benefits of a plant-based diet. Dr. David Kessler, a pediatrician and a lawyer, past Commissioner of the Food and Drug Administration of United States of America (US-FDA) from 1990 to 1997, wrote a book entitled "The End of Overeating" which became the best seller ranked by the New York Times in 2009. This book concludes that the general American diet contains high level of fat, salt, and sugar, and consists of processed food, which is the cause of obesity in the American population.

นพ. David Kessler & รศ.ดร.นิทัศน์

Dr. David Kessler & Dr.Nithat S.



คุณตาไมตรี ศรีโชติรัตน์ อายุ 98 ปี จากบลูโซนโลมา ลินดา ปัจจุบันใช้ชีวิตบั้นปลายที่ "มิชชั่นโฮมแคร์" โรงพยาบาลมิชชั่น, กรุงเทพฯ

Grandpa Maitri S. , 98 years old, from Loma Linda Blue Zone, spending his final years at "Mission Home Care", Mission Hospital, Bangkok

ไม่น่าแปลกใจเลยที่คริสตจักรเซเวนธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสได้สนับสนุน และเผยแพร่ข่าวสำคัญสำหรับสุขภาพมานานกว่า 100 ปีที่ผ่านมา ปัจจุบันงานวิจัยต่างๆ ได้พิสูจน์ให้เห็นว่าหลักการ NEWSTART (8 อ.) ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะกลุ่มโรค NCDs (Noncommunicable Diseases) เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตเช่น โรคเบาหวาน โรคเมเร็ง โรคหัวใจ เป็นต้น

ชาวลูโซนเซเวนธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสทราบเกี่ยวกับเคล็ดลับของการมีสุขภาพดีได้อย่างไร? จากการศึกษาพระคัมภีร์ไบเบิลซึ่งมีข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับสุขภาพอยู่มากมายและการศึกษาวิจัยของเซเวนธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสที่มหาวิทยาลัยโลมา ลินดา ได้บ่งชี้และยืนยันชัดเจนว่า การมีสุขภาพดีเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตตามหลักการณ์ธรรมชาติ จะทำให้อายุยืนยาวเพิ่มขึ้นอีก 10 ปี

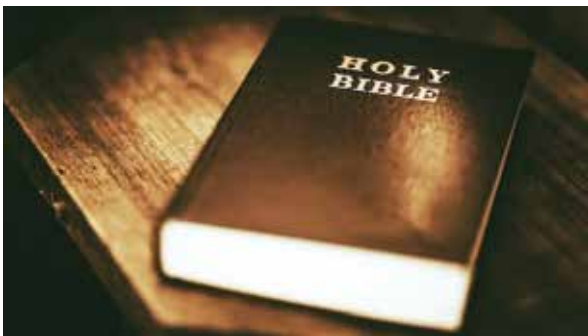
ทุกคนสามารถใช้เคล็ดลับนี้ เพื่อจะมีชีวิตที่ยืนยาวและสมบูรณ์ไม่ว่าจะอาศัยอยู่ที่ใดในโลกนี้



It is no wonder that Seventh-day Adventists support and promote the publication of health messages for more than the past 100 years. Today, the various studies have shown that the 8 NEWSTART principles help reduce the risks of many diseases particularly the NCDs (Noncommunicable Diseases) category, which consists of non contagious diseases such as diabetes, cancer, heart disease, etc. brought about by one's lifestyle.

How did the Blue Zone Seventh-day Adventists learn about the secrets of good health? Based on studying the Bible and the various studies conducted by the Seventh-day Adventists at Loma Linda University, it is very clear that good health is a result of living a lifestyle in harmony with nature's principles, resulting in a longer life of 10 years.

Anyone can apply these 8 principles and have a long and fulfilling life, no matter where you live on earth.



รศ.ดร.นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์ DrPH, MPH

ภาควิชาบริหารงานสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Associate Professor Nithat Sirichotiratana, DrPH, MPH

Department of Public Health Administration, Faculty of Public Health, Mahidol University

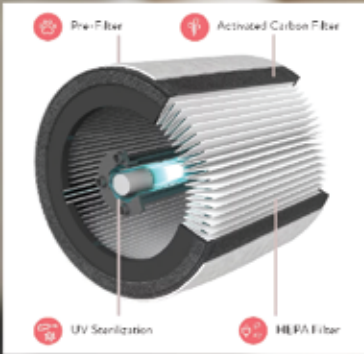
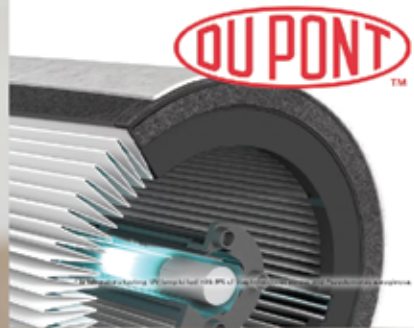
ขอขอบคุณ แหล่งอ้างอิง / With Appreciation to the Following Sources:

- นิตยสารเนชั่นแนลจีโอกราฟฟิก เคล็ดลับการมีชีวิตยืนยาว / National Geographic Magazine article named "The Secrets of Living Longer"
- หนังสือปฏิวัติสุขภาพด้วยอาหารบนจานคุณ แปลและเรียบเรียงโดย ผศ.ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ และ ผศ.ดร.นันทิกา สุนทรไชยกุล Book entitled " The China Study" by T.Colin Campbell, Phd and Thomas M. Campbell
- หนังสือ/ Book entitled : The End of Overeating by David A. Kessler

เครื่องฟอกอากาศ TruSens

EXPERIENCE THE DIFFERENCE

เครื่องฟอกอากาศที่มีคุณภาพการกรอง 4 ชั้น Prefilter, Carbon, TRUE HEPA กรองฝุ่นละอองได้ละเอียดถึง 0.3 ไมครอน หรือ 99.97% จากสถาบัน DuPont™ (USA) และยังมีหลอด UVฆ่าเชื้อโรค มี SensorPod ที่สามารถตรวจวัดค่าในอากาศ และแยกอิสระเพื่อวัดสภาพอากาศในห้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงค่าคุณภาพอากาศที่หน้าจอ AQI แบบดิจิทัล พร้อมสี 3 โทน (เขียว, ส้ม, แดง) การส่งอากาศบริสุทธิ์ แบบ PureDirect™ Airflow Technology สามารถส่งอากาศบริสุทธิ์ได้ 2 ทิศทางทำงานเงียบ และมีน้ำหนักเบาสามารถเคลื่อนย้ายได้ง่าย เครื่องฟอกอากาศเป็นสินค้ามาตรฐาน USA และได้รับรางวัลชนะเลิศในการออกแบบ reddot design award winner 2019



IBICO-INFODATA CO.,LTD.
333/81 อาคารไอทีสแควร์ ชั้น 4
ถ.กำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน
เขตหลักสี่ กทม. 10210

สนใจติดต่อ
คุณ กันตศักดิ์ ธาระการันท์
โทร : 095-504-5060
FACEBOOK : IBICO INFODATA
ID LINE : mh-5060



TruSens of USA



reddot award 2019
winner



UltraViolet
sterilization





BLUEZONE NONGKHAI LEARNING CAMPUS PROJECT

ศูนย์เรียนรู้ บลูโซนหนองคาย

Consisted of ...

- SDA Community Chapel
- Wellness Lifestyle Center
- Organic Farming
- Wellness Culinary Arts
- Medical Mission Outreach
- Skills & Livelihood Programs
- Theatre of Performing Arts
- Youth Empowerment Leadership
- UNWPA SDGS Trainings
- TPQI Training & Exam Center
- ITC / WTO / UNCTAD Programs
- APICS ASCM Training
- Entrepreneurship Partnership
- Nongkhai Sustainable Tourist Spot



Nong Khai was selected as the site of the Blue Zone Hatkham Project. In 2016, Nong Khai was declared the 7th best retirement destination in the world, according to America's Modern Maturity magazine, for its low-cost and livable conditions, and relaxing nature.

CONTACT

KRIZZ CHANTJIRAPORN, Ph.D.

CMC, CPIM, CSCP, CLTD, ISO 203301

Ambassador, UNWPA Japan

Ambassador, ISCAHR IGC

Director, SCM-ITC International Academy

Project Director, Blue Zone Nongkhai

Founding member of Thailand Society of Lifestyle Medicine (TSLM)



FB: Dr. Krizz

☎ 089 894 6168

✉ info@scm-itc.com | drkrizz@gmail.com

📌 Krizz Chan



ยิ้มได้เมื่อภัยมา

A Smile in Crisis



When unforeseen events occur, what can we do to survive? More importantly, our survival should be strong, and it should be strong enough in order to help others to overcome the crisis together. In the beginning of 2020, there were two outrageous shootings in Lop Buri and Nakhon Ratchasima provinces. A few weeks after the shootings, there were news about the epidemic of the new species of the coronavirus 2019 (COVID-19) which began in Wuhan, Hubei province, China. Few weeks after, a 50-year-old Thai man who is a taxi driver was infected with COVID-19 from a Chinese passenger. This Thai man was the first to be infected in Thailand who had no history of traveling to China before.

Since then, COVID-19 has spread around the world quickly and unpredictably, especially with the infection rate and the high record of people who got infected. The global pandemic of this unknown disease along with the vaccines that has not yet been discovered have caused people to become fearful and distressed. Therefore, it is necessary to have preventive measures. Such preventive measures include: wash your hands frequently; avoid touching your face with your hands; eat clean, hot, and cooked food; prepare your own personal serving spoons; regularly clean the items that are being used daily such as mobile phones, computers, and door knobs; wear mask when leaving the house; and finally maintain social distance between yourself and others.

All of the preventive measures that were mentioned above are useful measures to prevent germs and diseases entering into our bodies. However, we need to understand that maintaining good health and strong mind is actually crucial and necessary for prevention. Good health and strong mind serve as a barrier to prevent germs and diseases from entering into our bodies. Strong immunity is caused by a balanced life that we practice daily.

เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้น เราจะทำอย่างไรเพื่อให้ให้อยู่รอด และที่สำคัญมากกว่านั้นคือการอยู่รอดอย่างเข้มแข็งและแข็งแรงพอที่จะช่วยผู้อื่นให้ผ่านพ้นวิกฤติไปด้วยกัน เมื่อต้นปี 2020 มีการกราดยิงหมู่อย่างอุกอาจถึง 2 ครั้งที่จ.ลพบุรีและจ.นครราชสีมา และอีกไม่กี่อาทิตย์หลังจากการกราดยิง มีข่าวการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ซึ่งเริ่มต้นที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน ไม่กี่อาทิตย์ต่อมาพบชายไทยวัย 50 ปี ขับรถแท็กซี่ติดเชื้อ COVID-19 จากผู้โดยสารชาวจีนชายผู้นี้เป็นรายแรกที่ติดเชื้อโดยไม่เคยมีประวัติเดินทางไปประเทศจีนมาก่อน

หลังจากนั้น COVID-19 ได้แพร่ระบาดไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว โดยไม่มีใครคาดคิด โดยเฉพาะอัตราการติดเชื้อและยอดผู้ติดเชื้อที่พุ่งสูงเป็นประวัติการณ์ สิ่งที่ทำให้ทุกคนกังวลใจคือเป็นการแพร่ระบาดใหญ่ของโรคใหม่ที่ไม่มีการรู้จัก และไม่มียาวัคซีนป้องกัน จึงจำเป็นต้องมีมาตรการในการป้องกัน เช่น การล้างมือเป็นประจำ ไม่เอามือมาสัมผัสใบหน้าโดยไม่จำเป็น รับประทานอาหารที่สะอาด ร้อนและสุก และควรมีช้อนกลางส่วนตัว ทำความสะอาดของที่ใช้ประจำ เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ ลูกบิดประตู ใสน้ำกอกอนามัยเมื่อออกนอกบ้าน และรักษาระยะห่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น

สิ่งที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นการป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้ามาสู่ร่างกายของเรา แต่เราอาจจะลืมไปว่าสิ่งที่สำคัญและจำเป็นในการป้องกันคือ การดูแลรักษาร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงเพื่อเป็นเกราะป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ตัวเรา การสร้างภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งเกิดจากการใช้ชีวิตที่สมดุลและปฏิบัติเป็นประจำ

วารสารทางสุขภาพ (Healthline 1 เม.ย. 2020) ได้สรุปถึงปัจจัยหลายอย่างที่จะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติในร่างกาย

1. การพักผ่อน งานวิจัยพบว่า การพักผ่อนไม่พอจะเพิ่มความเสี่ยงที่จะไม่สบาย คนที่นอนน้อยกว่า 6 ชม./คืน จะเป็นหวัดมากกว่าคนที่นอน 6 ชม. หรือมากกว่า
2. อาหารธรรมชาติจากพืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่วต่างๆ อุดมด้วยสารอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน
3. ไขมันดีจากพืช เช่น น้ำมันมะกอก, ธัญพืช ที่ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เพราะโรค NCDs จะทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง
4. อาหารที่มีสารพรีไบโอติกและโพรไบโอติกจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน พรีไบโอติก (Prebiotics) เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตซึ่งร่างกายไม่สามารถย่อยและดูดซึมได้ที่ลำไส้เล็ก อาหารเหล่านี้สามารถเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ได้ในรูปที่ไม่เปลี่ยนแปลง และจะถูกย่อยสลายโดยแบคทีเรียชนิดดี โพรไบโอติก (Probiotics) ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตและการทำงานของแบคทีเรียชนิดดี อาหารที่มีพรีไบโอติกคือ หัวหอม กระเทียม ถั่วเหลือง ถั่วแดง โยเกิร์ตและผลไม้ต่างๆ เป็นต้น

โพรไบโอติก (Probiotics) คือ อาหารที่ผ่านการหมัก เช่น นมเปรี้ยว โยเกิร์ต กิมจิ มิโซะ เทมเป้ เป็นต้น

5. ลดน้ำตาล งานวิจัยพบว่า น้ำตาลโดยเฉพาะจากแป้งที่ขัดสีเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ที่จะลดภูมิคุ้มกันในร่างกาย



Healthline (April 1, 2020) summarizes many factors that help increase natural immunity in the body.

1. **Rest** - Research has shown that when one does not get enough rest, he/she will have a higher risk of getting sick. People who sleep less than 6 hours/night will most likely catch a cold more than those who sleep 6 hours or more.
2. **Natural food from plants** - Vegetables, fruits, grains, and nuts are rich in nutrients and antioxidants that will boost the immune system.
3. **Good fats from plants** — Good fats from plants are found in olive oil and grains. Good fats reduce the risk of chronic noncommunicable diseases (NCDs) such as heart disease and diabetes because NCDs will reduce the immune system in the body.
4. **Prebiotics and probiotic foods** - Foods that contain prebiotics and probiotics help strengthen the immunity. Prebiotics are non-living things that the body cannot digest and absorb in the small intestine. These foods can enter the large intestine in unchanged form. These foods will be degraded by probiotics to help in stimulating the growth and functions of good bacteria. Prebiotic foods include onions, garlic, soy beans, red beans, dietary fiber, and various fruits. Probiotics are fermented foods such as yogurt, kimchi, miso, and tempeh.
5. **Reduce sugar intake** - Research shows that sugar, especially from refined flour, increases the risk of chronic noncommunicable diseases (NCDs) such as obesity, heart disease, diabetes which will reduce immunity in the body.



6. ออกกำลังกายปานกลาง การออกกำลังกายจะช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เช่น การวิ่ง การขี่จักรยาน การเดิน การว่ายน้ำและการปีนเขา
7. อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ ดื่มน้ำให้เพียงพอทุกวัน จะสังเกตได้จากปัสสาวะว่าถ้าดื่มน้ำเพียงพอ ปัสสาวะจะสีเหลืองอ่อน การขาดน้ำจะเพิ่มความเสี่ยงที่จะทำให้ป่วย และไม่สบาย
8. จัดการปรับระดับความเครียด วิธีลดความเครียด เช่น ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก ปรึกษาเพื่อนสนิทหรือจิตแพทย์ ระบายปัญหาให้ผู้อื่นรับฟัง เป็นต้น เพราะเมื่อจิตตก ภูมิคุ้มกันจะลด
9. พิจารณาใช้อาหารเสริมในบางกรณี NIH (National Institute of Health, USA) พบว่ายังไม่มีความชัดเจนของการใช้อาหารเสริมในการป้องกันหรือรักษาโรค COVID-19 อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยพบว่าอาหารเสริมจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในกรณีที่ได้รับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือไม่ครบหมู่ อาหารเสริมที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน เช่น วิตามิน C, วิตามิน D, วิตามิน E, ธาตุสังกะสี เป็นต้น

6. **Exercise in moderation** - Exercise helps reduce inflammation in the body, and helps strengthen the immunity. Exercise can include running, cycling, walking, swimming, and mountain climbing.
7. **Avoid dehydration** - Drink enough water every day. When you drink enough water, you will notice that the color of your urine is light yellow. Dehydration increases the risk of illnesses.
8. **Manage your stress levels** — There are many ways to reduce stress. Some of the activities that can reduce stress include exercising, spending time on your hobbies, consulting your problems with close friends or a psychiatrist, and sharing your problems to others. Managing your stress level is significant because your immunity will be lowered when your mental health is down.
9. **Consider using supplements in some cases** - NIH (National Institute of Health, USA) found that there is no certification for the use of supplements for the prevention or the treatment of COVID-19. However, research has shown that supplements can increase immunity in cases of insufficient or imbalanced diet. Supplements that can help increase immunity are vitamin C, vitamin D, vitamin E, zinc, etc.



แดน บิวท์เนอร์ (Dan Buettner) ผู้บัญญัติคำว่า “บลูโซน” จากนิตยสารเนชั่นแนลจีโอกราฟฟิก ได้สรุปอาหารของชาวบลูโซน ทั้ง 5 แห่ง ดังนี้

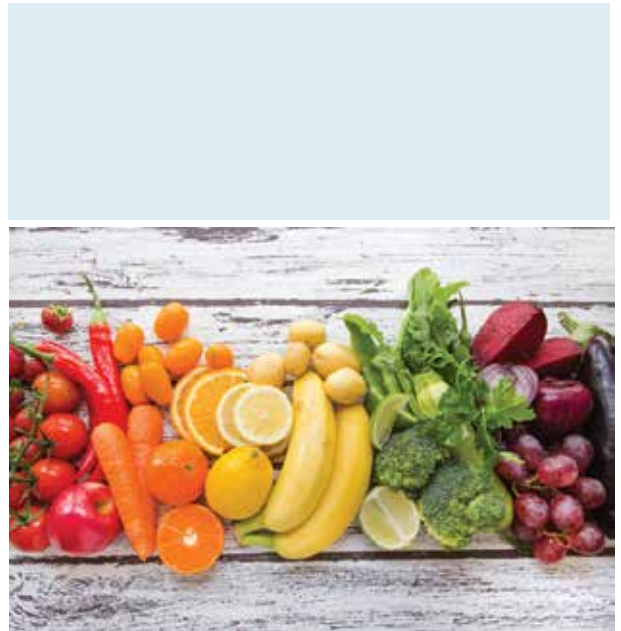
Dan Buettner, the founder of the term "Blue Zone" from National Geographic Magazine, has summarized the food from the five Blue Zones regions as follows:

4 สิ่งที่ต้องทำ:

1. ธัญพืชไม่ขัดสี 100% : ข้าวกล้อง, ควินัว, ขนมปังโฮลวีท, ข้าวโอ๊ต
2. ถั่วเปลือกแข็ง : วันละ 1 กำมือ
3. เมล็ดธัญพืชและถั่วอื่นๆ : วันละ 1 ถ้วย
4. ผักและผลไม้ : 5-10 หน่วยบริโภคต่อวัน

The Four Always Foods:

1. 100% Whole Grains: brown rice, quinoa, whole wheat bread, oatmeal
2. Nuts: 1 handful per day
3. Seeds and Legumes: 1 cup a day
4. Fruits and Vegetables: 5-10 servings per day

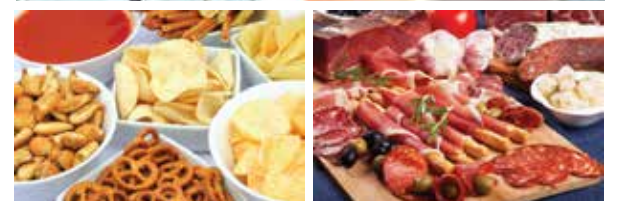


4 สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง:

1. น้ำตาล-น้ำหวาน : แคลอรีที่ไม่มีประโยชน์
2. ขนมขบเคี้ยว : มีเกลือและสารกันบูด
3. ขนมหวานที่มาในรูปแบบต่างๆ : ลูกก๊วย ลูกกวาด สารให้ความหวาน
4. เนื้อแปรรูป : มีผลต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

The Four Avoid Foods:

1. Sugar-Sweetened Drinks: empty calories
2. Snacks: contain salt and preservatives
3. Various Forms of Sweets: cookies, candies, sweeteners
4. Processed Meat: can cause cancer and heart disease



แดน บิวท์เนอร์ได้สรุป 9 ปัจจัยร่วมที่ทำให้ชาวบลูโซนมีอายุยืนและมีความสุข คือ

1. เคลื่อนไหวแบบธรรมชาติในการใช้ชีวิตประจำวัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่บังคับให้ต้องเคลื่อนไหวไปมา เช่น ทำสวน ทำงานบ้าน ไม่นิยมการใช้เครื่องทุ่นแรง

2. มีจุดมุ่งหมายในการใช้ชีวิต สามารถตอบตนเองได้ว่าทุกวันนี้ตื่นเช้าขึ้นมาเพื่อทำอะไร

3. ยอมรับในช่วงเวลาตกต่ำ มีวิถีคลายเครียดซึ่งทำเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น ชาวโอกินาวาใช้เวลา 2-3 นาทีตั้งใจระลึกถึงบรรพบุรุษทุกวัน ชาวแอดเวนตีสหยุดพัก 1 วัน (วันเสาร์) ใน 1 สัปดาห์เพื่อเข้าโบสถ์ อธิษฐาน ศึกษาพระคัมภีร์ ชาวอิตาลีเรียนใช้วิธีงีบหลับช่วงหลังอาหาร ชาวซาร์ดิเนียมีชั่วโมงสนุก

4. กฎ 80% ก่อนรับประทานอาหารจะตั้งใจไว้ว่าจะหยุดรับประทานอาหารเมื่อกระเพาะได้อาหาร 80% ช่องว่างระหว่างความรู้สึกว่าหิว กับ อิ่ม จะเป็นตัวกำหนดว่าน้ำหนักจะเพิ่มหรือจะลด ชาวบลูโซนรับประทานอาหารน้อยที่สุดในมื้อเย็น และจะไม่รับประทานอะไรอีกหลังจากนั้น

5. รับประทานอาหารจากพืชเป็นหลัก อาหารหลักของชาวบลูโซนคือถั่วทุกชนิด ธัญพืชไม่ขัดสี มันเทศ มันฝรั่ง ชาวบลูโซนรับประทานเนื้อสัตว์น้อยมาก เฉลี่ยเดือนละไม่เกิน 5 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 90-120 กรัมหรือประมาณครึ่งฝ่ามือเท่านั้น



Dan Buettner has outlined 9 common factors that make people from all the regions of Blue Zone live longer and happier. The Power 9 include:

1. Move Naturally: Move each part of your body naturally back and forth throughout the day with your daily activities such as gardening, household chores. Avoid using energy-saving devices.

2. Purpose: Have a purpose in life. Knowing why you wake up in the morning makes you healthier and happier.

3. Down Shift: Stress is a part of life. Accept down shifts in your life. There are ways to relieve stress which can be implemented as part of your daily activities. For example, Okinawans take 2-3 minutes to remember and pay respect to their ancestors every day. Adventists rest one day (Saturday) out of the week to attend church, to pray and to study the Bible. Ikarians use the method of napping every day after a meal. Sardinians do happy hour.

4. 80% Rule: Stop eating when your stomach is 80% full. The space between the feeling of hunger and satiety will determine whether the weight will increase or decrease. People in Blue Zones eat the smallest meal for dinner, and they will not eat anything after their dinner.

5. Plant Slant: Eat mainly whole plant foods. Blue Zone's main foods are all kinds of nuts, whole grains, sweet potatoes, and potatoes. People in Blue Zones eat very little meat averaging to no more than 5 times per month, no more than 90-120 grams, or about half the palm only.



6. ดื่มไวน์เพื่อการสังสรรค์ ชาวบลูโซนทุกแห่งยกเว้นชาวแอดเวนติส ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยดื่มพร้อมอาหารและเป็นการสังสรรค์กับเพื่อนฝูง

7. มีกลุ่ม มีความศรัทธา ความเชื่อในศาสนา จากการศึกษาคนอายุเกิน 100 ปี 263 คน มีเพียง 5 คนที่ไม่มี ความเชื่อในศาสนา คนที่เหลือจะเข้าโบสถ์เป็นประจำ 4 ครั้งต่อเดือน และจะมีอายุยืนกว่าคนที่ไม่มี ความเชื่อในศาสนา 4-14 ปี

8. รักครอบครัว ชาวบลูโซนจะอาศัยร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นในครอบครัวและญาติพี่น้อง ให้ความสำคัญดูแลอบรมสั่งสอนลูกหลาน ทำให้ลูกหลานมีแนวโน้มที่จะดูแลผู้สูงอายุตอบแทนเมื่อโตขึ้น

9. ชุมชนที่ดีและเข้มแข็ง ชาวบลูโซนเหล่านี้เกิดและเป็นสมาชิกของชุมชนที่มีความเอื้ออาทรกันและกัน ชาวบลูโซนโอกินาวาจะมีกลุ่มที่เรียกว่า "moais" แปลว่า "กลุ่มเพื่อนร่วมสาบาน" ซึ่งจะมี 5 คนที่ร่วมสาบานตั้งแต่วัยหนุ่มสาวว่าจะดูแลกันและกันไปตลอดชีวิต ถ้าครอบครัวของคนใดคนหนึ่งมีคนป่วยหรือตาย เขาจะต้องช่วยเหลือกันและกันตลอดไป

จากปัจจัยต่างๆเหล่านี้ที่ผ่านการศึกษามาเป็นเวลานาน เราทุกคนสามารถมีอายุยืนและมีความสุขได้เช่นกัน ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด และมีอีกกี่วิกฤติที่จะผ่านมา เราสามารถที่จะยืนหยัดและใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและเป็นแบบอย่างที่ดีเช่นเดียวกับชาวบลูโซน



6. Wine: Drink wine for socializing. People in Blue Zone from every regions except the Adventists drink alcoholic beverages by drinking with food and for the purpose of socializing with friends.

7. Belong: Be part of a faith-based community. According to the study, there are only 5 out of 263 people over the age of 100 who do not believe in religion. The rest will attend church 4 times a month, and will live 4-14 years longer than people without religious beliefs.

8. Loved Ones First: Having close and strong family connections (with spouses, parents, grandparents, and grandchildren) is common with people in Blue Zones. Time is spent to train younger generations so that they can take care of the elderly when they grow up.

9. Good and Strong Community: These people from Blue Zone were born and became members from each other's generosity. The Blue Zone of Okinawa will have a group called "moais" which means "sworn friends". There will be 5 people who swear at a young age that they will look after each other for life. If one person's family is sick or dies, he will have to help each other forever.

These various factors that have been studied for a long time show that all of us can live longer as well as be happy together. Regardless of where you are and how many more crises will occur, we will be able to withstand and live life meaningfully and serve as role models just as people from Blue Zone.



พญ. วิมลวรรณ รัตนธรราร
คูกักังคคาส (ห้องครัวสุขภาพ), โรงพยาบาลมิชชัน, กรุงเทพฯ
Dr. Vimolwan Ratanatharathorn
Healthy Food Cooking Class, Mission Hospital, Bangkok

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
- ✓ ± 0.2 ค่าความแม่นยำแสดงผล
- ✓ กล้อง HD คมชัด
- ✓ เคลื่อนย้ายสะดวก ติดตั้งง่าย
- ✓ แจ้งสถานะอุณหภูมิร่างกายผิดปกติ ด้วยเสียงเตือน
- ✓ เก็บข้อมูลใบหน้าพร้อมอุณหภูมิบุคคลเข้า-ออก

Anti-Coronavirus (COVID-19) 3in1

เครื่องวัดอุณหภูมิแบบอินฟราเรด
Face Recognition และเครื่องจ่าย
เจลทำความสะอาดมืออัตโนมัติ

- ✓ วัดอุณหภูมิแบบไม่สัมผัสร่างกาย
- ✓ 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



Ekamai International School

Empowers. Inspires. Serves.



Founded in 1946, Ekamai International School (EIS) continues to offer an unparalleled education. We adhere to solid American curriculum with Thai language and culture instruction. Our goals are to educate and inspire our students to be moral, thoughtful and caring individuals in a global community.

OPEN for Enrollment **NOW**
Pre-Kindergarten to High School

www.eis.ac.th

E-mail: info@eis.ac.th



57 Ekamai 12, Sukhumvit 63, Klongtan Nua, Vadhana, Bangkok 10110, Thailand

Tel. 02-391-3593, 02-391-3596 Fax: 02-381-4622

Education with a Mission



where **diversity**
meets **nature.**



ความหลากหลายสู่ธรรมชาติที่ลงตัว



ASIA-PACIFIC
INTERNATIONAL UNIVERSITY

195 Moo 3, Muaklek, Saraburi 18180 - Thailand
(+66) 036 720 777 – 783 | www.apiu.edu

โควิด-19 สร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับวิถีชีวิตของสังคมโลกอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อนกว่าศตวรรษ วิถีชีวิตของประชากรโลกแทบทุกด้านหยุดการเคลื่อนไหว หยุดกิจกรรมที่เคยปฏิบัติ ทำให้การดำเนินชีวิตของชาวโลกไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป ในด้านสุขอนามัยประชาชนหันมาดูแลสุขภาพสะอาด ป้องกันเชื้อโรคมากขึ้น บริโภคอาหารที่เสริมสร้างสุขภาพมากขึ้น งดการเข้าสังคม สร้างระยะห่างทางสังคม กลายเป็นวิถีชีวิตใหม่

Covid-19 has made the change to our ways of life for this world society that has never been before for more than a century. Every aspects of how people live all over the world has been affected. Movement has been halted and regular activities have stopped. What was once normal has changed. People are more aware of their hygiene, protecting themselves from disease, eating healthier, socializing less, and creating social distancing. This has become the “new normal”.

วิถีชีวิตเก่า

“Old Normal” Lifestyle



วิถีชีวิตใหม่

“New Normal” Lifestyle

เราได้ยินคำว่า “วิถีชีวิตใหม่” (New Normal) ซึ่งหมายถึงสถานการณ์ พฤติกรรม การปฏิบัติต่างๆที่เราไม่คุ้นเคย หรือเคยเป็นสิ่งที่ผิดปกติก่อนหน้านี้แต่กลายมาเป็นมาตรฐานปกติในปัจจุบัน สิ่งที่เคยทำ เคยปฏิบัติ มาถึงวันนี้ไม่สามารถทำได้เหมือนเดิม

The term “new normal” which is the new way of life refers to the situations, behaviors, and practices that we are not familiar with. They are used to be something unusual before, but they have now become a normal standard. The ordinary ways that we used to do we are no longer able to do.

ในแง่ของการดูแลสุขภาพ โควิด-19 กลายเป็นสิ่งที่ทดสอบระบบสาธารณสุขของแต่ละประเทศ ทำให้สังคมมองเห็นคุณค่าการมีสุขภาพดีมากยิ่งขึ้น จากสถิติผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ผู้มีสภาพร่างกายที่เสื่อมลง ภูมิคุ้มกันถดถอย จึงมีความเสี่ยงติดโควิด-19 ได้ง่าย อีกกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดโรคได้แก่ ผู้มีโรคประจำตัว กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 8 ชนิด เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเส้นเลือดตีบที่หัวใจหรือสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคตับ โรคมะเร็ง โรคเกี่ยวกับปอดและระบบทางเดินหายใจ โรคอ้วน ผู้มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ป่วยใช้ยากดภูมิคุ้มกัน หลายโรคที่กล่าวมาเกิดจากการละเลยการดูแลสุขภาพ สุขภาพมาก่อน คนจำนวนมากที่เข้ายาเสพติด สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทำให้ร่างกายทรุดโทรม การไม่ออกกำลังกาย นอนน้อย มีความเครียดสูง รับประทานอาหารที่ไม่เสริมสร้างสุขภาพ เมื่อรับเชื้อโควิด-19 จึงเสี่ยงต่อการป่วยรุนแรงและยากแก่การรักษา

Covid-19 has become a major test on every nation's health care system. It has caused our society to see more clearly the value of good health. From the statistics of those who are dying, we can see that these people are mostly older people, people with deteriorating health already, and people with a weakened immune system. These people have higher risk of getting Covid-19 and having worse symptoms. Another group that is at risk are those with chronic illnesses those with 8 noncommunicable diseases: high blood pressure, diabetes, heart disease, kidney disease, liver disease, cancer, lung / respiratory disease, obesity, immunocompromised patients, and patients who use immunosuppressants. Many of these problems are the result of neglecting our health by not taking our lifestyle seriously. Those who use drugs, smoke, drink alcoholic beverages are at risk. Also those who cripple their bodies with the lack of exercise, lack of sleep, high stress, and eating unhealthy foods. All these people run the risk of serious illnesses and are difficult to treat if they are infected with Covid-19.



วิถีชีวิตใหม่ คือการปฏิบัติตัวใหม่ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อ การติดไวรัส ซึ่งมีผลพลอยได้ทำให้ผู้ที่จริงจังป้องกันตนเองลด ความเสี่ยงโรคอื่น ๆ ไปด้วย เมื่อเข้าใจวิถีใหม่ ให้เราหันไปดูวิถีเก่า ว่ามีพฤติกรรมใดที่ส่งผลต่อการทำให้สุขภาพเสื่อมถอย การเข้าสังคม สังสรรค์ การเที่ยวผับ บาร์ สถานบันเทิง สนามกีฬา และกิจกรรม อื่นๆ ที่มีคนจำนวนมาก จึงถูกห้ามในระบอบที่มีการระบาด และ จะมีข้อจำกัด, ข้อห้ามอีกหลายประการตามมา เพื่อให้มั่นใจ ว่าจะไม่เป็นสถานที่ก่อการระบาดของโรคอีก

การระบาดของโควิด-19 จะอยู่กับโลกนี้ต่อไป ทางทางการแพทย์ กล่าวว่าจะอาจยาวนานถึงสองปี และเมื่ออาจประมาณได้ การระบาด ระลอกที่สองอาจเกิดขึ้นมาอีก トラบไต่ที่ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน โควิด-19 การสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และหลีกเลี่ยงการได้รับเชื้อ จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดขณะนี้

สำหรับกลุ่มคนที่ดำเนินชีวิตตามวิถีธรรมชาติและยึดมั่นใน แนวทางการดูแลสุขภาพ วิถีชีวิตใหม่ที่กำลังเป็นที่นิยมกล่าวถึง ขณะนี้ วิชาชีพของใหม่แต่อย่างไร กลุ่ม “บลูโซน” (Blue Zone) นับเป็นกลุ่มตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ปราศจากโรค ไม่ต้องเสียทรัพย์มากมายแต่อย่างใด หนึ่งในกลุ่ม บลูโซนเป็นสมาชิกโบสถ์เซเวนธ์เดย์แอดเวนติส ซึ่งยึดแนว ทางการดูแลสุขภาพ “วิถีดั้งเดิม” ของพระคัมภีร์ไบเบิลมากกว่า 150 ปี ได้พิสูจน์ให้ชาวโลกเห็นว่า การดำเนินชีวิตตามคำสอน คือ คำตอบของชาวโลกทั้งมวล โดยเฉพาะในช่วงเวลาระบาดของ โควิด-19

The “new normal” is a new practice in changing our lifestyle to stop the behaviors that put us at risk of illnesses. People who are truly serious about lowering or preventing being infected with the virus will change their behavior. When we learn a new healthier way of living, we can look back at our old lifestyles and remove that which is harming to us. Socializing, going to pubs, bars, clubbing, sports stadiums, and other places where many people come together have been banned during the time of the pandemic. Many new restrictions were enacted to try to stop the outbreak of the disease.

It seems that Covid-19 will not go away so easily. Medical experts say it could last up to two years, therefore we cannot be careless. A “second wave” may occur. Since there is still no vaccine to protect us from Covid-19, building a strong immunity to avoid being infected is the best method to protect ourselves at this time.

For those who live their lives in a natural way and take serious care of their health, the new way of life (new normal) that our society keeps talking about, isn't actually new. The longest living, healthiest people in the world are “Blue Zone” people, and their lifestyle shows us that the best way to live is to stay healthy, and that it doesn't need to be expensive and complicated. One group among “Blue Zone” people are members of the Seventh Day Adventist Church, who adhere to certain healthcare guidelines that they call “the original way” as laid out in the Bible. They have been doing this for more than 150 years, proving to the world that their method works and can be taken up by anyone, especially in this pandemic period.



พระคัมภีร์ไบเบิลสอนว่า พระเจ้าเป็นผู้สร้างโลก สร้างมนุษย์ และสรรพสิ่งในโลก พระองค์จึงเตรียมทุกสิ่งในธรรมชาติไว้พร้อมเพื่อการดำรงอยู่ของทุกชีวิต ทั้งมนุษย์ สัตว์ และพืช การรักษาด้วยวิถีธรรมชาติ (Natural remedy) ด้วยสิ่งที่มีอยู่ในโลก ซึ่งคนจำนวนมากมองข้าม หากเรารู้จักนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ จะเห็นคุณค่าสิ่งเหล่านี้

วิธีการสร้างชีวิตใหม่ 8 หัวข้อ **NEWSTART** หรือ **8 อ.** ได้แก่

1. **N : Nutrition (อ. อาหารจากพืช)**

บริโภคอาหารจากพืชตามธรรมชาติให้มากที่สุด ลดอาหารผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะไขมัน ซึ่งปัจจุบันส่วนใหญ่มีส่วนผสมของสารปรุงแต่ง และสารเคมี

2. **E : Exercise (อ. ออกกำลังกาย)**

สม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย

3. **W : Water (อ. อมฤต)**

ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ ลดหรือดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ เครื่องดื่มมีน้ำตาลทุกชนิด และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน, น้ำตาล

4. **S : Sunlight (อ. อาบอุ่นแสงแดด)**

รับแสงแดดยามเช้าทุกวัน เพื่อเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงจิตใจสดชื่น

5. **T : Temperance (อ. อุดกั้น)**

ประมาณตนในการกินดื่ม ตามที่ร่างกายต้องการ เพื่อการดำรงชีวิต ไม่ตามใจอยาก อาหารดีเมื่อบริโภคมากเกินไปมีผลเสียต่อร่างกายได้ ควรมีเวลาให้กระเพาะได้พัก ไม่ควรรับประทานจุจิก และไม่หมกมุ่นอยู่กับอบายมุขและสิ่งเสพติดทุกชนิด



The Holy Bible teaches that God created the world, created humans, and created everything in the world. God prepared in nature for the well being of every living thing, including humans, animals, and plants. God's original plan was for us to take care of ourselves using natural remedies, made from the things God created which most people generally overlook. If we know what is good and beneficial for us, we can use it in our own life and appreciate it.

The way to have a healthier life in **8 principles**, known as **NEWSTART**:

1. **N : Nutrition (food from plants, plant-based)**

Eat fresh food from plants (not overly processed) as much as possible. Reduce meat products, especially fats. In modern times, many ingredients have chemical additives, which we must try to avoid.

2. **E : Exercise**

Exercise regularly, 4 - 5 times a week, 30 minutes each time to strengthen the body.

3. **W : Water**

Drink enough plain water. Drink less or avoid soda, tea, coffee, and other caffeinated/sugar drinks. Avoid alcoholic beverages.

4. **S : Sunlight**

Try to get sunlight in the morning to strengthen the bones, strengthen the mind, and feel refreshed.

5. **T : Temperance**

Don't overeat; eat and drink according to the needs of your body. Don't indulge in food, even healthy food can be harmful if we eat too much of it. Give your stomach time to rest; don't snack. Try to overcome and stop our vices and addictions.



6. **A : Air (อ. อากาศ)**

หายใจอากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่อากาศเสีย คว้นเสียรถยนต์ ฝึกการหายใจอย่างถูกต้อง

7. **R : Rest (อ. ออมแรง)**

นอนให้เพียงพอทุกวันๆ ละ 7 - 8 ชั่วโมง ควรเข้านอน 4 ทุ่ม เพื่อการพักผ่อนและเสริมสร้างร่างกาย

8. **T : Trust in God (อ. อภิศ, ศาสนา)**

วางใจและอุทิศชีวิตทุกด้านให้พระเจ้าทรงนำ มอบความกังวลให้พระองค์และมั่นใจว่าพระองค์จะดูแลและเปลี่ยนเราให้ชนะความอ่อนแอของตนเอง

เมื่อการระบาดของโควิด-19 กระจายไปทั่วโลก เราได้เห็นสรรพสิ่งในธรรมชาติได้มีโอกาสฟื้นตัว ร่างกายของคนเราก็ได้มีโอกาสฟื้นตัวด้วย เมื่อการกิน การดื่ม ตามใจปรารถนาลดลง ส่งผลดีต่อสุขภาพอนามัยที่ดี

การมีสุขภาพที่ดีด้วยวิถีธรรมชาติ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เพียงปฏิบัติตาม “8 อ.” ท่านก็สามารถดูแลตัวเองได้ โดยไม่ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ธรรมชาติที่พระเจ้าสร้างไว้เป็นคำตอบแก่สังคมมนุษย์ตั้งแต่นั้นอดีต วันนี้ และในอนาคต

มหาเศรษฐีชาวโปรตุเกส ประธานธนาคารใหญ่ เสียชีวิตเพราะโควิด-19 ลูกสาวของเขาบอกว่า ครอบครัวของเธอมั่งคั่ง แต่คุณพ่อเสียชีวิตอย่างโดดเดี่ยว ในสภาพที่หายใจไม่ได้ คุณพ่อค้นหาของฟรีคือ อากาศ ในขณะที่เงินยังกองอยู่ในบ้าน ไม่เพียงแต่เศรษฐีคนนั้นที่ไม่อาจใช้เงินทองมหาศาลที่มีเพื่อซื้ออากาศหายใจ มีคนอื่นมากมายที่จากโลกนี้ไปเนื่องจากโควิด-19

วันนี้ธรรมชาติเชิญชวนมนุษย์ทั้งโลก มีทุกอย่างพร้อมเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของทุกคน ขึ้นอยู่กับว่าเราจะตอบสนองอย่างไร



ดร.สุรเชษฐ์ อินสม

ผู้อำนวยการวิทยุแอดเวนตีสสากล, เอเชีย-แปซิฟิก

Dr.Surachet Insom

Region Director, Adventist World Radio, Asia-Pacific

6. **A : Air**

Breathe fresh and clean air. Avoid being too long in polluted places and in smoke. Practice breathing correctly.

7. **R : Rest**

Sleep enough hours per day, around 7-8 hours. We should try to sleep by 10 PM to allow our body to rest and recover.

8. **T : Trust in God (Faith, Religion)**

Trust God in all aspects of our life. Take our worries to Him and let us be assured that He will take care of us and help us to change and overcome our weaknesses.

We have seen how the natural world has had time to rest and recover due to Covid-19 by stopping man from overusing nature. Our bodies also need time to rest and recover from the harmful ways we have treated ourselves. When we eat and drink healthier and live a healthier lifestyle, it will result in better health when we give it time and don't fall back to bad habits.

Being healthy through these natural methods will strengthen our body's immune system. We just need to remember and follow all 8 principles. You can take care of yourself without spending exorbitant amounts of money. The free natural ways that God has created for us are and have been the answer for our health since ancient times. They will continue to be effective today and into the future.

There was a rich businessman from Portugal who was the president of a large bank died due to Covid-19. His daughter said that her family is wealthy, yet still her father suffocated and died alone. Her father struggled to get something that was free — air, even though he had plenty of money in the house. It is not only this rich man who was unable to buy air, but also many others have passed away due to Covid-19.

Today nature invites all humans in this world. Everything is already there and ready for everyone to have good health. It is up to us how we respond. Our health depends on our own decisions that we make.



Healthy Food Cooking Class The Healthy Railway

พันธกิจสตรีและโรงพยาบาลมิชชั่นเริ่มโครงการสอนทำอาหารสุขภาพกลางปี 2017 แนวคิดปีนี้คือ “อาหารต้านโรค NCDs” มีทั้งหมด 7 ครั้ง

Women's Ministry and Mission Hospital started “Healthy Food Cooking Class” in June 2017. The theme for this year is “Food Counteracts NCDs” with the total of 7 classes.



● 4 มิถุนายน 2017

คุณแอน จิระนคร: บรูสเก็ตต้า / สปาเก็ตตี้เพสโต
6/4/2017 Ann Jiranakhon: Bruschetta / Pesto Pasta

● 2 กรกฎาคม 2017

คุณจันทร์หอม ฟองนวล: ยำใบบัวบก / ยำหัวปลี
7/2/2017 Jan-hom Fong-nuan: Spicy Gotu Kola Salad /
Spicy Banana Blossom Salad

● 6 สิงหาคม 2017

คุณวันทนี๋ ชำนาญยนต์: ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน / ห่อหมกเห็ด
8/6/2017 Wantanee Chamnyont: Thai Fresh Garden Roll
/ Thai Steamed Mushroom Curry

● 3 กันยายน 2017

คุณเพ็ญแข ลีธีระกุล & คุณวรรณิ์ รุ่งจิระรัศมีกุล: ไข่ห่อข้าวคินัว
/ น้ำพริกเห็ด
9/3/2017 Pen-care Leedhirakul & Wannee Rungjiratsameekul:
Quinoa Rice with Egg Wrap / Mushroom Chili Paste



ปี 2018 ได้มีการจัดให้ความรู้ด้านสุขภาพก่อนการสาธิตอาหาร แนวคิดของปี 2018 คือ “อาหารเพื่อสุขภาพ สไตล์นานาชาติ” มีทั้งหมด 13 ครั้ง
The Theme for 2018 is “East Meets West” with health talk before cooking demonstration, total 13 classes for the year 2018

7 มกราคม 2018

คุณ Kelvin จงสุขสถาพร, พญ วิมลวรรณ รัตนธรรธร :
ข้าวผัดหน้าเลียบ / ซุปมะเขือเทศ / สมูทตี้ จิง จู ฉ่าย
1/7/2018 — Kelvin Jongsuksathaporn ,
Vimolwan Ratanatharathorn: Fried Rice with Black Olive
/ Tomato Soup / Green Herbal Smoothie

4 กุมภาพันธ์ 2018

อจ.Virendra & Mrs. Jubilant Arora: แซนวิชเต้าหู้ /
โรตีสายวิท / โยเกิร์ตนมถั่วเหลือง
2/4/2018 — Pastor Virendra & Mrs. Jubilant Arora:
Tofu Omelet Sandwich / Whole Wheat Chapati /
Soy yogurt



4 มีนาคม 2018

คุณณภัสสร ต่อเทียนชัย (ผู้ก่อตั้งร้านวีแกนเนอร์):
บานาน่า นัทบอล / คาโบนาร่าผักทอง / พุดดิ้งเมล็ดเจีย
3/4/2018 — Napaphatsorn Totienchai (Veganerie):
Banana Nut Energy Ball / Vegan Pumpkin Carbonara /
Green Chia Pudding



1 เมษายน 2018

คุณเสาวลักษณ์ อิ่มกมล:
เต้าหู้สมุนไพร / สลัดสามสหาย
4/1/2018 — Saowaluck Imkamon:
Herb Tofu / Mixed Vegetable and Fruit Salad



6 พฤษภาคม 2018

คุณแอน จิระนคร: ทอดผักโขม / พายเซฟเพิร์ด

5/6/2018 — Ann Jiranakorn: Sweet Potato Spinach Tots / Sweet Potato Shepherd's Pie

20 พฤษภาคม 2018

วาระพิเศษฉลอง 82 ปี รพ.มิชชั่น: คุณวันทนี๋ ชำนาญยนต์: ข้าว NEWSTART / ยำทวาย

5/20/2018 — 82 nd Anniversary of Mission Hospital:

Wantanee C: NEWSTART Rice / Spicy Ta-wai Salad



3 มิถุนายน 2018

คุณวันทนี๋ ชำนาญยนต์: ข้าวห่อสาหร่าย / ซุปโซยุเต้าหู้อ่อน / น้ำสลัดงาญี่ปุ่น

6/3/2018 - Wantanee C.: Maki Sushi / Shoyu Tofu soup & Seaweed / Japanese Sesame Salad Dressing



1 กรกฎาคม 2018

คุณ Hazel & คุณ Teresa Ginajil: นาซี เลอแม็กมังสวีร์ติ

7/1/2018 - Hazel & Teresa Ginajil: Vegan Nasi Lemak



5 สิงหาคม 2018

คุณวิจิตรภรณ์ อิ่มกมล & คุณอวยพร ล้อมไธสง: ปลาสามรส มังสวีร์ติ / ลาบคีนัว

8/5/2018 - Wijitraporn Imkamon & Auayporn Lomthaisong: Vegetarian Three-Flavored Fish / Spicy Quinoa Salad





2 กันยายน 2018

คุณ Fu Yong hui & อจ. Zhang Guojun: ซาลาเปาสุภาพ / แพนเค้กต้นหอม

9/2/2018 - Fu Yong hui & Pastar Zhang Guojun: Vegan Baozi / Scallion Pancakes

7 ตุลาคม 2018

คุณอวยพร ล้อมไธสง & คุณวิจิตราภรณ์ อิ่มกมล: ก๋วยจั๊บน้ำร้อน / ปลาสุยสวนมังสวิรัต

10/7/2018 - Auayporn L. & Wijitraporn I.: Vietnamese Noodle Soup / Vegan Fish Spring Roll



28 ตุลาคม 2018

วาระพิเศษรณรงค์มะเร็งเต้านม: วิทยากร พญ.เกวลิน รังษิณาภรณ์ & นพ.สาธิต ศรีมันทยามาต - วิทยากรสาธิต คุณแอน จิระนคร กับเมนูอาหารต้านมะเร็ง

10/28/2018 - Global Breast Cancer Awareness: Speakers Dr. Kaewalin R. & Dr. Satit S.- Cooking demonstrator, Ann J. with Anti Cancer Recipes.



4 พฤศจิกายน 2018

คุณราชทีป ทากิยูชิ & คุณ Marle Baybay: ซีซิกสุขภาพกระเทียม / เค้กช็อกโกแลตหน้านิ่ม

11/4/2018 - Rajdeep Takeuchi & Marle Baybay: Vegan Sisig / Vegan Moist Chocolate Cake



แนวคิดปี 2019 คือ “อาหารทำง่ายสไตล์คลีน” มีทั้งหมด 7 ครั้ง ได้ต่อยอดไปยังการออกกำลังกาย: โยคะแดนซ์ โดยคุณวิไล เซนศรี และยืดเหยียด โดยคุณวัลยา วัฒนศักดิ์

Theme for the year 2019 is “You Can Cook Clean” with the total of 7 classes. There is an expansion of activity to exercises: Line Dance by Vilai Chensy and Stretching Exercise by Walaya Vatanasak.

6 มกราคม 2019

คุณเคลวิน จงสุขสถาพร, อจ. Tony Yang Fei, คุณกรวิทย์ กวีสกุลวงศ์: โฮมเมดกิมจิ / มันฝรั่งเส้นผัดสไตล์จีน / เต้าหู้บอนซอน
1/6/2018 - Kelvin J., Pastor Tony Yang Fei, Kornrawit K.:
Homemade Kimchi / Shredded Potatoes- Chinese Style / Tofu Bonchon

7 เมษายน 2019

คุณวิจิตราภรณ์ อิ่มมงคล & คุณอวยพร ล้อมไธสง, คุณเกรซ จิระนคร: ซุปข้าวกล้อง / ซุปมะเขือเทศ / แซนวิชสะเต๊ะเต้าหู้ย่าง
4/7/2019 - Wijitraporn I., Auayporn L., Grace J.: Brown Rice Soup / Tomato Soup / Grilled Tofu Sandwich

7 กรกฎาคม 2019

คุณวันทนีย์ ชำนาญยนต์: มัสมั่นหัวปลี / ยำหัวปลี / ทอดมันหัวปลี
7/7/2019- Wantanee C.: Vegan Massaman Curry / Spicy Banana Blossom Salad / Vegan Fish Cake

7 สิงหาคม 2019

วาระพิเศษเนื่องจากเป็นเดือนแห่งวันแม่ - คุณธีรนาฏ โชควัฒนา ประธานบริษัท SPA-FOODS: เนื้อนุ่มย่างซอสเม็กซิกันมังสวิรัต / ออกไก่มังสวิรัตย่างขมิ้น

8/7/2019 — Special Cooking Class for “Thai Mother’s Day”- Teeranard Chokwatana, CEO SPA-FOODS: Vegan Grilled Beef with Mexican Sauce / Vegan Grilled Chicken with Turmeric

7 ตุลาคม 2019

คุณ Luther Ku, คุณวันทนีย์ ชำนาญยนต์: โฮมเมดเทมเป้ / กูลาซเทมเป้ / สลัดโรลเทมเป้ / กระเพราเทมเป้มะเขือยาว
10/7/2019 - Luther Ku, Wantanee C.: Homemade Tempeh / Tempeh Gulasch / Tempeh Salad Roll / Stir-fired Tempeh with Basil & Eggplant





20 ตุลาคม 2019

Workshop การทำเทมเป้และเมนูเทมเป้จาก Beanergy Food Tempeh: ข้าวมันไก่เทมเป้ / แจ่วบองเทมเป้ / สมูทตี้ดีต่อทางเดินอาหาร
10/20/2019 -Tempeh Workshop by Beanergy Food Tempeh: Hainanese Chicken-Free Rice / Isan-Inspired Tempeh Dip / Gut-Friendly Smoothie Bowl



1 ธันวาคม 2019

“Joy of Christmas: Taste of Pumpkins” คุณแอน จิระนคร: ฟักทองบอลธัญพืช / ชีสเค้กฟักทอง / พาสต้าครีมซันฟักทอง
12/1/2019 -“Joy of Christmas: Taste of Pumpkins” Ann J.: Pumpkin Spice Energy Balls / Pumpkin Spice Cheese Cake / Pasta with Pumpkin Cream Sauce

ปี 2020 เป็นปีที่ 4 อยู่ในแนวคิด “Eat Good Feel Good” ซึ่งจัดได้เพียง 2 ครั้ง ในเดือนมกราคม และกุมภาพันธ์ เพราะกิจกรรมต่างๆต้องหยุดชะงักจากการระบาดของเชื้อโควิด-19

The Year 2020 is the 4 th year of Cooking Class with the theme “Eat Good Feel Good”. Only 2 classes were held this year due to pandemic Covid-19.

5 มกราคม 2020

คุณนิตยา ล้อมไร่สง , คุณสุภาภรณ์ งดงามวงศ์: ขาหมูพะโล้ มังสวิริติ / กระเพาะปลาผัดสวิริติ / ผัดโหงวกว๊าย
1/5/2020- Nittaya L. , Supaporn N.: Vegan Stewed Pork Leg / Vegan Fish Maw Soup / Fried Five-Fruit Recipe



2 กุมภาพันธ์ 2020

รายการพิเศษเนื่องในเดือนแห่งความรัก, สัมภาษณ์การครองรักของครอบครัวทากิยูชิและสาธิตเมนูอาหารเช้า โดยคุณรอน คุณดีพ และน้องณอน่า: โฮมเมดวaffle ข้าวโอ๊ต & ซอสผลไม้ หลากรส / มันฝรั่งผัดหอมใหญ่ & พริกหยวกสไลด์คดลิน
2/2/2020 - Special program in the month of Love, interview about family life of Takeuchi family: Ron, Deep & Shauna Takeuchi: Breakfast Recipes - Homemade Oat Waffle with Fruit Sauce / Healthy Sauted Potato with Onion & Bell Pepper



Cooking Class Journey

22 มิถุนายน 2018

สัมฤทธิ์ รร.นานาชาติแอ๊ดเวนตีสมิซชั่นอุบล จังหวัดอุบลราชธานี (UAIMS): คุณวันทนี๋ ชำนาญยนต์: ชูชิมังสวิรัต / ชุปมิโซะ / รัญพีชเพิ่มพลัง

6/22/2018 — At Ubon Adventist International Mission School (UAIMS): Wantanee C.: Sushi / Miso Soup / Energy Ball



30 สิงหาคม 2018

สัมฤทธิ์ที่ศูนย์การค้า MBK: คุณวิจิตราภรณ์ อิ่มกมล & คุณอวยพร ล้อมไธสง, วิทยาการสาริต

8/30/2018 - At MBK Center: Wijitraporn I., Auayporn L., Cooking demonstrators



16-18 พฤศจิกายน 2018

กิจกรรมฟื้นฟูสุขภาพ NEWSTART ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น (MHPC), อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

November 16-18 2018 - Restart with NEWSTART at Mission Health Promotion Center (MHPC), Muak Lek District, Saraburi Province



27 มกราคม 2019

สัมฤทธิ์ที่นาทิพย์เกษม (เกษตรอินทรีย์) จ.อยุธยา: วิทยาการสาริต - คุณเสาวลักษณ์ & คุณวิจิตราภรณ์ อิ่มกมล, กิจกรรมสุขภาพ - พญ.พรวิไล, พญ.พรวลี, ดร.พรสุข ต้นตระกูลรุ่งโรจน์, แพร เซนตรี และเจ้าหน้าที่การตลาด รพ.มิชชั่น

1/27/2019 - At Natipkasem (Organic Farm), Ayutthaya Province: Cooking demonstrators - Saowaluck & Wijitraporn I., Health activities -Dr.Pornwilai, Dr.Pornwalee, Dr.Pornsook Tantrarungroj, Prae Chensy and marketing team from Mission Hospital



22 มิถุนายน 2019

สัมฤทธิ์โบสถ์เอกมัยไทย “Happy & Healthy Family of God” สรรเสริญพระเจ้า ด้วยเสียงเพลง จากครอบครัว Baybay วิทยาการสาริต โดยคุณ Marle Baybay : สมุดที่ขึ้นชายฝรั่ง / วิแกนบราวน์ถั่วดำ

6/22/2019 - At Ekamai Thai Church, The Simple Chords Family Ministry by Baybay family, Cooking demonstrator- Marle Baybay: Celery smoothie / Black Bean Brownie



กิจกรรมออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ Free Mobile Medical Check-up

ปี 2017 ออกหน่วยแพทย์ 1 ครั้ง ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ปี 2018 ออกหน่วยแพทย์ 2 ครั้ง ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
และ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

ปี 2019 ออกหน่วยแพทย์ 2 ครั้ง ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
และ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

ปี 2020 ออกหน่วยแพทย์ 1 ครั้ง
ที่ โบสถ์จันทน์เขว่นธ์เดย์แอตเวนตีส เฟรมสิน
เขตสายไหม กทม.



รถไฟสายสุขภาพได้ขยายสถานีจอดให้รับชมได้ทั่วโลกใน YouTube ชื่อรายการ **“ครัวหมอหน้อย”** เป็นการต่อยอดพันธกิจสุขภาพ โดยมีความร่วมมือจาก ผอ.อริคม ศรีรัตนประภาส จาก รพ.มิชชั่น, อจ. Berson Richard ผอ.สถานีโทรทัศน์ช่อง Hope TV Southeast Asia และพันธกิจสตรีภาคกลาง โซน 1 เพื่อให้สอดคล้องกับพันธกิจหลัก **“เสริมสร้าง หนุนใจ & รับใช้”** ที่เริ่มขึ้นในงานประชุมใหญ่ของ สตรีเซเวนธ์เดย์แอ๊ดเวนตีส 21-24 ตุลาคม 2016 ที่เขื่อนป่าสัก จ.ลพบุรี ติดตาม **“ครัวหมอหน้อย”** ได้ที่ **FB : Mission Hospital, FB : Hope TV Southeast Asia และ www.mission-hospital.org**



The healthy railway of Healthy Food Cooking has expanded its station to be able to watch around the world on YouTube. This station is called **“Dr. Noi's Kitchen”** which promotes health through easy and healthy cooking. It is an extension of the health ministry with its mission to **“Build Up, Encourage, and Serve”** This ministry was initiated at the Seventh Day Adventist Women's Conference on October 21-24, 2016 at Pasak Dam, Lop Buri province.

“Dr. Noi's Kitchen” is in collaboration with Atikom Sriratanaprapat, President of Mission Hospital (Bangkok Adventist Hospital), Richard Berson, Director of Hope TV Southeast Asia, and the team from Women's Ministry Central Zone 1.

You can follow **“Dr. Noi's Kitchen”** through **FB : Mission Hospital, FB : Hope TV Southeast Asia, and www.mission-hospital.org.**





พบกับรายการดีๆเกี่ยวกับ
ครอบครัว สุขภาพ จิตวิญญาณ

ฟังออนไลน์ทุกวัน

WWW.NEWLIFE9675.COM

06.00 am - 22.00 pm



และอ่านบทความที่น่าสนใจได้ที่ www.mrnewlife.com

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)
- ชุดป้อนและกลับต้นฉบับหน้า-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)
- สั่งพิมพ์จาก 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 *

FMA
SINCE 1975

FMA GROUP CO., LTD.
02-235-0156 www.fma.co.th

More than
40 Years
of Experience 

A Better Choice, A Better Life!

Hope Channel Southeast Asia is the official television network of the Seventh-day Adventist Church, serving the region of Southeast Asia, which includes countries such as **Malaysia, Thailand, Singapore, Vietnam, Cambodia, Laos, Brunei**. It is part of a global television network consisting of more than 50 channels that are being broadcasted and streamed around the world. It offers programs emphasizing on wholistic Christian living and focuses on faith, health, relationships, and community. It is a television that will change your life!

สถานีโทรทัศน์ช่อง Hope Channel Southeast Asia ของคริสตจักรเซเวนธ์เดย์แอ็ดเวนตีส ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ได้แก่ มาเลเซีย ไทย สิงคโปร์ เวียดนาม กัมพูชา ลาว และบรูไน เป็นเครือข่ายของสถานีโทรทัศน์ระดับโลก ที่มีสถานีต่างๆ ทั่วโลกกว่า 50 แห่ง เผยแพร่รายการเพื่อการดำเนินชีวิตคริสเตียนแบบองค์รวม เน้นเรื่อง ความเชื่อ สุขภาพ ความสัมพันธ์ และชุมชน นี่คือนสถานีโทรทัศน์ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ !



"For I know the plans I have for you," declares the LORD, "plans to prosper you and not to harm you, plans to give you hope and a future."

- Jeremiah 29:11 -

พระยาห์เวห์ตรัสว่า "เพราะเรารู้แผนงานที่เรามีไว้สำหรับพวกเจ้า เป็นแผนงานเพื่อสวัสดิภาพ ไม่ใช่เพื่อทำร้ายเจ้า เพื่อจะให้อนาคตและความหวังแก่เจ้า"

- เยเรมีย์ 29:11 -



Hope Channel Southeast Asia

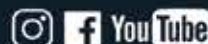


MAIN OFFICE

+6563552700
info@hopetv.asia
Hope Channel Southeast Asia
798 Thompson Road,
Singapore. 298186

MAIN STUDIO

info@hopetv.asia
Hope Channel Southeast Asia
195 Moo 3, Muak Lek District,
Saraburi Province 18180, Thailand



| hopetv.asia

เลือกที่จะ **หวัง** ในแบบฉบับ **ชาวบลูโซน** กลุ่มหนึ่ง



Choose **Hope**

จากบทก่อนๆ ท่านผู้อ่านก็คงได้รับทราบแล้วว่าชาวบลูโซนไม่ว่าจะมาจากเกาะโอกินาวา (ญี่ปุ่น), เกาะซาร์ดิเนีย (อิตาลี), แพลมนิโคยา (คอสตาริกา), อิคาเรีย (กรีซ), และเมืองโลมา ลินดา (รัฐแคลิฟอร์เนียตอนใต้ สหรัฐอเมริกา) ทั้งหมดมีวิถีชีวิตที่คล้ายคลึงกัน คือรับประทานอาหารสุขภาพที่มาจากพืชเป็นหลัก มีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ฯลฯ เป็นเหตุให้ชาวบลูโซนมีชีวิตเฉลี่ยที่ยืนยาวกว่าประชากรโลกโดยทั่วไปอย่างเห็นได้ชัด

ในบทนี้ เราจะศึกษาถึงชาวบลูโซนกลุ่มหนึ่งที่นอกจากมีวิถีชีวิตในด้านการดูแลสุขภาพที่คล้ายคลึงกับชาวบลูโซนในภูมิภาคอื่นๆตามที่ได้อ้างไว้ข้างต้นแล้ว ชาวบลูโซนกลุ่มนี้ยังมีลักษณะพิเศษที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่มของเขา แล้วเราจะมาวิเคราะห์ร่วมกันว่า ความพิเศษในเอกลักษณ์นี้ ส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพกายและใจโดยรวมของพวกเขາ

ผมกำลังพูดถึงชาวบลูโซนกลุ่มที่อยู่ในชุมชนโลมา ลินดา ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา

Readers may have already discovered from the previous chapters that people in the Blue Zones, whether they are from Okinawa (Japan), Sardinia (Italy), Nicoya (Costa Rica), Icaria (Greece), or Loma Linda (California, USA) do have similar lifestyles which include eating a healthy plant-based diet, exercise, etc. Thus, such lifestyles clearly have caused them to have an average of a longer life span than the population in general.

In this chapter, we will learn about people in Blue Zone from a particular region that have common health care features and lifestyles to those people in Blue Zone from other regions mentioned above. However, this particular group of Blue Zone have special characteristics that make them unique. We will then analyze together that special identity, and how it affects their overall physical and mental health.

I'm referring to the group of Blue Zone from Loma Linda community in United States.

สมาชิกในชุมชนโลมา ลินดา นี้ เกือบทั้งหมดนับถือศาสนาคริสต์นิกายเซเวนธ์เดย์แอ๊ดเวนตีส คริสตจักรเซเวนธ์เดย์แอ๊ดเวนตีส เป็นนิกายหนึ่งในคริสตจักรโปรเตสแตนต์ ซึ่งมีหลักคำสอนแทบทั้งหมดสอดคล้องและคล้ายคลึงกับชาวคริสตจักรโปรเตสแตนต์ทั่วไป แต่มีข้อแตกต่างที่สำคัญอยู่ข้อหนึ่ง นั่นคือ ชาวคริสตจักรเซเวนธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสนมัสการในวันเสาร์แทนที่จะเป็นวันอาทิตย์ และถือเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ เมื่อวันเสาร์มาถึง สมาชิกทุกคนจะหยุดจากงานประจำที่ทำอยู่อย่างสิ้นเชิง และจะใช้เวลาในวันเสาร์นมัสการและใกล้ชิดกับพระเจ้าของเขาตลอดวัน ด้วยการเข้าโบสถ์ การชมธรรมชาติ ศึกษาพระคัมภีร์ การร้องเพลงสรรเสริญ การเยี่ยมเยียนผู้ด้อยโอกาส ตลอดจนการประกอบศาสนกิจต่างๆ

ท่านผู้อ่านอาจแปลกใจว่าผมพูดถึงเรื่องที่ไม่ที่จริงแล้วเรื่องนี้มีนัยที่สำคัญมากที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับเรื่องการเมืองชีวิตที่ยืนยาว ดังที่ผมจะขออธิบายให้ฟังต่อไป

แต่ก่อนอื่น ผมขออนุญาตขจัดจหะสึกเล็กน้ยด้วยการเล่าถึงงานบางส่วนที่ผมรับผิดชอบทำอยู่ในปัจจุบัน

ปัจจุบัน ผมดำรงตำแหน่งนายกของสมาคมหนึ่งในประเทศไทย ที่มีพันธกิจหลักคือการป้องกันการฆ่าตัวตาย โดยสมาคมของเราเปิดคอลเซ็นเตอร์หรือศูนย์ให้บริการทางโทรศัพท์สำหรับคนที่มีความทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่หมดกำลังใจไม่ยอมมีชีวิตอยู่อีกต่อไปได้โทรศัพท์เข้ามาปรึกษากับเรา ที่ศูนย์ของเราจะมีอาสาสมัครคอยรับสาย รับฟัง และประคองอารมณ์ของเขาในยามที่เขาอยู่ในภาวะอารมณ์วิกฤต โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะให้เขาเหล่านั้นมีกำลังใจในการมีชีวิตต่อไป และเลิกล้มความคิดอยากฆ่าตัวตาย ในแต่ละปีสมาคมได้รับการติดต่อจากผู้โทรศัพท์มาด้วยความทุกข์ใจและอยากจบชีวิตตัวเองโดยเฉลี่ยประมาณ 10,000 สาย ต่อปี



Almost all of the members from Loma Linda community are Seventh-day Adventist Christians. The Seventh-Day Adventist Church is one of the Protestant churches. Almost all of their doctrines are consistent and similar to the doctrines of the other Protestant Christians. However, there is one significant difference between the two, and that is Seventh-day Adventists worship on Saturday instead of Sunday. Worshipping on Saturday is considered a very significant characteristic for the Seventh-day Adventist. Every church member will stop their routines completely on Saturday. They will spend the day to worship and be close to God throughout the day. Seventh-day Adventists spend this day by going to church, being in nature, studying the Bible, praising in songs, visiting the underprivileged as well as performing various religious activities, etc.

Readers may be surprised and questioned why I am focusing about Seventh-day Adventists and their beliefs. In fact, this has a very important implication that is directly related to their longevity in which I will explain more later.

But first, I would like to share with you about one of my current work.

At present, I am the chairman of an association in Thailand with a mission to prevent suicide. Our association operates a call center for people who are struggling and suicidal. We extend our support to those calling in to confide with us especially those who are discouraged and lose the will to continue living. There are volunteers at our center to answer the calls and listen to them as they express their emotions in times of crisis with the aim of giving them the courage to live on and to abandon suicidal thoughts. Each year, the center receives an average of 10,000 calls from distressed callers who want to end their precious lives.



ผมทำงานอยู่ที่สมาคมแห่งนี้มากกว่า 20 ปี ตลอดเวลาที่ผ่าน
มา ได้มีโอกาสสัมผัสและคลุกคลีกับผู้ที่มีความคิดอยากตายมากมาย
สิ่งหนึ่งที่ได้ค้นพบคือ ผู้คนกลุ่มนี้ไม่อยากจะอยู่ เพราะรู้สึกสิ้นหวัง
มองไปยังอนาคตแล้วรู้สึกไม่มีอะไรให้หวังได้ รู้สึกว่าชีวิตไม่มี
ความหมาย มองไม่เห็นว่าจะอะไรคือเป้าหมายของชีวิตและการมี
ชีวิตอยู่ ด้วยเหตุเหล่านี้ คนกลุ่มนี้จึงมองไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง
และไม่สามารถหาเหตุผลให้ตัวเองมีชีวิตอยู่ต่อไปในโลกนี้ได้

คนมากมายจึงรู้สึกหมดหวังกับชีวิต หมกมุ่นอยาก
อยากจบชีวิตที่ไร้ความหมายของตัวเอง จนต้องโทรศัพท์มาปรึกษ
ากับอาสาสมัครที่สมาคมของเรา เรื่องของสุขภาพจิตยิ่งไม่ต้อง
พูดถึง ย่ำแย่อย่างมากในสภาวะแบบนี้

ความหวังและการเข้าใจความหมายและเป้าหมายของชีวิต
ของเราจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะผลักดันให้คนเราอยากมีชีวิต
อยู่ต่อไป เป็นสิ่งที่ช่วยรักษาสุขภาพจิตของเราให้ดี ซึ่งมีผลต่อ
สุขภาพกายอย่างแน่นอน และส่งผลต่อการมีอายุยืนยาว

ผมขอกลับมาที่ชาวลูโซนจากชุมชนโลมา ลินดาที่เป็น
ชาวคริสต์นิกายเซเวนธ์เดย์แอดเวนติสต์อีกครั้ง อย่างที่เรียนไว้
ข้างต้น ชาวคริสต์กลุ่มนั้นมัสการในวันเสาร์ซึ่งเขาเรียกว่า
วันสะบาโต สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขาแตกต่างจากคริสเตียน
โปรเตสแตนต์กลุ่มอื่นๆ

เพราะอะไรเขาถึงนมัสการพระเจ้าในวันเสาร์หรือวันสะบาโต
กัน

I have been working at this center for over 20 years.
Throughout these years, I have the opportunity to meet and
connect with many people who want to end their lives.
I have discovered that one of the main reason these people
do not want to live is because they feel hopeless. They feel
that there is nothing to hope for when they look into their
future. Their lives have no meaning, and they cannot see
the purpose for their lives. As a result, they do not
appreciate the value in them, and they cannot find reasons
to continue to live in this world.

This is very sad, yet understandable. It is true that if
our lives have no goals, no meaning, and no hope, then
there will be no reasons to tell ourselves to continue to
live our lives as there is no purpose for us to live for.

Therefore, there are so many people who feel
hopeless about life, become despair, and want to end
their meaningless life. Thus, they have to call our center
to talk about their mental health matters that are in very
bad conditions.

Consequently, hope and understanding the meaning
and purpose of our lives are the most important things that
will push people to want to live. These two needs will
help maintain our mental health which indirectly impact
the physical health and longevity.

I would like to come back to the people in Blue Zone
from the community in Loma Linda who are Seventh-day
Adventists. As I have mentioned before, these Christians
worship on Saturday, which they call Sabbath. This is what
sets them apart from other Protestant Christian groups.

Why do Seventh-day Adventists worship God on
Saturday or on the Sabbath?

กล่าวโดยย่อคือ ในพระคัมภีร์ของชาวคริสต์นั้น มีการบันทึกไว้ว่าพระเจ้าทรงสร้างโลกในหกวัน และในวันที่เจ็ดพระเจ้าทรงหยุดสร้างทุกสิ่ง เนื่องจากทุกสิ่งในโลกสมบูรณ์แล้ว พระเจ้าจึงทรงตั้งวันที่เจ็ด (วันสะบาโตหรือวันเสาร์) ให้เป็นวันพิเศษ และทรงบัญชาให้มนุษย์รักษาวันพิเศษนี้เพื่อนมัสการพระองค์ และจดจำพระองค์ในฐานะพระผู้สร้างสรรพสิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ทรงประทานชีวิตให้กับมนุษย์ นอกจากนี้ พระเจ้ายังได้ตรัสว่าให้วันสะบาโตเป็นเสมือนหมายสำคัญระหว่างพระเจ้าและผู้เชื่อของพระองค์ ในฐานะผู้ทรงสร้างและผู้ถูกสร้าง กล่าวในอีกนัยหนึ่ง トラบใดที่มนุษย์ยังคงรักษาความสัมพันธ์กับพระเจ้าด้วยการนมัสการในวันสะบาโตอยู่ มนุษย์ก็จะระลึกถึงอยู่เสมออย่างไม่มีวันลืมเลือนว่า ตนเป็นผู้ที่พระเจ้าทรงสร้าง เพราะวันสะบาโตจะเป็นสิ่งที่คอยเตือนความทรงจำนี้ให้กับมนุษย์ในทุกสัปดาห์

ด้วยเหตุที่ชาวเซเวนธ์เดย์แอ็ดเวนติสรักษาวันสะบาโต สมาชิกในนิกายนี้จึงมีความเชื่ออย่างปราศจากข้อกังขาว่าพระเจ้าทรงสร้างพวกเขาขึ้นมา และกำหนดให้พวกเขาอยู่ในโลกนี้ด้วยเป้าหมายพิเศษของพระองค์

อ่านถึงตรงนี้ ท่านผู้อ่านอาจจะมีคำถามว่า แล้วความเชื่อนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องบลูโซนอย่างไร?

ท่านเคยคิดไหมว่าไม่ว่าเราจะทำอะไรขึ้นมาสักอย่าง เราต้องมีเป้าหมายในการทำสิ่งเหล่านั้นเสมอ เรามักไม่ทำอะไรขึ้นมาโดยที่สิ่งนั้นปราศจากเป้าหมายหรือทำสิ่งที่ไม่ได้มีประโยชน์

คนเราเย็บเสื้อผ้าเพื่อการสวมใส่ การสวมใส่คือเป้าหมายของการทำเสื้อ

เราทำกับข้าวมาเพื่อเราจะได้รับประทาน

เราเขียนหนังสือเพื่อคนจะได้อ่าน

เราทำเก้าอี้เพื่อให้คนนั่ง

เราสร้างบ้านเพื่อจะได้อาศัยอยู่ ฯลฯ

In short, it is recorded in the Bible that God created the world in six days, and on the seventh day, God stopped and rested because His creation was complete. The Lord, therefore, made the seventh day (Sabbath or Saturday) special. He commanded men to set aside this special day to worship Him and to remember Him as the Creator of all things especially as the One who gave life to them. In addition, God designated the Sabbath to be a sign between God and His believers as the Creator and His creations. In other words, as long as humans maintain their relationships with God by worshipping on Sabbath, they will always be reminded and will not forget that they are His creations. Sabbath will be a reminder for them each week.

Because the Seventh-Day Adventists observe the Sabbath day, they fully believe that God created them, and placed them on this earth with His special purpose.

Perhaps by now, the reader may question how is this belief related to Blue Zone?

Have you ever thought that no matter what we make, we must always have goals in making those things ? We don't make things that are useless and without purpose.

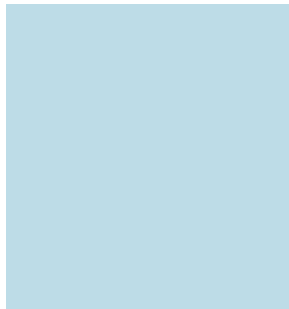
People sew clothes in order to wear clothes. Wearing clothes is the goal of the sewer in sewing clothes.

We cook so we can eat.

We write books for people to read.

We make chairs for people to sit.

We build houses to live in them, etc.



ท่านเห็นหรือไม่ อะไรก็ตามที่ถูกทำขึ้นมา มันล้วนมีประโยชน์ มีคุณค่า และมีความหมายในตัวของมัน ไม่มีอะไรเลยที่ถูกทำขึ้นมาโดยที่ไม่มีเป้าหมายหรือประโยชน์

ถ้ามนุษย์เรามีความเชื่อว่าพระเจ้าทรงสร้างเราขึ้นมา เราก็จะตระหนักได้ว่าพระองค์ทรงสร้างเราขึ้นมาด้วยเป้าหมายพิเศษ เราถูกกำหนดให้มาอยู่ในโลกนี้เพราะพระเจ้าทรงมีเป้าหมายสำคัญ อย่างเฉพาะเจาะจงสำหรับเราแต่ละคนให้เราสร้างประโยชน์ให้กับโลกนี้ เรามีคุณค่าพิเศษ ชีวิตของเราจึงมีความหมาย

และเมื่อเราตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้แล้ว เราจะรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตเรามีความหวังแม้ในขณะที่เราเผชิญวิกฤติหรือความยากลำบาก การมีความหวัง ทำให้เราไม่ท้อแท้แม้มองไม่เห็นทางออก แน่แน่นอน การมีความหวังอย่างมั่นใจส่งผลต่อสุขภาพจิตของเราในเชิงบวก อย่างมหาศาล

ผมขอยกตัวอย่างสักหนึ่งตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

ผมเป็นเจ้าของรถยนต์คันหนึ่ง ผมซื้อรถคันนี้เพราะผมต้องการขับขึ้น รถคันนี้มีเป้าหมายของมันอย่างชัดเจน นั่นคือมีไว้เพื่อให้ผมได้ใช้สัญจรไปในที่ต่างๆ รถคันนี้มีคุณค่าในสายตาของผม แน่แน่นอนว่าสำหรับผมแล้ว การมีรถคันนี้อยู่ในครอบครอง เป็นสิ่งที่มีความหมายอย่างมาก

เพราะรถคันนี้มีคุณค่าสำหรับผม ผมจึงต้องดูแลรถคันนี้ อย่างดีที่สุด ถ้าน้ำมันใกล้หมด ผมจะต้องเติมน้ำมันอย่างแน่นอน เพื่อให้รถคันนี้ทำหน้าที่ตามเป้าหมายได้ต่อไป ถ้ามยางเริ่มน้อย แน่แน่นอนว่าผมต้องเติมลมยางให้เพียงพอ ถ้าเครื่องยนต์รถเกิดชำรุด ผมต้องจัดการนำไปซ่อมให้ดีเหมือนเดิม ฯลฯ

เราสมมุติกันเล่นๆ ให้รถคันนี้มีความรู้สึก มีอารมณ์เหมือนมนุษย์ ถ้ารถคันนี้ตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองในสายตาของเจ้าของ มันก็ไม่ต้องรู้สึกกระวนกระวายใจอย่างไรเลยในยามคับขัน เช่น น้ำมันใกล้หมด ยางแบน เครื่องยนต์ชำรุด ฯลฯ เพราะรถคันนี้สามารถมั่นใจได้ว่า เจ้าของรถจะต้องช่วยดูแลจัดการให้มันอยู่ในสภาพที่ดีแน่นอน เพราะรถคันนี้มีเป้าหมายมีเหตุผลในการคงอยู่ของมัน รถมีความหวังอยู่เสมอว่า จะได้รับการดูแลอย่างดีจากเจ้าของ เพราะรถนี้มีความสำคัญ มีเป้าหมาย และมีความหมาย

Do you see that all things made are useful, valuable and meaningful? Nothing is made without a purpose or without any benefits.

Now, if we believe that God created us, then we will realize that He created us with a special purpose. We are destined to come to this world because God has a specific plan for each of us to be a part to benefit and contribute to this world. We have special value. Our lives have meaning.

When we are aware of these things, we will feel that our lives are filled with hope even in the midst of crisis or difficulty. To have hope encourages us especially when the solution seems dim. Certainly, having hope with confidence brings forth a tremendous positive effect on our mental health.

Let me give you one example to make it easier to understand.

I own a car. I bought this car because I want to drive it. This car has its purpose, and that is for me to use to drive and travel around. This car definitely is valuable to me. Having this car in my possession is very meaningful to me.

I have to take good care of my car because my car is valuable to me. When the fuel is almost empty, I will definitely have to refuel so that my car can continue to fulfill its purpose. When the tire pressure starts to run low, of course, I will inflate the tires. When the car engine is damaged, I also will make sure it will get fixed as well, etc.

Let's assume that this car has feelings like us. If this car realizes its value in the eyes of its owner, it does not need to feel disturbed at all in times of distress such as when the car has low fuel, flat tires, damaged engines, etc. This car is assured its owner will surely help take care of it to be back in good condition again. Because this car has a purpose and meaning, it has a reason for its existence. The car can always look forward with confidence to the fact that it will be well cared for by its owner because this car is confident that it is valuable, has purpose, and is meaningful.



ท่านผู้อ่านเห็นอะไรบ้าง จากการเปรียบเทียบเช่นนี้ทุกๆ สัปดาห์ สัปดาห์ละครั้ง ชาวบลูโซนกลุ่มเซเวนธ์เดย์แอดเวนติสจะได้รับการเตือนความจำเสมอว่าพวกเขาเป็นผู้ถูกสร้างมาโดยพระเจ้า เขาจึงรู้สึกว่าการมีชีวิตของพวกเขาจึงมีความหมาย มีเป้าหมาย และมีคุณค่ามากมาย และด้วยเหตุนี้ชาวบลูโซนกลุ่มนี้จึงมีสุขภาพจิตที่ดีมาก ไม่ว่าจะเป็นช่วงยามทุกข์ยามสุข เพราะพวกเขามั่นใจโดยความเชื่อว่ามีผู้สร้างพวกเขาเห็นคุณค่าของพวกเขา และจะดูแลเขาไม่ว่าจะเจอกับอุปสรรคใดๆ ชีวิตของพวกเขาจึงเต็มไปด้วยความหวังและความมั่นใจ

สุขภาพกายที่แข็งแรงเนื่องจากวิถีในการดำเนินชีวิตควบคู่กับสุขภาพจิตที่ดีเกิดจากการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตัวเองจากความเชื่อ จึงเป็นเหตุให้อายุขัยโดยเฉลี่ยของชาวบลูโซนกลุ่มนี้ยืนยาวกว่าอายุเฉลี่ยของชาวอเมริกันทั่วไปถึง 10 ปี

ความหวังเป็นสิ่งที่เลือกได้ ชาวบลูโซนเซเวนธ์เดย์แอดเวนติสได้เลือกที่จะมีความหวังภายใต้ความเชื่อของพวกเขา และนี่เป็นเหตุให้เขาไม่เพียงแต่มีชีวิตยืนยาว แต่มีคุณภาพชีวิตที่น่าอัศจรรย์ด้วย

ท่านผู้อ่านคิดอย่างไรครับ อยากเลือกที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความหวังไหมครับ?



คุณตระการ เชนศรี

- ผู้ปกครอง โบสถ์จีนเซเวนธ์เดย์แอดเวนติส ประเทศไทย
- นายกสมาคมสะมาไรตันแห่งประเทศไทย
- Mr. Trakarn Chensy
- Elder, Bangkok Adventist Chinese Church, Thailand
- Chairman, The Samaritans of Thailand

What do you see from this comparison? Every once a week, Seventh-Day Adventists are always reminded that they are created by God. Thus, they know that their lives are meaningful and are filled with purposes and values. They are confident through their beliefs that their Creator values them and their Creator will take care of them regardless of challenges they encounter in their lives. Their lives are full of hope and assurance. As a result, the Seventh-day Adventists have very good mental health whether it is during the times of suffering and/or during the times of happiness.

The Blue Zone group of Seventh-day Adventists have the average life expectancy of 10 years longer than the average age of the average Americans. They have good physical health due to their lifestyles and good mental health from acknowledging their worth due to their beliefs.

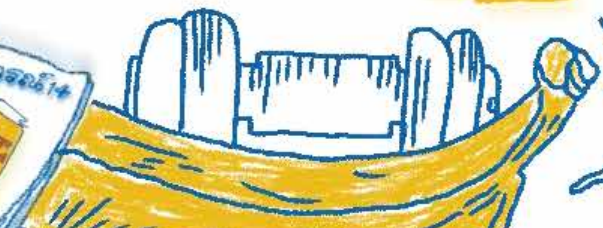
Hope is something that we can choose. These Blue Zone Seventh-Day Adventists have chosen to have hope through their beliefs. Consequently, they not only have long lives, but also have a very attractive quality of life that we should look into.

What do you think, readers? Do you desire to choose a life of hope?

NEWSSTART

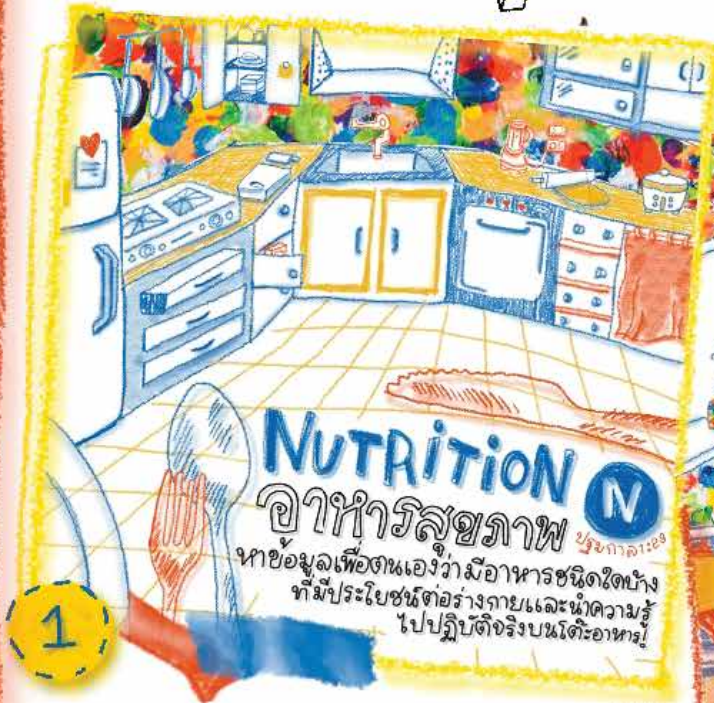


เริ่มต้นดูโลกตัวเอง
ด้วย 8 วิธีสร้างสรรค์ &
หลากหลายเมนูมีงษ์วิรัตน์



8 วิธี NEWSSTART!

สร้างสรรคิ



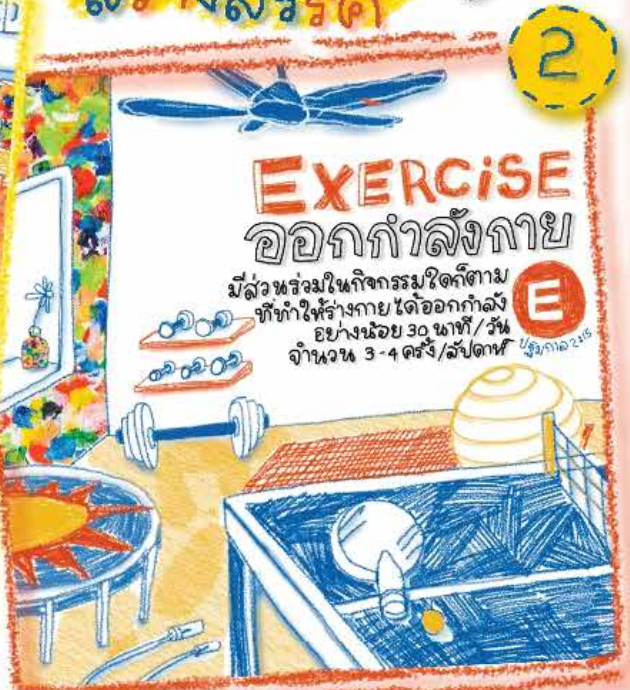
1

NUTRITION

อาหารสุขภาพ

บุรุษกาล 129

หาข้อมูลเพื่อตนเองว่า มีอาหารชนิดใดบ้าง
ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและนำความรู้
ไปปฏิบัติจริงบนโต๊ะอาหาร!



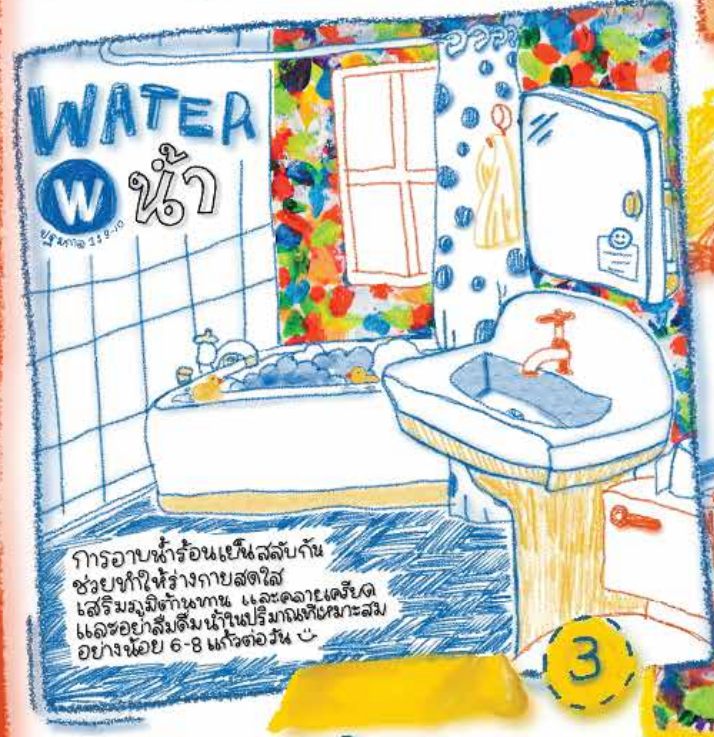
2

EXERCISE

ออกกำลังกาย

มีส่วนร่วมในกิจกรรมใดก็ตาม
ที่ทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกาย
อย่างน้อย 30 นาที/วัน
จำนวน 3-4 ครั้ง/สัปดาห์

บุรุษกาล 215



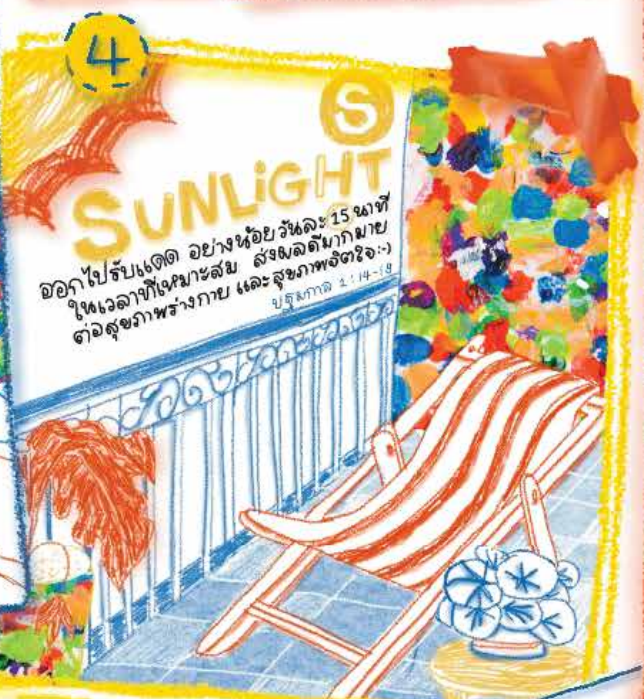
WATER

น้ำ

บุรุษกาล 239-10

3

การอาบน้ำร้อนเย็นสลับกัน
ช่วยทำให้ร่างกายสดใสน่า
เสริมภูมิคุ้มกัน และคลายเครียด
และช่วยลดความดันโลหิตได้ประมาณ
อย่างน้อย 6-8 มม.ปรอทต่อวัน



4

SUNLIGHT

ออกไปรับแดด อย่างน้อยวันละ 15 นาที
ในเวลาที่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่อ
ต่อสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ

บุรุษกาล 214-18



เริ่มใหม่ **เพื่อ** ชีวิตที่ดีกว่า 😊

NEWSTART

5

TEMPERANCE
การประมาณตน **T**

หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำร้ายร่างกาย
ใช้เวลาให้พอเหมาะกับสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
สุภาษิต 25:28

Air
อากาศ

พาตัวเองออกไปสูดอากาศ
สดชื่นบ่อยๆ เพื่อขับออกซิเจนใหม่
ซึ่งจำเป็นให้สุขภาพมีสุขภาพดี
คือการหายใจที่ในทะเลและอากาศบริสุทธิ์
ปฐมกาล 1:7-8

6

REST
พักผ่อน **R**

7

นอนหลับให้เพียงพอ
อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง/วัน
อย่าลืมใช้เวลาพักผ่อนจากงานที่วุ่นวาย
และรีชาร์จพลังกับพระเจ้าในทุกสัปดาห์.
ปฐมกาล 2:1-3

TRUST in GOD
วางใจพระเจ้า **T**

รักษาความลับพันธสัญญาระหว่างกับพระเจ้า
วางใจในการช่วยเหลือของพระองค์
ในยามที่กายแล้งใจของชีวิต
สุภาษิต 3:5-6

8

ภาพประกอบ: ช่างสวรรค์ อ่อนสลี
illustration: Chartawan Onchulee

ข้าวต้มธัญพืช

Multigrain Rice Porridge



ส่วนผสม:

1. มันฝรั่ง (หั่นเต๋า, ต้ม)	2	ช้อนโต๊ะ
2. แครอท (หั่นเต๋า, ต้ม)	1	ช้อนโต๊ะ
3. แปะก๊วย (ต้ม)	2	ช้อนโต๊ะ
4. ลูกเดือย (ต้ม)	2	ช้อนโต๊ะ
5. ข้าวโพด (ต้ม)	2	ช้อนโต๊ะ
6. ถั่วเขียว (ต้ม)	2	ช้อนโต๊ะ
7. ถั่วลูกไก่ (ต้ม)	2	ช้อนโต๊ะ
8. ข้าว (สุก)	2	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงรสน้ำซุป:

1. ซีอิ้วขาว	2	ช้อนชา
2. เกลือ	1/3	ช้อนชา
3. น้ำตาลมะพร้าว	1/2	ช้อนชา

ส่วนผสม(น้ำซุป):

1. หัวไชเท้า (หั่นเต๋า)	1	ช้อนโต๊ะ
2. ข่า (ทุบหยาบ)	1	ช้อนชา
3. น้ำ	2	ถ้วย

ส่วนผสม(โรยหน้า):

1. ผักชี (ซอย)	1/2	ช้อนโต๊ะ
2. ต้นหอม (ซอย)	1/2	ช้อนโต๊ะ
3. น้ำมันมะพร้าว	1	ช้อนโต๊ะ
4. กระเทียม (สับ)	1	ช้อนชา
5. พริกไทยป่น	1/3	ช้อนชา
6. ชিং (ซอย)	1	ช้อนชา

วิธีทำ:

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่หัวไชเท้าตามด้วยเครื่องปรุงรสน้ำซุป
2. ตามด้วยข่า แครอท มันฝรั่ง และแปะก๊วย ต้มเป็นเวลา 5 นาที
3. ใส่ลูกเดือย ข้าวโพด ถั่วเขียว และถั่วลูกไก่ ต้มอีก 2 นาที
4. ใส่ข้าวสวย ต้มจนเดือด แล้วปิดเตา

ตกแต่งหน้า:

1. ตักข้าวต้มธัญพืชใส่ถ้วย
2. โรยหน้าด้วยส่วนผสมโรยหน้าข้อ #1-#6
3. พร้อมเสิร์ฟ

Ingredients:

1. Potato (diced, boiled)	2	tablespoons
2. Carrot (diced, boiled)	1	tablespoon
3. Ginkgo biloba (boiled)	2	tablespoons
4. Millet (boiled)	2	tablespoons
5. Corn (boiled)	2	tablespoons
6. Mung bean (boiled)	2	tablespoons
7. Chickpea (boiled)	2	tablespoons
8. Rice (cooked)	2	tablespoons

Condiments for Soup:

1. Soy sauce	2	teaspoons
2. Salt	1/3	teaspoon
3. Coconut sugar	1/2	teaspoon

Ingredients for Soup:

1. Radish (diced)	1	tablespoon
2. Galangal (crushed)	1	teaspoon
3. Water	2	cups

Ingredients for Topping:

1. Coriander (sliced)	1/2	tablespoon
2. Spring onions (sliced)	1/2	tablespoon
3. Coconut oil	1	tablespoon
4. Garlic	1	teaspoon
5. Ground pepper	1/3	teaspoon
6. Ginger(sliced)	1	teaspoon

Procedure:

1. Boil water. Put the radish in. Season with condiments.
2. Add crushed galangal, carrots, potatoes and ginkgo biloba in boiled water for 5 minutes.
3. Add millet, corn, mung beans and chickpeas. Boil for another 2 minutes.
4. Add cooked rice. As soon as it boils, turn off the stove.

Decoration:

1. Put the multigrain rice porridge in a bowl.
2. Add the ingredients for topping #1-#6.
3. Ready to serve.

ข้าวมันเทมเป้

Tempeh Rice



ส่วนผสม:

- | | |
|---------------------------|----------|
| 1. ข้าวหอมมะลิ | 1/2 ถ้วย |
| 2. เทมเป้ ถั่วเหลือง | 1/2 ก้อน |
| 3. ชিংแก่ (หั่นแว่น) | 3-4 ชิ้น |
| 4. กระเทียม | 3 กลีบ |
| 5. รากผักชี (ทุบ) | 1 ราก |
| 6. น้ำมันงา | 2 ช้อนชา |
| 7. น้ำซุปผักสำหรับหุงข้าว | |

ส่วนผสมสำหรับน้ำจิ้ม:

- | | |
|------------------------|------------|
| 1. มิโตะ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 2. น้ำตาลมะพร้าว | 1 ช้อนชา |
| 3. กระเทียม (สับ) | 2 กลีบ |
| 4. ชিংแก่ (สับ) | 2 ช้อนชา |
| 5. พริกจินดาแดง (ซอย) | 2 เม็ด |
| 6. น้ำส้มสายชูข้าวหมัก | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 7. ซีอิ้วขาว | 1 ช้อนโต๊ะ |

สำหรับตกแต่ง : แดงกวาและผักชี

วิธีทำ:

1. ใส่ข้าวหอมมะลิ, เทมเป้, กระเทียมทุบ, รากผักชีทุบ และชিংแก่ แว่นลงในหม้อหุงข้าว
2. เติมน้ำซุปผักลงในหม้อ ระดับน้ำซุปให้เหนือระดับข้าวประมาณ 1 องคุลี (ความยาวของข้อนิ้วกลางข้อแรก) เติมน้ำมันงาเพื่อความหอมมัน
3. ตั้งหม้อหุงข้าวตามปกติ
4. เตรียมทำน้ำจิ้มโดยผสมส่วนผสมน้ำจิ้ม ข้อ #1-#7 ให้เข้าด้วยกัน
5. จัดแดงกวาและผักชีเป็นเครื่องเคียง
6. พร้อมเสิร์ฟ

Ingredients:

- | | |
|-------------------------------------|-------------|
| 1. Jasmine rice | 1/2 cup |
| 2. Soybean tempeh | 1/2 piece |
| 3. Ginger (sliced) | 3-4 pieces |
| 4. Garlic | 3 cloves |
| 5. Coriander root (smashed) | 1 root |
| 6. Sesame oil | 2 teaspoons |
| 7. Vegetable broth for cooking rice | |

Mixtures for the sauce:

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1. Miso | 1 tablespoon |
| 2. Coconut sugar | 1 teaspoon |
| 3. Garlic (chopped) | 2 cloves |
| 4. Ginger (chopped) | 2 teaspoons |
| 5. Red Chili (sliced) | 2 pieces |
| 6. Rice vinegar | 2 tablespoons |
| 7. Soy sauce | 1 tablespoon |

For decoration: cucumbers and coriander

Procedure:

1. Put jasmine rice, tempeh, smashed garlic, smashed coriander roots and sliced ginger in the rice cooker.
2. Add vegetable broth to the pot. The level of the broth should be about 1 segment above the rice (the length of the one third of the middle finger). Add sesame oil for fragrance.
3. Set up the rice cooker.
4. Prepare the sauce by mixing ingredients #1- #7 together.
5. Align the cucumber and coriander as a side dish.
6. Ready to serve.

ซูปเห็อไผ่

Bamboo Mushroom Soup



ส่วนผสม:

- เห็อไผ่ (ล้างน้ำแช่ในน้ำ 5 นาที ตัดปลายแข็งทั้งหน้าครึ่ง) 10 ชิ้น
- เห็ดหอมแห้ง (ล้างน้ำ แช่น้ำหั่นแนวขวาง ผัดกับน้ำมัน+ซีอิ๊วเล็กน้อย) 10 ชิ้น
- ยอดมะพร้าว 10 ชิ้น
- เห็ดหูหนูขาว 10 ชิ้น
- ฟองเต้าหู้ (ทอด) 1/2 ถ้วย
- รากผักชี (ทุบ) 5 ชิ้น
- พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา
- กระเทียม (ทุบ) 2 กลีบ
- ซอสเห็ดหอม (เจ) 3 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วดำหวาน 1/2 ช้อนชา
- แป้งมันฮ่องกง 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า 3 ถ้วย

เครื่องปรุงรส:

- ซอสเปรี้ยว (จิ๊กโฉ่ว)
- ผักชี (โรยหน้า)

วิธีทำ:

- นำน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟปานกลาง ใส่รากผักชีเมื่อน้ำเดือด
- ตามด้วยส่วนผสมข้อ #7-#11
- หลังจากน้ำเดือด ใส่เห็ดหอม ยอดมะพร้าว เห็ดหูหนูขาว ฟองเต้าหู้ทอดและเห็อไผ่ ชิมรสตามชอบ
- ละลายแป้งมันกับน้ำเล็กน้อยแล้วค่อยๆ เทแป้งมันใส่น้ำหม้อ คนไปเรื่อยๆจนแป้งละลายในซูป
- ตักใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยผักชี ปรุงรสด้วยซอสเปรี้ยวตามชอบ
- พร้อมเสิร์ฟ

Ingredients:

- Bamboo mushrooms (rinse, soak in water for 5 minutes, cut the hard ends, divide into half) 10 pieces
- Dried shiitake mushrooms (wash, soak in water, slice horizontally, stir fry with little amount of oil & soy sauce) 10 pieces
- Young coconut shoot 10 pieces
- Tremella mushrooms 10 pieces
- Fried paper tofu 1/2 cup
- Coriander root (crushed) 5 roots
- Ground pepper 1/2 teaspoon
- Garlic 2 cloves
- Shiitake mushroom sauce (vegetarian) 3 tablespoons
- Soy sauce 2 tablespoons
- Sweet black soy sauce 1/2 teaspoon
- Potato Starch 2 tablespoons
- Water 3 cups

Condiments:

- Black vinegar sauce
- Coriander for topping

Procedure:

- Add water in pot. Boil water with medium heat. Add coriander root when water is boiling.
- Add ingredients #7-#11.
- After water boils, add Shiitake mushrooms, young coconut shoot, Tremella mushrooms, and fried paper tofu, and Bamboo mushroom. Season the soup as desire.
- Dilute potato starch with little amount of water. Slowly pour the starch solution into the pot. Stir in the same direction until the solution has dissolved in the soup.
- Pour the soup into the serving bowl. Garnish with coriander. Season with black vinegar sauce.
- Ready to serve.

น้ำพริกเห็ด

Mushroom Chili Paste



ส่วนผสม:

- | | |
|--|--------------|
| 1. เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดออริจิ เห็ดโคน หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง | 1 ถ้วย |
| 2. หอมแดง | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 3. กระเทียม | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 4. เกลือ หรือ ซีอิ๊วขาว | 1 ช้อนชา |
| 5. มะนาว | เล็กน้อย |
| 6. น้ำตาลมะพร้าว | เล็กน้อย |
| 7. พริกชี้หนู | ตามชอบ |
| 8. ผักชี&ต้นหอม | สำหรับตกแต่ง |

วิธีทำ:

- ล้างเห็ดให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- นำเห็ด, กระเทียม, หอมแดง, พริกชี้หนู มาคั่วในกระทะให้สุก (ไฟอ่อน) จนได้กลิ่นหอม
- นำทั้งหมดจากข้อ 2 มาโขลกให้เข้ากันให้ละเอียด
- ปรุงรสด้วยเกลือหรือซีอิ๊วขาว, น้ำตาลมะพร้าว และน้ำมะนาว ตามชอบ
- โรยหน้าด้วยผักชี, ต้นหอมให้สวยงาม
- พร้อมเสิร์ฟ

Ingredients:

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Straw mushrooms, Phoenix Oyster mushrooms, Eryngii mushrooms, Termite mushrooms or any of these | 1 cup |
| 2. Red onions | 2 tablespoons |
| 3. Garlic | 2 tablespoons |
| 4. Salt or soy sauce | 1 teaspoon |
| 5. Lime | Small amount |
| 6. Coconut sugar | Small amount |
| 7. Chili | As desire |
| 8. Coriander & spring onions | For decorations |

Procedure:

- Wash mushrooms thoroughly. Cut mushrooms into small pieces.
- Roast mushrooms, garlic, red onions, and chilies in a saucepan (low heat) until they give a nice fragrance.
- Pound all of the ingredients from #2 together.
- Add salt or soy sauce, coconut sugar, and lemon juice as you desire.
- Garnish with coriander and spring onions.
- Ready to serve.

ยำหัวปลี

Banana Blossom Spicy Salad



ส่วนผสม:

- | | |
|--|------------|
| 1. หัวปลี (หั่นฝอย, แช่ในน้ำมะขามหรือน้ำมะนาว) | 2 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวคั่ว | 1/2 ถ้วย |
| 3. ถั่วลิสงคั่ว (ทุบหยาบ) | 1/3 ถ้วย |
| 4. หอมแดง (ซอย) | 1/2 ถ้วย |
| 5. น้ำมะนาว | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ซีอิ๊วขาว | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำตาลทรายแดง | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำพริกเผา (เผ็ดน้อย) | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 9. พริกขี้หนู (สับ) | ตามชอบ |

วิธีทำ:

- ผสมหัวปลีกับส่วนผสมของเหลวทั้งหมดและน้ำพริกเผา คลุกให้เข้ากันดี
- โรยหน้าด้วยมะพร้าวคั่ว, ถั่วลิสงคั่วและพริกขี้หนู
- พร้อมเสิร์ฟ

Ingredients:

- | | |
|---|---------------|
| 1. Banana blossom (shredded, soaked in tamarind juice or lemon juice) | 2 cups |
| 2. Roasted coconut | 1/2 cup |
| 3. Roasted peanuts (coarsely crushed) | 1/3 cup |
| 4. Red onions (sliced) | 1/2 cup |
| 5. Lemon juice | 2 tablespoons |
| 6. Soy sauce | 2 tablespoons |
| 7. Brown sugar | 1 tablespoon |
| 8. Chili paste (less spicy) | 2 tablespoons |
| 9. Chillies (chopped) | As desire |

Procedure:

- Mix banana blossom with all the liquid ingredients and chili paste. Mix well.
- Garnish with roasted coconut, roasted peanuts and chili.
- Ready to serve.

ลาบคีนัว

Quinoa Larb



ส่วนผสม:

- | | | |
|---------------------------------|-----|----------|
| 1. คีนัว (สุก) | 1 | ถ้วย |
| 2. หอมแดง (ซอย) | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. ผักชีฝรั่ง | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. สะระแหน่ (ใบ) | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. เต้าหู้ขาวชนิดแข็ง (สุก) | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. ซีอิ้ว | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำมะขามเปียก | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. มะเขือเทศเชอร์รี่ (ผ่าครึ่ง) | 3 | ลูก |
| 9. ข้าวคั่ว | 1-2 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีหุงคีนัว:

- คีนัว 1 ถ้วย ล้างด้วยน้ำสะอาด 1 รอบ
- ใส่ น้ำ 2 ถ้วย
- หุงคีนัวในหม้อต้มไม่เกิน 10 นาที คอยคนให้ทั่ว เมื่อสุกเมล็ดจะใส
- นำคีนัวออกมาพักไว้ให้เย็น ก่อนจะนำไปปรุงรส

วิธีทำ:

1. คลุกส่วนผสมข้อ 1-9 ให้เข้ากัน
2. พร้อมเสิร์ฟ

Ingredients:

- | | | |
|-------------------------------------|-----|-------------|
| 1. Quinoa (cooked) | 1 | cup |
| 2. Red onions (sliced) | 2 | tablespoons |
| 3. Parsley | 1 | tablespoon |
| 4. Peppermint leaves | 2 | tablespoons |
| 5. Firm tofu (cooked) | 3 | tablespoons |
| 6. Soy sauce | 1 | tablespoon |
| 7. Tamarind juice | 1 | tablespoon |
| 8. Cherry tomatoes (sliced in half) | 3 | pieces |
| 9. Roasted rice | 1-2 | tablespoons |

Methods to cook quinoa:

- Wash 1 cup quinoa with 1 round of clean water.
- Add 2 cups of water.
- Cook quinoa in a pot of boiling water for no more than 10 minutes. Stir while cooking thoroughly. Once cooked, quinoa will be clear.
- Set aside quinoa until cool before adding other ingredients.

Procedure:

1. Mix ingredient #1-#9 together.
2. Ready to serve.

Interpharma

VALUE YOUR LIFE.

Leading Wellness & Anti-Aging Brand

Wellness and Anti-Aging Nutraceuticals



- **Probac 7, Probac 10 Plus** : ชินไบโอติก เพื่อการปรับสมดุลลำไส้ ลดอาการท้องผูก ท้องเสีย ลำไส้แปรปรวน เสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย ลดอาการภูมิแพ้ และชะลอวัยจากภายใน
- **Astacurmin** : 2 สารต้านอนุมูลอิสระ และต้านการอักเสบ บำรุงผิวพรรณ ลดเลือนริ้วรอย ป้องกันรังสี UV บำรุงสายตา และชะลอวัยจากภายใน
- **Pure Krill Oil** : โอเมก้า 3 ในรูปฟอสโฟไลปิดที่ละลาย และดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดี เพื่อลดการอักเสบ บำรุงสมอง ลดการปวดข้อ ลดอาการปวดประจำเดือน และลดไขมันในเลือด
- **Beta Glucan Plus** : เบต้ากลูแคน จากผนังเซลล์ยีสต์ เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกาย
- **Multivitamin** : วิตามินรวมเม็ดพู่ ผลิตจากประเทศเยอรมนี มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาท และสมอง

Holistic Nutrients for Vital Organ



- **PreCOG** : รวมสารอาหาร และสารสกัดจากธรรมชาติ 6 ชนิด เพื่อบำรุงสมอง และระบบประสาท
- **PreBS** : รวมสารอาหาร และสารสกัดจากธรรมชาติ 9 ชนิด เพื่อลดน้ำตาลในเลือด
- **PreBO** : รวมสารอาหาร และสารสกัดจากธรรมชาติ 4 ชนิด เพื่อบำรุงกระดูก และข้อ



- **YUUU Cleansing Mousse** : สารสำคัญที่ได้จากแบคทีเรียที่มีประโยชน์ เพื่อดูแลผิวหน้า
- **TS6 Cleansing Mousse** : สารสำคัญที่ได้จากแบคทีเรียที่มีประโยชน์ เพื่อดูแลจุดซ่อนเร้น
- **YUUU Advance Probiotic & Pine Needle Toothpaste** : สารสำคัญที่ได้จากแบคทีเรียที่มีประโยชน์ เพื่อการดูแลช่องปากแบบบูรณาการ

Call Center : 02-634-0225 หรือ 082-422-5999

ข้าวโอ๊ตวาฟเฟิล

กับ ซอสเบอร์รี่ & ซอสมะม่วง

Oatmeal Waffles with Berry Sauce & Mango Sauce



ส่วนผสม: อุปกรณ์ที่ต้องใช้: เครื่องปั่นและเครื่องทำวาฟเฟิล

ข้าวโอ๊ต	3 1/4 ถ้วย	เม็ดมะม่วงหิมพานต์	1/4 ถ้วย
น้ำ	3 1/2 ถ้วย	เกลือ	1/2 ช้อนชา
*น้ำแอปเปิ้ล	2	ซอมน้เต้เข้มข้น	
หรือ อินทผลัมแช่น้ำ	4 ลูก	หรือ น้ำผึ้ง	1/4 ถ้วย

วิธีทำ:

1. เปิดเครื่องทำวาฟเฟิลและให้ตั้งค่าสูงสุด
2. ปั่นส่วนผสมทั้งหมดเป็นเวลา 1 นาที
3. เทส่วนผสมลงบนเตาที่มีความร้อนสูง
4. ปิดเครื่องแล้วอบจนเป็นสีน้ำตาลและกรอบ
5. วางวาฟเฟิลไปยังชั้นระบายความร้อน

* วาฟเฟิลควรกรอบและสีน้ำตาลทอง / * ถ้าวาฟเฟิลเหนียวเพิ่มน้ำในส่วนผสม

* ถ้าวาฟเฟิลเบาและโปร่งให้เพิ่มข้าวโอ๊ตลงในส่วนผสมและปั่น

ซอสเบอร์รี่

ส่วนผสม: อุปกรณ์ที่ต้องใช้: เครื่องปั่น & กระทะ

เบอร์รี่ผสมแช่แข็ง	1/4 ถ้วย	บลูเบอร์รี่แช่แข็ง	1/4 ถ้วย
อินทผลัมแช่น้ำ	2 ลูก	น้ำ	1/4 ถ้วย
แป้งข้าวโพด	1/2	ซอมน้เต้	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ:

1. ผสมเบอร์รี่ 1/4 ถ้วยกับอินทผลัมแช่น้ำ 2 ลูก น้ำ 1/4 ถ้วยในเครื่องปั่น
2. ปั่นจนเนียน *ตรวจสอบความหวานก่อนที่จะเพิ่มอินทผลัมหรือน้ำผึ้งเพิ่มเติม
3. จากนั้นให้เทซอสผลไม้บนกระทะและตั้งไฟจนกระทั่งเริ่มเดือด
4. ผสมแป้งข้าวโพด 1/2 ช้อนโต๊ะกับน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ
5. เติมน้ำส่วนผสมลงในซอสบนกระทะและคนให้หนา
6. ปิดไฟและเทซอสผลไม้ลงในชาม
7. เพิ่มบลูเบอร์รี่แช่แข็ง 1/4 ถ้วยลงในซอสเบอร์รี่ผสม
8. พร้อมเสิร์ฟบนวาฟเฟิล

ซอสมะม่วง

ส่วนผสม:

มะม่วง	1/2 ถ้วยแช่แข็ง	อินทผลัมแช่น้ำ	2 ลูก
น้ำ	1/4 ถ้วย	แป้งข้าวโพด	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำ	1	ซอมน้เต้	

วิธีทำ:

1. ผสมน้ำ 1/4 ถ้วย อินทผลัมแช่น้ำ 2 ลูก กับน้ำ 1/4 ถ้วยในเครื่องปั่น
2. เพิ่มมะม่วงบด 1/2 ถ้วย แช่แข็ง บดและปั่นจนเนียน *ตรวจสอบความหวานก่อนที่จะเพิ่มอินทผลัมหรือน้ำผึ้ง
3. จากนั้นให้เทซอสผลไม้บนกระทะและตั้งไฟจนกระทั่งเริ่มเดือด
4. ผสมแป้งข้าวโพด 1/2 ช้อนโต๊ะกับน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ
5. เติมน้ำส่วนผสมลงในซอสบนกระทะและคนให้หนา
6. ปิดไฟและเทซอสผลไม้ลงในชาม
7. เพิ่มกล้วยสดหั่นบาง ๆ หรือบลูเบอร์รี่แช่แข็ง 1/4 ถ้วยลงในซอสเบอร์รี่ผสมและเสิร์ฟเย็น
8. พร้อมเสิร์ฟบนวาฟเฟิล

Oatmeal Waffles

Ingredients: Equipment needed: Blender and Waffle Iron

Quick oats	3 1/4 cups	Cashews	1/4 cup
Water	3 1/2 cups	Salt	1/2 teaspoon

*2 tablespoons of apple juice or 4 soaked dates or 1/4 cup honey

Procedure:

1. Preheat waffle iron to highest setting.
2. Blend all ingredients for 1 minute.
3. Pour mixture onto hot, non-stick waffle iron.
4. Close waffle iron and bake until brown and crisp.
5. Remove to a cooling rack.

*Waffle should be crisp and golden brown. / *If waffle is gummy, add more water to the batter and blend briefly. / *If waffle are light and airy, add more oats into the batter and blend briefly.

Berry Sauce

Ingredients: Equipment needed: blender and pan

Mixed berries frozen	1/4 cup	Blueberries frozen	1/4 cup
Dates	2 pieces	Water	1/4 cup
Corn starch	1/2 tablespoon	Water	1 tablespoon

Procedure:

1. Mix 1/4 cup mixed berries, 2 dates chopped & 1/4 cup of water in blender.
2. Blend until smooth *Check sweetness before adding more dates or honey
3. Heat the sauce on the pan until it starts to boil.
4. Mix 1/2 tablespoon of corn starch to 1 tablespoon of water.
5. Add the mix to the sauce and stir until it thickens.
6. Turn off the flame and pour sauce into a serving bowl.
7. Add 1/4 cup of frozen blueberries to the mix berry sauce bowl.
8. Stir and leave it to cool & ready to serve on waffles.

Mango Sauce

Ingredients: Equipment needed: blender and pan

Mango puree frozen	1/2 cup	Soaked dates	2 pieces
Water	1/4 cup	Corn starch	1/2 tablespoon
Water	1	tablespoon	

Procedure:

1. Blend 2 soaked dates with 1/4 cup of water.
2. Add 1/2 cup of mango puree frozen and blend till smooth.
*Check sweetness before adding more dates or honey.
3. Heat the sauce on the pan until it starts to boil.
4. Mix 1/2 tablespoon of corn starch to 1 tablespoon of water.
5. Add the mix to the sauce and stir until it thickens.
6. Turn off the flame and pour sauce into a serving bowl.
7. Chill and then serve with fresh sliced banana or any choice of fruits.
8. Ready to serve on waffles.

ซีซิกสุขภาพ กระทะร้อน Vegan Sisig



ส่วนผสม:

- | | |
|---|--------------|
| 1. เต้าหู้ชนิดแข็ง (หั่นเต๋า, ขนาดกลาง) | 1/2 กิโลกรัม |
| 2. กระเทียม (สับ) | 2 หัว |
| 3. หอมแดง (หั่นเต๋า) | 1 หัวใหญ่ |
| 4. พริกชี้ฟ้าแดง | 2-3 เม็ด |
| 5. พริกหวาน (หั่นเต๋า) | 1 เม็ด |
| 6. พริกหยวก | 2 เม็ด |
| 7. น้ำมันมะพร้าว/น้ำมันรำข้าว | 1-2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. ต้นหอม (ซอย) | 1-2 ต้น |

ส่วนผสมซอส:

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. กะทิ | 1 ถ้วย |
| 2. ซีอิ๊วขาว | 1/4 ถ้วย |
| 3. ซอสเห็ดหอม | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำมะนาว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำผึ้ง | 1-2 ช้อนโต๊ะ |
| 6. พริกไทยดำ(ป่น) | 1/2 ช้อนชา |
| 7. เกลือ | เล็กน้อย |
| 8. แป้งข้าวโพด | 1-2 ช้อนชา |

วิธีทำ:

1. ทอดหรือย่างเต้าหู้ แล้ววางพักไว้
2. ตั้งเตา ใส่ น้ำมันตามด้วยกระเทียม หอมแดง พริกหวาน พริกหยวก และพริกชี้ฟ้าแดง (เหลือพริกชี้ฟ้าแดงเล็กน้อยสำหรับตกแต่ง)
3. ผสมส่วนผสมซอสเข้าด้วยกัน
4. นำเต้าหู้และซอสใส่ลงในกระทะ
5. ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยต้นหอมและพริกชี้ฟ้าแดง
6. พร้อมเสิร์ฟ

Ingredients:

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| 1. Firm tofu (diced) | 1/2 kilogram |
| 2. Garlic (minced) | 2 cloves |
| 3. Red onion (diced) | 1 piece |
| 4. Red chilies | 2-3 pieces |
| (save few for decorations) | |
| 5. Bell pepper (diced) | 1 piece |
| 6. Long green chilies | 2 pieces |
| 7. Coconut oil/rice bean oil | 1-2 tablespoon(s) |
| 8. Scallions (sliced) | 1-2 pieces |

Sauce Mixtures:

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 1. Coconut milk | 1 cup |
| 2. Mushroom soy sauce | 1/4 cup |
| 3. Mushroom sauce | 2 tablespoons |
| 4. Lemon or lime juice | 1 tablespoon |
| 5. Honey | 1-2 tablespoon(s) |
| 6. Black pepper (ground) | 1/2 teaspoon |
| 7. Salt (for taste) | few |
| 8. Corn starch | 1-2 teaspoon(s) |

Procedure:

1. Fry or bake tofu. Set aside.
2. Heat the pan. Pour the oil into the pan. Add ingredients #2-#6 into the pan. Leave a few red chilies for decoration
3. Mix all the sauce mixtures together.
4. Put the tofu and sauce mixtures in the pan.
5. Serve on a plate. Garnish with scallions and red chilies.
6. Ready to serve.

เต้าหู้บอนชอน

Bonchon Tofu



ส่วนผสม:

- | | | |
|-------------------------|---|----------|
| 1. เต้าหู้ | 1 | ก้อน |
| 2. ซอสแม็กกี้ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. แป้งข้าวโพด | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. ซอสมะเขือเทศ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. โคชูจัง (พริกเกาหลี) | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำผึ้ง | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. เกลือปรงรส | | |
| 8. งาขาว | | |
| 9. พริกป่น | | |

วิธีทำ:

1. หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นเต๋า นำมาชุบแป้งข้าวโพด ทอดให้เหลืองกรอบ นำมาพักให้สะเด็ดน้ำมัน
2. นำซอสแม็กกี้, ซอสมะเขือเทศ, โคชูจัง, น้ำผึ้ง, เกลือและพริกป่นรวมกันในกระทะ เคี่ยวด้วยไฟอ่อนให้เข้ากัน เดิมแป้งข้าวโพดผสมน้ำเพื่อเพิ่มความข้น และใส่งาขาวเป็นอันดับสุดท้าย
3. ราดน้ำซอสลงบนเต้าหู้ให้ทั่ว
4. พร้อมเสิร์ฟ

Ingredients:

- | | | |
|-----------------------|---|-------------|
| 1. Tofu | 1 | block |
| 2. Maggi sauce | 1 | tablespoon |
| 3. Corn Flour | 3 | tablespoons |
| 4. Tomato ketchup | 2 | tablespoons |
| 5. Kochujang | 1 | tablespoon |
| 6. Honey | 1 | tablespoon |
| 7. Salt to taste | | |
| 8. White sesame | | |
| 9. Dried chili powder | | |

Procedure:

1. Cut the tofu into diced pieces. Then mix with corn flour and fry until yellowish crispy. Set aside to drain the oil.
2. Add Maggi sauce, tomato ketchup, Kochujang, honey, salt and dried chili powder in the pan and simmer. Add corn flour that is mixed with water to make the sauce thicker. Sprinkle with white sesame.
3. Mix the sauce with the tofu.
4. Ready to serve.

นาซี เลอม่ัก

Nasi Lemak



ส่วนผสม:

1. ข้าวหอมมะลิ	1	ถ้วย
2. กะทิ เข้มข้น	3/4	ถ้วย
3. น้ำ	1 1/4	ถ้วย
4. ใบเตย(ฉีกและผูกเป็นปม)	3-4	ใบ
5. ชিং(สับยาว)	1/2	นิ้ว
6. ตะไคร้(หั่นฝอย)	2-3	ต้น
7. เกลือปรงูรส		

วิธีทำ:

1. ซาวข้าวด้วยน้ำสะอาด
2. นำข้าวใส่ในหม้อหุงข้าว
3. เทกะทิใส่ในหม้อ (ใช้ 1/2 ถ้วยก่อน)
4. เทน้ำใส่ในหม้อ
5. ใส่เกลือเล็กน้อย คนให้เข้ากัน
6. ใส่ชিংและตะไคร้
7. เปิดสวิตช์หม้อหุงข้าว
8. เมื่อข้าวเริ่มอุ่น ใส่กะทิที่เหลือ (1/4) ลงในหม้อ
9. คนกะทิให้ทั่วในข้าว ปิดฝาหม้อ คอยจนข้าวสุก
10. กลับข้าวให้ร้อนทั่วหม้อ
11. พร้อมเสิร์ฟ

ส่วนผสม (ซมบัลซอส):

1. หอมแดง	10	หัว
2. พริกชี้หนู	8	เม็ด
3. กระเทียม	5	กลีบ
4. พริกแห้ง(แช่น้ำร้อน 5 นาที)	10	เม็ด (หรือพริกป่น 3 ช้อนชา)
5. น้ำมัน	5	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมันมะขาม	2-4	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาลมะพร้าว	3	ช้อนโต๊ะ
8. เกลือปรงูรส		

วิธีทำ:

1. ปอกเปลือกหอมแดง แล้วสับ
2. หั่นพริกทางยาว เอาเมล็ดออก แล้วสับ
3. ปอกเปลือกกระเทียม แล้วสับ
4. ใช้ครกกับสากหรือเครื่องปั่น บดส่วนผสมข้อ #1-#4 ให้เข้ากัน ถ้าแห้งเกินไป เติมน้ำได้
5. ตั้งกระทะ ใส่ น้ำมัน เมื่อร้อนปานกลาง เทส่วนผสมจากข้อ #4 ลงในกระทะ ผัดจนหอม ใช้เวลา 15-20 นาทีและผัดต่อเนื่องเพื่อไม่ให้ติดกระทะ
6. ใส่ น้ำมันมะขาม น้ำตาลมะพร้าว และเกลือ
7. ผัดจนสุก จะเห็นได้ว่าน้ำมันลอยขึ้นมา พร้อมรับประทานได้ หรือคอยให้เย็น เพื่อจะเก็บในช่องแช่แข็งสำหรับใช้ในครั้งต่อไป

เครื่องเคียง: -เหมเป็ทอด -เต้าหู้ผัดหรือนากับกระทะ -ถั่วลิสงยล
-เห็ดทอดกรอบ -แตงกวา

Ingredients:

1. Jasmine fragrant rice (washed and drained)	1	cup
2. Coconut milk concentrated	3/4	cup
3. Water	1 1/4	cup
4. Pandan leaves (slightly shredded and tied)	3-4	leaves
5. Ginger (chopped lengthwise)	1/2	inch
6. Lemongrass (shredded)	2-3	stalks
7. Salt to taste		

Procedure:

1. Rinse the rice with clean water.
2. Place the rice in the rice cooker,
3. Pour the coconut milk in the rice cooker (use 1/2 cup first).
4. Pour the water into the pot.
5. Add a pinch of salt to taste. Then stir to mix.
6. Add crushed ginger and lemongrass.
7. Turn on the rice cooker to cook the rice.
8. When the rice reaches warming stage, add the remaining coconut milk (1/4 cup) into the rice cooker.
9. Stir the rice. Close the lid and continue cooking until done.
10. Turn the rice to smolder throughout the pot.
11. Ready to serve.

Ingredients for Sambal Sauce:

1. Shallots or small red onions	8-10	onions
2. Fresh chillies	8	chillies
3. Garlic	5	cloves
4. Dried chillies(soaked in hot water for 5 minutes)	10	chillies (or chili powder 3 teaspoons)
5. Cooking oil	5	tablespoons
6. Tamarind paste/juice	2-4	tablespoons
7. Coconut sugar	3	tablespoons
8. Salt to taste		

Procedure:

1. Peel and chop the shallots or red onions.
2. Cut the chillies lengthwise. Remove the seeds and chop the chillies.
3. Peel and crush the garlic.
4. Use a mortar and pestle or blender/food processor to grind ingredients #1-#4 together. If the mixture is too dry and grinding is difficult, add water.
5. Heat the oil in a saucepan or frying pan. When the oil is moderately hot, saute the paste over low heat until fragrant. This should take about 15-20 minutes. Keep the heat low throughout the process and stir the paste constantly so that it does not stick to the pan.
6. Add the tamarind paste or juice, coconut sugar, and salt.
7. Let the paste cook while stirring occasionally. It is ready when the solids separate from the oil. Use immediately or cool to freeze for further use.

Side dishes:

- Fried Tempeh - Fried/ Pan seared Tofu - Roasted Peanuts
- Crispy fried mushrooms - Cucumber

แพนเค้กต้นหอม

Spring Onion Pancakes



ส่วนผสม:

1. แป้งข้าวสาลี	500	กรัม
2. ต้นหอม	4-5	ต้น
3. ผักชี	2-3	ต้น
4. น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
5. เกลือ	1-2	ช้อนชา
6. น้ำ	2/3	ถ้วย

วิธีทำ:

- ผสมแป้งด้วยน้ำในปริมาณที่เหมาะสม แล้วนวดแป้งทิ้งไว้ 10 นาที
- ซอยหัวหอมและผักชีเป็นชิ้นเล็กๆ
- นวดแป้งเป็นแผ่นขนาดใหญ่ ทาด้วยน้ำมันแล้วใส่เกลือและผงพริกไทยเล็กน้อยโรยหน้าด้วยต้นหอมและผักชีบนแผ่นแพนเค้ก
- ม้วนแป้งทั้งก้อนเป็นทรงกระบอก แล้วตัดแบ่งประมาณ 4-5 ชิ้น
- นำแต่ละชิ้นที่ตัดมาปั้นเป็นแผ่นแพนเค้ก นำไปนอบหรือทอดในน้ำมันเล็กน้อยทั้งสองด้านจนแผ่นแป้งสุกเหลืองและกรอบ
- พร้อมเสิร์ฟ

Ingredients:

1. Wheat flour	500	grams
2. Spring onions	4-5	stalks
3. Coriander leaves	2-3	stems
4. Oil	2	tablespoons
5. Salt	1-2	teaspoons
6. Water	2/3	cup

Method:

- Mix the flour with the appropriate amount of water. Knead the dough for 10 minutes.
- Slice spring onions and coriander into small pieces.
- Knead the dough into a large sheet with oil. Add a small amount of salt and ground pepper. Garnish with spring onions and coriander on a pancake sheet.
- Roll the whole dough into a cylinder shape. Cut into 4-5 pieces.
- Put each piece into a pancake sheet. Bring to a boil or fry in a little oil on both sides until the dough becomes golden brown and crispy.
- Ready to serve.

มันเทศปั้นก้อน

Sweet Potato Tots



ส่วนผสม:

- | | | |
|-----------------------|---|--------|
| 1. มันเทศ (อบหรือึ่ง) | 2 | ถ้วย |
| 2. ผักโขมลวก (หั่น) | 2 | ถ้วย |
| 3. เกลือ | | |
| 4. พริกไทย | | |
| 5. ปาปริก้า (ป่น) | | |
| 6. ถั่วอัลมอนต์ (ป่น) | 1 | ถ้วย |
| 7. หอมใหญ่ (ผง) | 2 | ช้อนชา |
| 8. กระเทียม (ผง) | 2 | ช้อนชา |

วิธีทำ:

1. ปอกเปลือกมันเทศที่อบหรือึ่งแล้ว ใส่ในชามผสม ใช้หลังช้อนกดให้มันเทศละเอียด
2. เติมผัก ใช้มือคลุกให้เข้ากับมันเทศ
3. เติมเกลือ พริกไทย ปาปริก้า หอมใหญ่ กระเทียมตามชอบ
4. บั่นส่วนผสมเป็นก้อน
5. ใส่อัลมอนต์ป่นในชาม นำก้อนมันที่บั่นไว้ลงคลุกให้ทั่ว เคลือบก้อนมันจนทั่ว
6. นำไปอบในเตาอบที่ 190°C 20 นาที พลิกกลับด้าน จากนั้นนำไปอบต่ออีก 20 นาที
7. รับประทานกับน้ำจิ้มตามชอบ

Ingredients:

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| 1. Sweet potatoes (baked or steamed) | 2 cups |
| 2. Blanched spinach (sliced) | 2 cups |
| 3. Salt | |
| 4. Pepper | |
| 5. Paprika powder | |
| 6. Almonds (ground) | 1 cup |
| 7. Onion powder | 2 teaspoons |
| 8. Garlic powder | 2 teaspoons |

Procedure:

1. Peel the baked or steamed sweet potato and put in a mixing bowl. Use the back of the spoon to press the sweet potato thoroughly.
2. Add vegetables. Use hand to mix with sweet potato.
3. Add salt, pepper, paprika, onion powder and garlic powder as desire.
4. Form the potato mixture into tots.
5. Pour the almond powder into a bowl. Roll in tots until thoroughly coated.
6. Bake in the oven at 190°C for 20 minutes. Then flip over and bake for another 20 minutes.
7. Eat with dipping sauce as desire.

ชีสเค้กฟักทอง

Pumpkin Cheese Cake



ส่วนผสม:

1. อัลมอนต์ (ป่น)	1/4	ถ้วย
2. ข้าวโอ๊ต	1/4	ถ้วย
3. แป้งถั่วทอง	1/4	ถ้วย
4. แป้งถั่วลูกไก่	1/4	ถ้วย
5. เมล็ดเจีย	1	ช้อนโต๊ะ
6. เมล็ดแฟลกซ์	1	ช้อนโต๊ะ
7. วอลนัท	2	ช้อนโต๊ะ
8. มะม่วงหิมพานต์	2	ช้อนโต๊ะ
9. อินทผลัม (แบบแกะเมล็ด)	1/2	ถ้วยหรือตามชอบ
10. แมคคาเดเมีย (บด)	1/2	ถ้วย
11. เนื้อฟักทอง (หนึ่ง)	1	ถ้วย
12. มะม่วงหิมพานต์ (แช่น้ำ)	1	ถ้วย
13. ออลสไปซ์ (ป่น)	1	ช้อนชา
14. ซินนามอน	1	ช้อนชา
15. ชิงผง	1	ช้อนชา
16. เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ:

1. บดส่วนผสม 1-10 ในเครื่องผสมอาหาร (food processor) จนเข้ากัน และได้ความหยาบหรือเนียนตามชอบ
2. นำส่วนผสมที่บดใส่ถาดกลมที่เตรียมไว้ ให้ได้ความสูงประมาณ 1 ซม. กดหน้าให้เรียบ เพื่อเป็นฐานของเด็ก
3. นำไปแช่ตู้เย็นประมาณ 15 นาที
4. บดมะม่วงหิมพานต์ในเครื่องปั่นจนเนียนขึ้น
5. เติมเนื้อฟักทองหนึ่ง บดให้เข้ากัน
6. เติมเครื่องเทศตามชอบ
7. เทส่วนผสมที่บดลงบนชั้นฐานที่เตรียมไว้
8. นำไปแช่ตู้เย็น 5-6 ชม.
9. จากนั้นนำออกมาตกแต่ง พร้อมรับประทาน

Ingredients:

1. Ground almond	1/4	cup
2. Ground oat	1/4	cup
3. Mung bean powder (optional)	1/4	cup
4. Chickpea powder (optional)	1/4	cup
5. Chia seeds	1	tablespoon
6. Flax seeds	1	tablespoon
7. Walnuts	2	tablespoons
8. Cashew nuts	2	tablespoons
9. Dates-seeded	1/2	cup or as desire
10. Macadamia butter	1/2	cup
11. Steamed pumpkin	1	cup
12. Soaked cashew nuts	1	cup
13. Allspice	1	teaspoon
14. Cinnamon	1	teaspoon
15. Ground ginger (optional)	1	teaspoon
16. Salt (optional)	1	teaspoon

Procedure:

1. In a food processor, mix the first 10 ingredients together.
2. Put the mixture in the prepared tray about 1 cm. high, press and smooth the top to make cheese cake base.
3. Refrigerate for about 15 minutes.
4. In a blender, blend soaked cashew until smooth and thick.
5. Add pumpkin and blend together.
6. Add spices of your preference.
7. Pour the mixture onto the based tray.
8. Refrigerate for 5-6 hours.
9. When set, remove the cheese cake from the refrigerator, decorate, slice, and serve.

บราวนี่ถั่วดำ

Vegan Black Bean Brownie



ส่วนผสม:

- | | | |
|--------------------------------------|---------|----------|
| 1. ถั่วดำ (ต้มสุกและสะเด็ดน้ำ) | 2 | ถ้วย |
| 2. ผงโกโก้ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. แป้งข้าวโอ๊ต | 1/2-3/4 | ถ้วย |
| 4. เมล็ดแฟลกซ์บด (ผสมน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ) | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำผึ้ง | 1/2 | ถ้วย |
| 6. น้ำมันมะพร้าว | 1/2 | ถ้วย |
| 7. เกลือ | 1/2 | ช้อนชา |
| 8. อินทผลัม (หั่นหรือบด) | 1/4 | ถ้วย |
| 9. ช็อกโกแลตชิพ (ตามชอบ) | 1/2 | ถ้วย |

วิธีทำ:

- ล้างถั่วดำให้สะอาดแล้วต้มจนนิ่ม เมื่อสุกแล้วพักจนเย็น แล้วสะเด็ดน้ำ
- ตั้งไฟเตาอบไว้ที่ 150-160°C หรือ 320°F ในระหว่างเตรียมส่วนผสม
- ใส่ส่วนผสมที่เป็นของเหลวลงในโถปั่นก่อนแล้วใส่ถั่วดำปั่นจนเนียน แล้วเติมส่วนผสมของแห้งยกเว้นส่วนผสมที่จะโรยหน้า
- ใส่ส่วนผสมจากข้อ 3 ลงในภาชนะที่เคลือบน้ำมัน (ทรงกลมหรือทรงเหลี่ยม) ปรับด้านหน้าให้เรียบเท่ากัน โรยหน้าด้วยช็อกโกแลตชิพ / อินทผลัมหั่น/มะม่วงหิมพานต์บด
- อบเป็นเวลา 20-30 นาที ตรวจสอบว่าสุกโดยการใช้นิ้วจิ้มฟันหรือโลหะปลายแหลมจิ้มลงไปบนเนื้อเค้ก ถ้าไม่มีเศษเนื้อเค้กติดออกมาบ้าง ปลายแหลม แสดงว่าเค้กได้อบสุกพร้อมจะนำออกจากเตาอบ
- พักให้เย็น หั่น และเสิร์ฟพร้อมประทานพร้อมกับเครื่องดื่มที่คุณชื่นชอบ

Ingredients:

- | | | |
|--|---------|-------------|
| 1. Black beans (cooked & drained) | 2 | cups |
| 2. Cocoa powder | 2 | tablespoons |
| 3. Oatmeal flour | 1/2-3/4 | cup |
| 4. Ground flaxseeds (in 3 tablespoons water) | 1 | tablespoon |
| 5. Honey | 1/2 | cup |
| 6. Coconut oil | 1/2 | cup |
| 7. Salt | 1/2 | teaspoon |
| 8. Chopped/pureed dates | 1/4 | cup |
| 9. Choco chips (optional) | 1/2 | cup |

Procedure:

- Wash black beans well and cook until soft. Once cooked, let the beans cool and drain the water.
- Pre-heat the oven to 150-160 degrees Celsius or 320 degree Fahrenheit while preparing the mixture.
- Put all the wet ingredients together with the black beans in the blender first. Blend all together. Once it's smooth, add the dry ingredients except for the toppers.
- Place the batter/mixture into a greased pan (round/square). Level the surface. Top it with Choco chips/chopped dried dates/chopped cashew nuts.
- Bake it for 20-30 minutes and check with a skewer. When nothing comes out with the skewer, it's good to be out of the oven.
- Let it cool, slice, and ready to serve with your favorite non-dairy milk (optional) or with a smoothie.

เทมเป้สมูทตี้

Tempeh Smoothies



ส่วนผสม:

1. เทมเป้	1/2	ก้อน หรือ 110 กรัม
2. กล้วยน้ำว้า (สุก)	2	ผล
3. สับปะรด (ศรีราชา)	1/4	ผล
4. ขิงแก่ (สับ)	2	ช้อนชา
5. น้ำมะพร้าว	300	มิลลิลิตร

วิธีทำ:

- นำส่วนผสม #1-#5 แช่ให้เย็นจัดข้ามคืน
- ปั่นส่วนผสมทั้งหมดให้เนียนเข้ากัน
- เสิร์ฟใส่แก้ว พร้อมดื่ม

Ingredients:

1. Tempeh	1/2	loaf or 110 grams
2. Banana (ripped)	2	pieces of bananas
3. Pineapple (Sriracha)	1/4	of the pineapple
4. Ginger (chopped)	2	teaspoons
5. Coconut water	300	milliliters

Procedure:

- Refrigerate #1-#5 ingredients overnight.
- Blend all the ingredients together until smooth.
- Pour in a glass. Ready to drink.

ครีโคโน
CROCO
stick with excellence



เทป สติกเกอร์ เครื่องเขียน

www.shopcroco.com

CALL : 02 722 2100

[f](#) crocogroup

[i](#) diybycroco

WORK COLORFULLY





เพิ่มเสน่ห์บ้านให้สวยคลาสสิกด้วย *Antique and Vintage furniture*
แล้วคุณจะไม่อยากกลับบ้านทุกวัน...

f [siamvintagehouse](#)

@ [siamvintagehouse](#)

☎ 081-4388334, 089-7722356



Siam Colonial Cast ตกแต่งร้านอาหาร โรงแรม รีสอร์ท และราวนอนโต๊ะด้วยรั้วเหล็กหล่อโคโลเนียล
คลาสสิก หุรรุรา ในแบบที่ไม่เหมือนใคร...

f [siamcolonialcast](#)

@ [siamcolonialcast](#)

☎ 081-4388334, 089-7722356

www.siamcolonialcast.com

ซอสเพสโต

Pesto Sauce



ส่วนผสม:

- | | | |
|-------------------|-----|----------|
| 1. ใบโหระพา | 4 | ถ้วย |
| 2. กระเทียม | 4-8 | ถ้วย |
| 3. มะม่วงหิมพานต์ | 1/2 | ถ้วย |
| 4. พริกชี้หูแห้ง | 4-8 | (อบร้อน) |
| 5. น้ำมันมะกอก | 1 | ถ้วย |
| 6. เกลือ | | |

วิธีทำ:

1. ใส่ใบโหระพา กระเทียม ถั่ว ในเครื่องปั่น ปั่นพอหยาบ
2. เติมน้ำมันมะกอก เกลือ ปั่นต่อจนละเอียดตามชอบ
3. ตักใส่ภาชนะ
4. เติมพริกแห้งอบร้อน
5. พร้อมเสิร์ฟ

Ingredients:

- | | | |
|---------------------------|-----|-------------|
| 1. Basil leaves | 4 | cups |
| 2. Garlic | 4-8 | cups |
| 3. Cashews | 1/2 | cup |
| 4. Dried roasted chillies | 4-8 | (hot baked) |
| 5. Olive oil | 1 | cup |
| 6. Salt | | |

Procedure:

1. Put basil leaves, garlic, and cashews in a blender. Blend the mixtures.
2. Add olive oil and salt. Blend until smooth as desired.
3. Pour into a container.
4. Add dried roasted chillies.
5. Ready to serve.

บรูสเก็ตต้า

Bruschetta



ส่วนผสม:

- | | | |
|---------------------------|-------|----------|
| 1. มะเขือเทศห่อ | 4 | ผล |
| 2. กระเทียมสับ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. ใบโหระพา(ซอย) | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. เกลือ | 1/2-1 | ช้อนชา |
| 5. น้ำมันมะกอก | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. บัลซามิก | 1 | ช้อนชา |
| 7. ขนมปัง/แครกเกอร์โฮลวีท | | |
| 8. มะกอกดำ | | |

วิธีทำ:

1. หั่นมะเขือเทศเป็นลูกเต๋า
2. ใส่มะเขือเทศ กระเทียมสับ เกลือ ในชามผสม คลุกเข้ากัน
3. เติมน้ำมันมะกอก บัลซามิก คลุกเข้ากัน
4. เติมโหระพา ชิมรสตามชอบ
5. ตักวางบนขนมปังปิ้งหรือแครกเกอร์
6. ตกแต่งด้วยมะกอกดำ ใบโหระพา
7. พร้อมเสิร์ฟ

Ingredients:

- | | | |
|---------------------------------|-------|-------------|
| 1. Peach tomatoes | 4 | pieces |
| 2. Chopped garlic | 1 | tablespoon |
| 3. Basil (sliced) | 2 | tablespoons |
| 4. Salt | 1/2-1 | teaspoon |
| 5. Olive oil | 2 | tablespoons |
| 6. Balsamic | 1 | teaspoon |
| 7. Bread / Whole wheat crackers | | |
| 8. Black olives | | |

Procedure:

1. Cut tomatoes into cubes.
2. Put the tomatoes, chopped garlic and salt in a bowl. Mix together.
3. Add olive oil and balsamic. Mix well.
4. Add basil. Taste as desire.
5. Place on top of toast or crackers.
6. Decorate with black olives and basil leaves.
7. Ready to serve.

น้ำสลัดงาญี่ปุ่น

Japanese Sesame Salad Dressing



ส่วนผสม-สลัด:

- | | | |
|-------------------------------------|-----|------|
| 1. เต้าหู้อ่อน (หั่นชิ้นสี่เหลี่ยม) | 1 | ก้อน |
| 2. ผักสลัด | 1 | ต้น |
| 3. หอมใหญ่ | 1 | หัว |
| 4. แครอท (ซอยฝอย) | 1/2 | ถ้วย |

ส่วนผสม-น้ำสลัดงา:

- | | | |
|--|-----|--------|
| 1. งาดำ+งาขาว | 1/4 | ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทรายแดง | 1/2 | ถ้วย |
| 3. เกลือ | 1 | ช้อนชา |
| 4. น้ำส้มสายชู
(หมักจากผลไม้หรือข้าวเหนียว) | 1/3 | ถ้วย |
| 5. น้ำมันมะกอก | 1/2 | ถ้วย |

วิธีทำ:

1. นำเต้าหู้ไปนึ่งบนกระทะ พอเหลืองแล้วพักไว้
2. ผสมส่วนผสมของน้ำสลัดลงในโถปั่นหรือจะใส่ชวดแล้วเขย่า ให้เข้ากันได้ ชิมรสตามชอบ
3. ล้างผักให้สะอาด สะเด็ดน้ำ จัดผักลงในจานพร้อมเต้าหู้
4. ราดน้ำสลัด
5. พร้อมเสิร์ฟ

Ingredients - Salad:

- | | | |
|---------------------------------------|-----|-------|
| 1. Soft tofu (cut into square pieces) | 1 | block |
| 2. Vegetable salad | 1 | stalk |
| 3. Large onion | 1 | piece |
| 4. Carrots (sliced) | 1/2 | cup |

Ingredients - Sesame dressing:

- | | | |
|--|-----|----------|
| 1. Black & White sesame seeds | 1/4 | cup |
| 2. Brown sugar | 1/2 | cup |
| 3. Salt | 1 | teaspoon |
| 4. Vinegar (fermented from fruit or sticky rice) | 1/3 | cup |
| 5. Olive oil | 1/2 | cup |

Procedure:

1. Place the tofu onto the pan. Once yellow, set aside.
2. Mix the salad dressing ingredients in a blender or in a jar. Then shake well. Taste as desire.
3. Wash the vegetables thoroughly. Drain the water. Arrange the vegetables into a dish with tofu.
4. Pour the salad dressing.
5. Ready to serve.

คุณสุทรธิสาร และ คุณอรุณี อภินพไพบูลย์
บริษัท ท.ไพบูลย์ จำกัด

“การให้เป็นเหตุให้มีความสุขยิ่งกว่าการรับ”

กิจการ 20:35

“It is more blessed to give than to receive.”

Acts 20:35





บริษัท เอ็มดี เฮลท์แคร์ จำกัด

ผู้เชี่ยวชาญด้านการนำเข้า-จัดจำหน่ายเครื่องมือแพทย์
และระบบสารสนเทศทางการแพทย์ รวมถึงการให้บริการครบวงจร
ตั้งแต่การติดตั้ง สอนการใช้งาน การบริหารโครงการ
ดูแลซ่อมแซมหลังการขาย และ งานด้านพัฒนาโปรแกรมทางการแพทย์

ผลิตภัณฑ์หลักที่บริษัทฯ จัดจำหน่ายได้รับการแต่งตั้งอย่างเป็นทางการ
จากบริษัทผู้ผลิตชั้นนำทั่วโลก ทั้งจากสหรัฐอเมริกา ยุโรป และ เอเชีย

HOLOGIC
The Future of HD

ebm
Connecting Healthcare

AGFA
HealthCare

custo-med

imedtac
Powering Healthcare Through IoT



SIEMENS ACUSON

wisonic

Youkey

VIASONIX

VIASONIX



บริษัท เอ็มดี เฮลท์แคร์ จำกัด (สำนักงานใหญ่)
35/83 หมู่16 บางแก้ว บางพลี สมุทรปราการ 10540
www.md-health.co.th
Tel: 02-055-3583





โรงพยาบาลมิชชั่น
Mission Hospital

MISSION HOME CARE

ดูแลผู้สูงวัย ใส่ใจ ดุจญาติมิตร

โดยแพทย์ พยาบาล
และนักกายภาพบำบัดผู้ชำนาญการ



สอบถามเพิ่มเติม
Call Center 0 2282 1100
430 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10300 www.mission-hospital.org

 MissionHospital

 MissionHospitalBKK

