THAI StemLife

3/2015 • www.thaistemlife.co.th

สัมภาษณ์ครอบครัว
คุณเจน ชมพูนุช และคุณก้อง ธิติ โกวิทยา

10 เคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณพ่อ
เพลิดเพลินขณะอาบน้ำให้ลูกน้อย

10 จุดหมายปลายทาง
ท่องเที่ยวยอดเยี่ยมกลางปี

pigeon Little Moments Club

MEET THE EXPERT
PIGEONLITTLEMOMENTSCLUB.COM

เพราะสิ่งล้ำค่าที่สุดสำหรับลูก
ล้วนมีอยู่แล้วในตัวของคุณแม่ทุกคน

เปิ้ล สาธิตา

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจในความเป็นแม่
#PigeonSupportBreastfeeding

เพราะเราเข้าใจในคุณค่าทุกหยดของนมแม่

ผู้เชี่ยวชาญของพีเจ้นในประเทศญี่ปุ่น จึงมุ่งมั่นวิจัย และพัฒนา Pigeon Breastfeeding Series
กลุ่มผลิตภัณฑ์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกออกแบบให้เหมาะกับสรีระ ผู้หญิงเอเชียโดยเฉพาะ เพื่อให้คุณค่าจากน้ำนมแม่ส่งต่อถึงลูกได้อย่างมั่นใจ

ร่วมเป็นครอบครัวพีเจ้นวันนี้ เพื่อรับสิทธิประโยชน์ พร้อมร่วมกิจกรรมมากมาย

พิเศษ สมัครสมาชิกวันนี้ 30 ท่านแรก*
รับฟรี..! ขวดนม PPWN 160 มล.
พร้อมจุกเสมือนนมมารดารุ่นพลัส ขนาด SS 1 ขวด
และเบบี้ไวพส์คาโมมายล์ ขนาด 10 ชิ้น 1 ห่อ
รวมมูลค่า 390 บาท

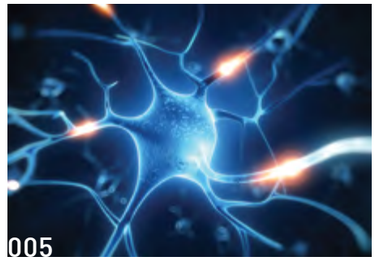
สมัครฟรีได้ที่
- www.pigeonlittlemomentsclub.com
- Call Center โทร 02-646-2899

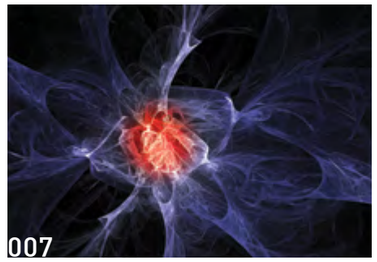
*หมายเหตุ
• เฉพาะช่องทาง Call Center โทร 02-646-2899 • ตั้งแต่วันนี้ถึง 15 ส.ค. 58

ติดตามกิจกรรมของคลับได้ที่
mypigeonlittlemomentsclub
pigeonlittlemomentsclub
ผู้เชี่ยวชาญด้านผลิตภัณฑ์ โทร. 02-399-3399

MOONG PATTANA

CONTENTS





FAMILY IN RAINY SEASON

009
CHANCE IS NOT CHANCE! DON'T LET IGNORANCE GOVERN YOU!
สิ่งที่คุณเชื่อว่าเป็นความบังเอิญ ความจริงอาจไม่ใช่ก็ได้! อย่าปล่อยให้ความไม่ใส่ใจมาควบคุมชีวิตคุณ!

016
10 WAYS TO TEACH YOUR CHILD ABOUT THE SEASONS
10 วิธีสอนลูกเกี่ยวกับฤดูกาล

005
MIRACLE' STEM CELL THERAPY `REVERSES MULTIPLE SCLEROSIS
ปาฏิหาริย์ในการใช้สเต็มเซลล์กับผู้ป่วยโรคที่เกิดจากการอักเสบของสมองและไขสันหลัง

012
A SPECIAL INTERVIEW WITH KHUN JANE, CHOMPOONUCH AND KHUN KONG, THITI KOWITTAYA
สัมภาษณ์ครอบครัวคุณเจน ชมพูนุช และคุณก้อง ธิติ โควิทยา

018
10 BEST DESTINATIONS FOR MID-YEAR VACATION
10 จุดหมายปลายทางท่องเที่ยวยอดเยี่ยมกลางปี

007
YOUR OWN STEM CELLS AND THE HEART. WHERE ARE WE TODAY?
สเต็มเซลล์กับหัวใจของคุณ วันนี้เราก้าวไปแค่ไหน?

014
10 TIPS TO HELP DADS ENJOY BABY'S BATH TIME
10 เคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณพ่อเพลิดเพลินขณะอาบน้ำให้ลูกน้อย

022
TOP 10 UMBRELLAS 2015
10 อันดับ สุดยอดร่มแห่งปี 2015

THAI StemLife Magazine เป็นลิขสิทธิ์ถูกต้องตามกฎหมายของบริษัท ไทย สเตมไลฟ์ จำกัด เลขที่ 566/3 ซอยรามคำแหง 39 (เทพลีลา 1) แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310 Tel: +66(0) 2022-7000 Fax: +66(0) 2022-7028 E-mail: info@thaistemlife.co.th Website: www.thaistemlife.co.th
ห้ามเผยแพร่หรือพิมพ์ซ้ำทั้งข้อเขียนและรูปภาพทุกชิ้นในนิตยสารนี้ โดยมิได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
Reproduction in whole or in part is strictly prohibited without prior written permission.

EDITOR'S TALK

GET COOL IN THE RAINY SEASON AND LET THE WHOLE FAMILY CHEER UP
ชุ่มฉ่ำรับหน้าฝน สดชื่นกันทั้งครอบครัว

ลมร้อนกำลังจะพัดผ่านไป ฤดูกาลใหม่ได้หอบเอาความสดชื่นมาพร้อมกับสายฝน ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นฤดูที่คลายร้อนให้ครอบครัวได้ดีทีเดียวค่ะ และแล้วฤดูที่ชุ่มฉ่ำแบบนี้ก็สร้างความรู้สึกที่ดีให้ทุกคนร่วมกันได้อีกครั้ง ไทย สเตมไลฟ์เองก็รู้สึกได้ว่า 10 ฤดูฝนแล้วที่ไทย สเตมไลฟ์ได้สัมผัสเรื่องราวดีๆ กับทุกครอบครัวมาด้วยกัน มันช่างเป็นความรู้สึกที่แสนจะวิเศษจริงๆ ค่ะ จะให้หาคำอธิบายใดๆ ก็คงเทียบไม่ได้กับความผูกพันที่มีต่อกันเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกันมาตลอด 10 ปีที่ผ่านมา

และหน้าฝนนี้ ไทย สเตมไลฟ์ ได้ครอบครัวคุณแม่ดาราสาวที่ยังคงดูวัยรุ่นอยู่ตลอดกาลมาลงปกฉบับนี้กันค่ะ 'ครอบครัวคุณเจน ชมพูนุช และคุณก้อง ธิติ โกวิทยา' ซึ่งเมื่อปลายปีที่ผ่านมา คุณเจนก็เพิ่งให้กำเนิดลูกชายตัวน้อย 'น้องเกรท' ที่กำลังน่ารักทีเดียวค่ะ เชื่อแน่ว่าเมื่อคุณได้อ่านบทสัมภาษณ์ของครอบครัวนี้ คุณแม่หลายๆ คน จะต้องรับรู้ถึงความรักความห่วงใยระหว่างคุณแม่ คุณพ่อ กับลูกน้อย ที่ส่งผ่านมายังทุกตัวอักษรอย่างแน่นอนค่ะ

และเช่นเคยกับเนื้อหาด้านในที่ยังคงเรื่องราวดีๆ ของครอบครัวไว้อย่างครบถ้วน เริ่มต้นกับเรื่องราวของคุณพ่อกับ *'10 เคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณพ่อเพลิดเพลินขณะอาบน้ำให้ลูกน้อย'* และตามมาติดๆ กับเรื่องของเจ้าตัวน้อย *'10 วิธีสอนลูกเกี่ยวกับฤดูกาล'* จากนั้น เรายังขอเพิ่มสีสันอันสดใสให้กับชีวิตด้วยเทรนด์ฮิตหน้าฝนกับ *'10 อันดับสุดยอดร่มแห่งปี 2015'* แต่หากครอบครัวไหนอยากหนีฝน ไปเที่ยวก็ไม่ว่ากัน เพราะเราได้เตรียม *'10 จุดหมายปลายทางท่องเที่ยวยอดเยี่ยมกลางปี'* เอาไว้แล้ว รับรองว่ามีแต่สถานที่สวยๆ จนคุณอาจอดใจไม่ไหว ที่จะเก็บกระเป๋าออกเดินทางกันทั้งครอบครัวเชียวแหละ

นอกจากนี้ ก็ยังมีเรื่องราวทางวิทยาการใหม่ๆ ที่จะทำให้คุณอัศจรรย์ใจไปกับความล้ำหน้าในการรักษาโรคกับ *'ปาฏิหาริย์ในการใช้สเต็มเซลล์กับผู้ป่วยโรคที่เกิดจากการอักเสบของสมองและไขสันหลัง'* *'สเต็มเซลล์กับหัวใจของคุณวันนี้เราก้าวไปแค่ไหน?'* และ *'สิ่งที่คุณเชื่อว่าเป็นความบังเอิญ ความจริงอาจไม่ใช่ก็ได้! อย่าปล่อยให้ความไม่ใส่ใจมาควบคุมชีวิตคุณ!'* รับรองว่าเนื้อหาของไทย สเตมไลฟ์เล่มนี้ จะทำให้คุณเปิบกปอนไปด้วยความรู้อย่างชนิดที่ว่าอดใจจะอ่านเล่มถัดไปไม่ไหวค่ะ

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ กับเนื้อหาของฤดูแห่งความชุ่มฉ่ำ เปียกปอนทั้งหัวใจกันไปถ้วนหน้า หลังจากซึมซับเรื่องราวดีๆ เข้าสู่ตัวเราเองแล้ว ก็อย่าลืมดูแลรักษาสุขภาพกันด้วย ใครที่กำลังจะเดินทางอยู่พอดี รอให้ฝนซา การจราจรไม่ติดขัด แล้วค่อยสตาร์ทรถออกเดินทางนะคะ แต่ระหว่างรอก็หยิบไทย สเตมไลฟ์มาพลิกอ่านกันตั้งแต่หน้าแรกกันนะคะ

บรรณาธิการบริหาร
ไทย สเตมไลฟ์

The hot summer wind is going away. The new season bringing freshness that comes with the rain is just what every family needs to help cool us down. The cool and pleasant rainy season comes around to cheer us all up once again. For THAI StemLife, we feel that the past 10 years that we have had great moments with every family has been such a wonderful time. No words can describe the bond that makes us feel just like we are one family though the past 10 years.

In this rainy season, THAI StemLife is happy to have a family of a celebrity mom who always looks like a teenager on our cover, 'the family of Khun Jane, Chompoonuch and Khun Kong, Thiti Kowittaya'. At the end of last year, Khun Jane gave birth to a little baby boy 'Nong Great' and he is so cute now. We believe that once you read the interview with this family, many moms will be able to feel the love between the mother, the father and the little baby that is carried through every letter in this story.

As usual, this edition is loaded with good stories for families. We begin with a story for fathers *'10 Tips to Help Dads Enjoy Baby's Bath Time'* followed by a story for little family members *'10 Ways to Teach Your Child About the Seasons'*. Then we add colors to life through the new hitting trend in the rainy season, *'Top 10 Umbrellas 2015'*. And there is no problem if any family wants to get away from the rain and go for a trip because we also prepare a good story for you, *'10 Best Destinations for Mid-year Vacation'*. All these places are so beautiful that you just cannot wait and may end up packing and taking the whole family there!

Other than these, we also have a story of new technology that will amaze you with advanced treatment method for liver disease, *''Miracle' Stem Cell Therapy Reverses Multiple Sclerosis'*, *'Your Own Stem Cells and The Heart. Where Are We Today?'* and *'Chance Is Not Chance! Don't Let Ignorance Govern You!'* We assure you that this edition of THAI StemLife will pour so much good knowledge over everyone that you will not want to wait for the next edition.

What do you think about these stories for the rainy season? Your hearts should be flooded with our good content. Once you have filled yourself with good information, do not forget to take care of your health. For anyone about to go on a trip, it will be better to wait until the rain turns lighter and the traffic is not too bad before you get your wheels on the road. While waiting, pick up THAI StemLife and start reading from the first page!

Editor-in Chief
THAI StemLife

'MIRACLE' STEM CELL THERAPY REVERSES MULTIPLE SCLEROSIS

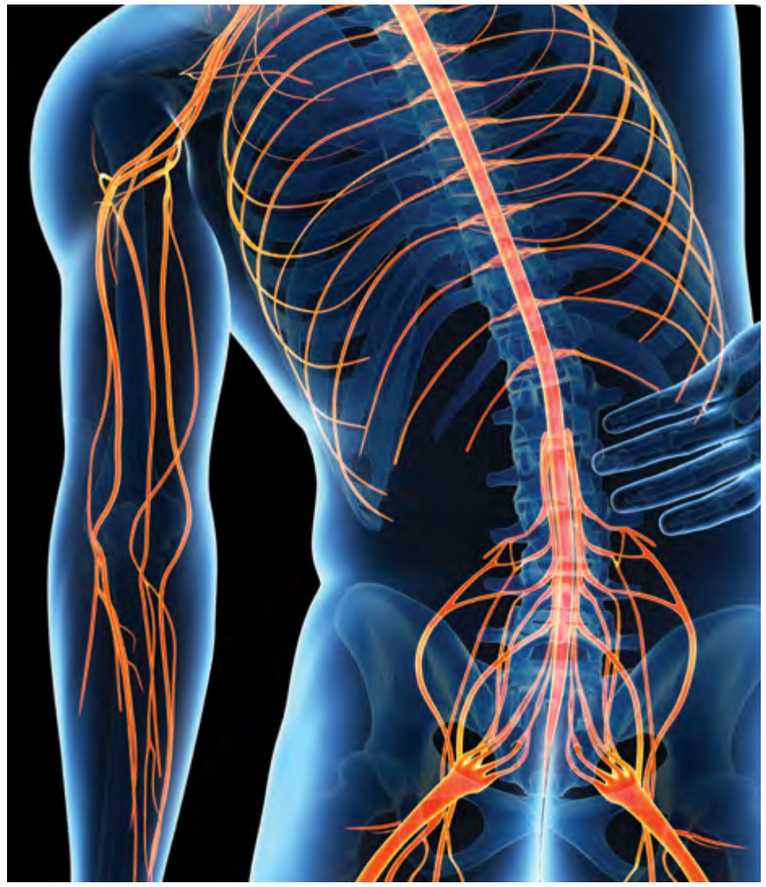
ปาฏิหาริย์ในการใช้สเต็มเซลล์กับผู้ป่วยโรคที่เกิดจากการอักเสบของสมองและไขสันหลัง (Multiple Sclerosis)

BY SARAH KNAPTON
โดย ซาราห์ แคปตัน

โรค Multiple Sclerosis (MS) เป็นโรคที่ปลอกหุ้มเส้นประสาท (Myelin Sheath) ในระบบประสาทส่วนกลางถูกทำลาย แม้ว่าจะยังไม่สามารถระบุถึงสาเหตุของโรคได้อย่างแน่ชัด แต่แพทย์หลายท่านเชื่อว่าเกิดจากการทำลายโดยภูมิต้านทานของร่างกายตัวเอง ในปัจจุบันโรค MS ยังเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ในผู้ป่วยบางรายแม้ได้รับการรักษาอย่างเต็มที่แล้วก็ไม่สามารถหยุดการดำเนินของโรคได้ ทำให้ระบบประสาทเสียการทำงาน อาจมาด้วยการเดินเซ กลืนลำบาก ตาบอด อัมพฤกษ์หรืออัมพาต เสียการคุมระบบขับถ่ายของร่างกาย และเสียชีวิตได้ในรายที่รุนแรง

แต่เมื่อต้นเดือนมีนาคมที่ผ่านมา นิตยสาร Science ได้รายงานเกี่ยวกับปาฏิหาริย์ในการใช้สเต็มเซลล์กับผู้ป่วยโรค MS ที่ประเทศอังกฤษ ถึงความสำเร็จในการทำให้ผู้ป่วยเพศหญิงอายุ 25 ปี ที่ต้องนั่งรถเข็นตลอดระยะเวลาสองปีสามารถกลับมายืนได้ภายในสามอาทิตย์ จนกระทั่งสามารถวิ่งและเต้นรำ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้ป่วยชื่นชอบได้ในที่สุด และมีรายงานของผู้ป่วยอีกหลายรายที่ต้องนั่งรถเข็นมากกว่า 10 ปี สามารถที่จะใช้ขาของตัวเองได้มากขึ้น ขณะที่ผู้ป่วยบางรายที่มีปัญหามองไม่เห็นสามารถกลับมามองเห็นได้อีกครั้ง โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะทำลายระบบภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติของผู้ป่วยด้วยยาเคมีบำบัด หลังจากนั้นสเต็มเซลล์จากกระแสโลหิตของผู้ป่วยที่ถูกเก็บไว้ก่อนหน้านี้ จะถูกนำกลับเข้าร่างกายของผู้ป่วยเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันใหม่ทดแทนระบบภูมิคุ้มกันที่เป็นสาเหตุของโรค ซึ่งพบว่ามีการสร้างเม็ดเลือดขึ้นมาใหม่ภายในสองอาทิตย์ และผู้ป่วยสามารถรับรู้ได้ถึงอาการที่ดีขึ้นภายในระยะเวลาประมาณหนึ่งเดือนหลังจากได้รับสเต็มเซลล์ของตัวเองกลับไป

แต่อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญยังคงมีความเห็นว่าการรักษาด้วยวิธีนี้อาจจะไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยทุกรายที่เป็นโรค MS เนื่องจากผู้ป่วยจะต้องเผชิญกับผลข้างเคียงของการใช้ยาเคมีบำบัด และนอกจากนั้น การรักษาโรค MS ด้วยสเต็มเซลล์ยังไม่ได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการไม่ว่าในประเทศใดก็ตาม ดังนั้น การรักษาด้วยวิธีนี้นอกเหนือจากการควบคุมโดยการทดลองทางคลินิกยังคงต้องระมัดระวังและพิจารณาในเรื่องของความปลอดภัยและประสิทธิผลที่จะได้รับควบคู่ไปด้วย



The treatment, is the first to reverse the symptoms of MS, which has no cure, and affects around 100,000 people in Britain.

A pioneering new stem cell treatment is allowing multiple sclerosis sufferers to walk, run and even dance again, in results branded ‘miraculous’ by doctors.

Patients who have been wheelchair-bound for 10 years have regained the use of their legs in the groundbreaking therapy, while others who were blind can now see again.

The treatment, is the first to reverse the symptoms of MS, which has no cure, and affects around 100,000 people in Britain.

The two dozen patients who are taking part in the trials at the Royal Hallamshire Hospital in Sheffield and Kings College Hospital, London, have effectively had their immune systems ‘rebooted’.

Although it is unclear what causes MS, some doctors believe that it is the immune system itself which attacks the brain and spinal cord, leading to inflammation and pain, disability and in severe cases, death. In the new treatment, specialists use a high dose of chemotherapy to knock out the immune system before rebuilding it with stem cells taken from the patient’s own blood.

Stem cells are so effective because they can become any cell in the body based on their environment.

“Since we started treating patients three years ago, some of the results we have been miraculous,” Professor Basil Sharrack, a consultant neurologist at Sheffield Teaching Hospitals NHS Foundation Trust, told The Sunday Times.

“This is not a word I would use lightly, but we have seen profound neurological improvements.”

During the treatment, the patient’s stem cells are harvested and stored. Then doctors use aggressive drugs which are usually given to cancer patients to completely destroy the immune system.

The harvested stem cells are then infused back into the body where they start to grow new red and white blood cells within just two weeks.

Within a month the immune system is back up and running fully and that is when patients begin to notice that they are recovering.

Holly Drewry, 25, of Sheffield, was wheelchair bound after the birth of her daughter Isla, now two. But she claims the new treatment has transformed her life.

“It worked wonders,” she said. “I remember being in the hospital… after three weeks, I called my mum and said: ‘I can stand’. We were all crying.

“I can run a little bit, I can dance. I love dancing, it is silly but I do. I enjoy walking my daughter around the park in her pram. It is a miracle but I can do it all.”

However specialists warn that patients need to be fit to benefit from the new treatment.

“This is not a treatment that is suitable for everybody because it is very aggressive and patients need to be quite fit to withstand the effects of the chemotherapy,”warned Prof Sharrack.

Charities welcomed the research but also urged caution.

Dr.Sorrel Bickley, Research Communications Manager at the MS Society said: “This new study reports very encouraging findings, which add to a growing body of research into stem cell transplantation in MS. However, there are limitations to how we can interpret these results because there was no control group used, which means we can’t be sure the results are robust.

“Momentum in this area of research is building rapidly and we’re eagerly awaiting the results of larger, randomised trials and longer term follow up data.

“New treatments for MS are urgently needed, but as yet there are no stem cell therapies licensed for MS anywhere in the world. This means they aren’t yet established as being both safe and effective. This type of stem cell therapy is very aggressive and does carry significant risks, so we would strongly urge caution in seeking this treatment outside of a properly regulated clinical trial.”

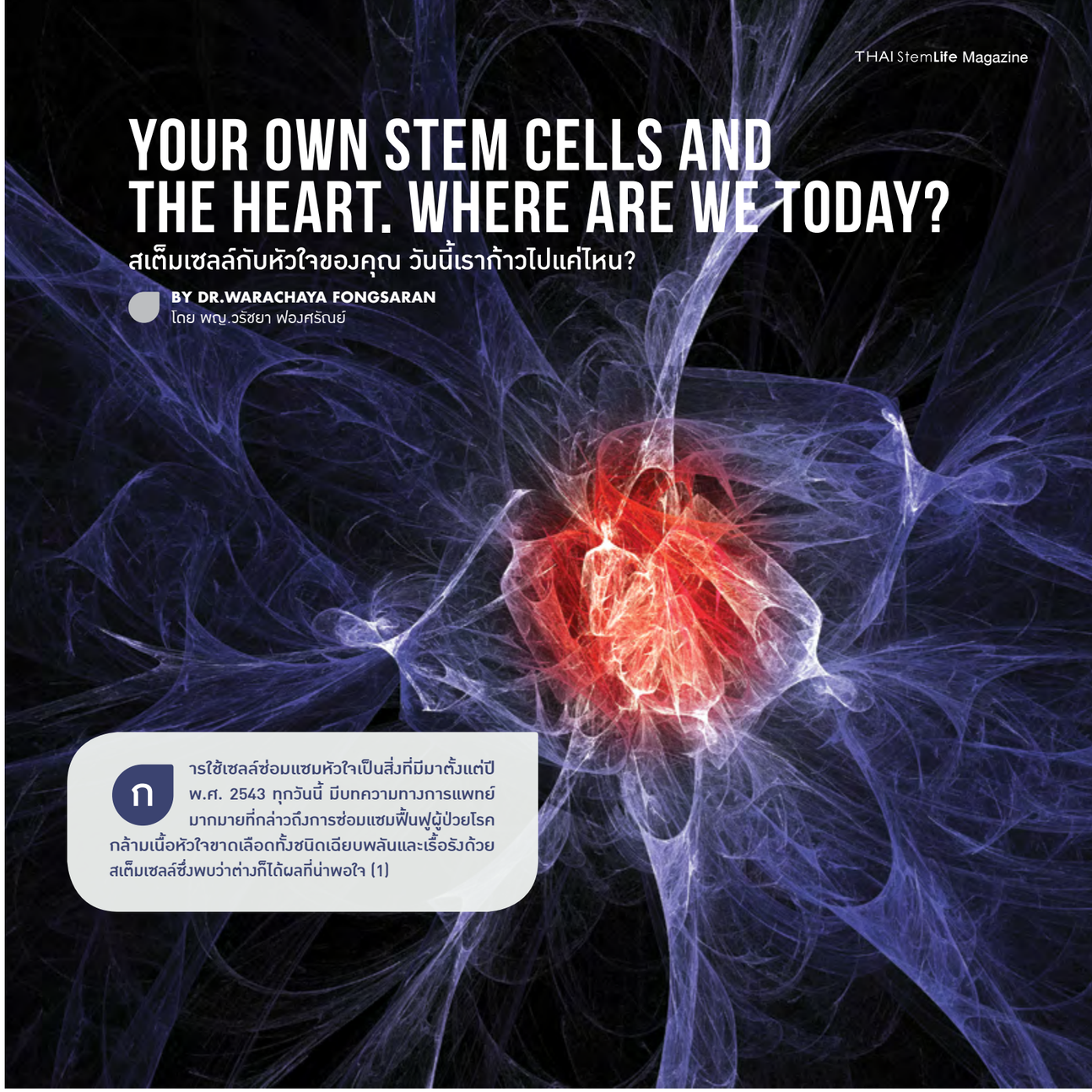
The research was published in the Journal of the American Medical Association.

ที่มา/Source: http://www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/11442985/Miracle-stem-cell-therapy-reverses-multiple-sclerosis.html

YOUR OWN STEM CELLS AND THE HEART. WHERE ARE WE TODAY?

สเต็มเซลล์กับหัวใจของคุณ วันนี้เราก้าวไปแค่ไหน?

BY DR.WARACHAYA FONGSARAN
โดย พญ.วรัชยา ฟองศรัณย์

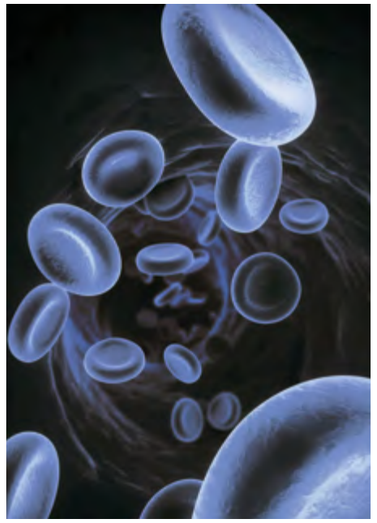


การใช้เซลล์ซ่อมแซมหัวใจเป็นสิ่งที่มีมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 ทุกวันนี้ มีบทความทางการแพทย์มากมายที่กล่าวถึงการซ่อมแซมฟื้นฟูผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรังด้วยสเต็มเซลล์ซึ่งพบว่าต่างก็ได้ผลที่น่าพอใจ (1)

จากบทความที่รวบรวมวิเคราะห์บทความทางการแพทย์ 50 การศึกษาที่ทำการฉีดเซลล์ต้นกำเนิดจากไขกระดูกของผู้ป่วยให้กับผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรังจำนวน 2,625 คน โดยมีทั้งการฉีดเข้าหลอดเลือดแดงที่เลี้ยงหัวใจและเข้ากล้ามเนื้อหัวใจโดยตรงได้ผลสรุปว่า กลุ่มที่ได้รับการฉีดสเต็มเซลล์จากไขกระดูกตนเองมีภาวะแทรกซ้อนน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฉีดเซลล์ทั้งด้านการเสียชีวิตโดยรวม การเสียชีวิตจากสาเหตุด้านหัวใจ อุบัติการณ์ของภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดกลับซ้ำหลังการรักษาและภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลังการใส่ stent สิ่งที่สำคัญจากการศึกษาพบว่ากระบวนการเก็บสเต็มเซลล์ของตัวผู้ป่วยเองและการฉีดสเต็มเซลล์มีความปลอดภัย

ผลการศึกษาเรื่องการรักษาฟื้นฟูโดยการฉีดเซลล์ในเด็กที่เป็นโรคหัวใจทั้งชนิดแต่กำเนิดและเป็นภายหลังมีอยู่จำกัด โดยเป็นการใช้สเต็มเซลล์ของผู้ป่วยเองเช่นเดียวกับการศึกษาในผู้ใหญ่รวมทั้งได้ผลการรักษาที่คล้ายคลึงกัน เราต้องไม่ลืมว่าลักษณะทางพยาธิสภาพโดยธรรมชาติของโรคหัวใจในเด็กไม่เหมือนผู้ใหญ่ ในเด็กส่วนใหญ่จะเกิดจากโครงสร้างที่ผิดปกติ มีความพิการไม่สามารถทำงานได้ ต้องการการผ่าตัดเปลี่ยนโครงสร้างให้เหมาะสม ต่างจากผู้ใหญ่ที่ต้องการเพียงการซ่อมแซมและฟื้นฟูกล้ามเนื้อหัวใจที่เหลืออยู่ให้ยังคงมีชีวิตและทำงานได้

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่สร้างกำลังใจมากที่พบว่าภายหลังจากการใช้สเต็มเซลล์จากเลือดในรกของตนเองที่เก็บทันทีหลังคลอดกับเด็กหัวใจพิการ หัวใจห้องล่างของผู้ป่วยบีบตัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (Ejection Fraction: เป็นวิธีวัดว่ากล้ามเนื้อหัวใจทำงานมีประสิทธิภาพหรือไม่) โดยไม่พบภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ การทำงานของหัวใจผู้ป่วยที่ดีขึ้นหลังการรักษาทำให้บิดามารดาและคนในครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สเต็มเซลล์จากเลือดในรกของบุตรของคุณสามารถช่วยซ่อมแซมฟื้นฟูการทำงานของหัวใจทั้งผู้ป่วยเด็กและผู้ใหญ่ไม่ต่างกัน



CHANCE IS NOT CHANCE! DON'T LET IGNORANCE GOVERN YOU!

สิ่งที่คุณเชื่อว่าเป็นความบังเอิญ ความจริงอาจไม่ใช่ก็ได้! อย่าปล่อยให้ความไม่ใส่ใจมาควบคุมชีวิตคุณ !

BY DR. KONSTANTINOS I. PAPADOPOULOS
โดย ดร.คอนสตานดินอส พาพาโดพูลอส
TRANSLATED BY DR. WARACHAYA FONGSARAN THITIWAT HIRUNPRASITTIKUN
แปลโดย พญ.วรัชยา ฟองศรัณย์
คุณฐิติวัชร หิรัญประสิทธิกุล

ความเสี่ยงในการเกิดโรคของคุณมีความสัมพันธ์กับสิ่งที่มารดาคุณได้รับประทาน (หรือไม่ได้รับประทาน) เมื่อเริ่มปฏิสนธิ! เราเริ่มที่จะเข้าใจว่าสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบอย่างไรต่อตัวเราและลูกหลาน ต้นปี 2015 ที่ผ่านมา นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยโคลัมเบียได้สร้างวิธีการคำนวณเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างเดือนที่เกิดและความเสี่ยงต่อการเป็นโรค กลุ่มนักวิจัยได้ใช้การคำนวณโดยทดลองกับฐานข้อมูลทางการแพทย์ของเมืองนิวยอร์กและพบว่ามีโรคถึง 55 ชนิดที่มีความเกี่ยวข้องกับฤดูที่ทารกเกิด

โดยรวมการศึกษานี้พบว่าประชากรที่เกิดในเดือนพฤษภาคมมีความเสี่ยงต่ำสุดในการเกิดโรค และประชากรที่เกิดในเดือนตุลาคมมีความเสี่ยงสูงที่สุด การศึกษานี้ถูกตีพิมพ์เดือนมิถุนายน ปี 2015 ในวารสารของสมาคมข้อมูลสารสนเทศทางการแพทย์ของสหรัฐอเมริกา นอกจากนี้ การศึกษานี้ยังสนับสนุนรายงานทางการแพทย์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของฤดูกาลกับโรค 39 โรคที่มีบันทึกไว้ก่อนหน้านี้ กลุ่มนักวิจัยยังพบความสัมพันธ์ใหม่กับอีก 16 โรค เช่น โรคหัวใจอีก 9 ชนิด โดยที่ประชากรที่เกิดในเดือนมีนาคมต้องเผชิญกับความเสี่ยงสูงสุดต่อภาวะโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคลิ้นหัวใจไมทัลผิดปกติ จากการศึกษาก่อนหน้านี้ที่ใช้ข้อมูลจากบันทึกผู้ป่วยออสเตรียและเดนมาร์กพบว่า ทารกที่เกิดในเดือนที่ความเสี่ยงโรคหัวใจสูงกว่าช่วงมีนาคมจนถึงมิถุนายนจะอายุสั้นกว่า ผู้วิจัยยังพบว่าความเสี่ยงต่อโรคหอบหืดจะมากที่สุดในทารกที่เกิดช่วงเดือนกรกฎาคมและตุลาคม การศึกษาของเดนมาร์กก่อนหน้านั้น พบว่าความเสี่ยงโรคหอบหืดสูงสุดในเดือนพฤษภาคมและสิงหาคม ซึ่งเป็นช่วงที่ระดับแสงอาทิตย์ที่ประเทศเดนมาร์กเหมือนกับนิวยอร์กในเดือนกรกฎาคมและตุลาคม สำหรับโรคสมาธิสั้นจากฐานข้อมูลโคลัมเบียพบว่าสัมพันธ์กับทารกที่เกิดในนิวยอร์กช่วงเดือนพฤศจิกายน ผลลัพธ์ดังกล่าวยังตรงกับการศึกษาในชาวสวีเดนที่พบอัตราของการเป็นโรคสมาธิสั้นที่สูงมากในเด็กที่เกิดในเดือนพฤศจิกายน

เรื่องเหล่านี้เป็นไปได้อย่างไร? อะไรคือคำอธิบายปรากฏการณ์ทางระบาดวิทยาผ่านลักษณะทางชีววิทยา? นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า โภชนาการของมารดาคือความเชื่อมโยงที่แอบซ่อนอยู่ โดยเฉพาะโภชนาการ/สารอาหารที่มารดาได้รับในช่วงเวลาก่อนที่จะทราบว่าตั้งครรภ์ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เกิดการปฏิสนธิ อาหารที่มารดาทานและอาหารที่สามารถหาได้ในช่วงดังกล่าว (ไม่ว่าจะมากหรือน้อยเกิน) ก่อนที่จะปฏิสนธิ (เช่นเดียวกันกับช่วงเวลาก่อนที่ตัวอ่อนจะฝังตัวในมดลูก) มีผลกระทบอย่างมากต่อตัวอ่อนซึ่งส่งผลอย่างถาวรตลอดชีวิต **ใช่แล้ว สิ่งที่คุณเป็นมาจากอาหารที่มารดาคุณทาน (หรือไม่ได้ทาน) ก่อนที่คุณจะปฏิสนธิ!**

ทั้งหมดนี้เรียกว่า แม่พิมพ์ด้านเมตาบอลิซึม! (ตัวคุณส่งผลกระทบอย่างไรต่อพันธุกรรมของคุณและพันธุกรรมของลูกคุณในอนาคตโดยการเลือกกินอาหารของคุณ!)

นักวิทยาศาสตร์ศึกษาลึกลงไปถึงข้อมูลทางพันธุกรรมของหญิงในแกมเบียและพบว่ายีน (VTRNA2-1) จะเติมเมทิล (เป็นกระบวนการทางเคมีในยีนที่ส่งผลต่อการทำงานของยีนในสิ่งมีชีวิต) ตามสารอาหารที่มีอยู่ในช่วงฤดูกาลที่แตกต่างกัน การศึกษาเกี่ยวกับฤดูกาลของการตั้งครรภ์ในชนบทของแกมเบียพบว่า ผลการทำงานของยีน VTRNA2-1 (ยีนต่อต้านการเจริญเติบโตของเนื้องอก) ที่ขึ้นกับการเติมเมทิลในช่วงระยะเวลาเริ่มสร้างตัวอ่อนจนกระทั่งก่อนเกิด

Cell based regenerative therapies for heart disease have come a long way since the early 2000. Today the overwhelming majority of literature regarding cell-based cardiac/heart therapy mostly in adult patients with acute and chronic ischemic heart diseases, suggests very favorable results (1).

A meta-analysis of 50 studies in 2,625 patients that received intracoronary (inside the arteries of the heart) and intra-myocardial (inside the heart muscle) delivery of autologous bone marrow–derived cell transplantation in acute and chronic ischemic heart disease concluded that all-cause mortality, cardiac mortality, and the incidence of recurrent myocardial infarction (new heart attacks after treatment) and stent thrombosis (occlusion) were significantly lower in the bone-marrow cell–treated group compared with control subjects. Importantly, the study found that the procedure of autologous stem cell collection and delivery were safe for the patients.

Experience with cell-based therapy in children with severe congenital or acquired heart disease is limited but similar approaches with autologous stem cells have been performed and shown similar results compared to adults. We must remember that the nature of the conditions in children are different than those of adults. In children it is mostly, malformations, deformities that need structural interventions and reconstructions, rather than only supportive treatment of the remaining heart muscle and function.

So, it is really encouraging to see that after use of autologous umbilical cord blood derived stem cells collected at delivery, the ventricular ejection fraction (a measure of how good the heart muscle in the heart chambers is working), increased significantly. No arrhythmias (derangement of the heart rhythm) or any other side effects were seen. Improvements persist for years after the treatments to aid patients and their families return to lives with increased quality. Your baby's own cord blood stem cells can aid in restoring and regenerating the heart function in young and adult life alike.

อ้างอิง/References:

1. Jeevanantham V et al. Circulation 2012

2. Burkhart HM. J Thorac Cardiovasc Surg 2015

การฝังตัวในมดลูกได้รับอิทธิพลจากยีนของมารดา (ในฐานะยีนที่ตอบสนองตามสิ่งแวดล้อมมากที่สุด!) กระบวนการเติมเมทิลของยีนต้องการอาหารที่มีปริมาณของกรดโฟลิค/วิตามินบี 12 และวิตามินไรโบฟลาวิน (วิตามินบี2) สูง วิตามินเหล่านี้เป็นปัจจัยอีกอย่างหนึ่งที่มีผลกับพันธุกรรม แต่คำตอบที่ถูกไม่ใช่การขวนขวายหาวิตามินเหล่านี้มาทานเพราะว่าก่อนที่คุณจะทำสิ่งใด คุณควรที่จะรู้ลักษณะของยีนของคุณที่มีอยู่ก่อน! การทานวิตามินมากเกินไปอาจจะส่งผลกระทบต่อยีนอื่นที่เรายังไม่ทราบหน้าที่ การรับประทานกรดโฟลิคมากเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่ แต่หากคุณรับประทานน้อยเกินไปจะทำให้ยีนหยุดการทำงาน และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งปอดและมะเร็งหลอดอาหาร

ภาวะโภชนาการของมารดาในระยะเวลาตั้งครรภ์จะส่งผลต่อ VTRNA2-1, และเนื่องจาก VTRNA2-1 ควบคุมการเจริญเติบโตของเนื้องอกในมะเร็งหลายๆ ชนิด สิ่งที่มารดารับประทานมีความน่าจะเป็นที่จะกำหนดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งในทารกในครรภ์ นอกจากนั้น ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากยีน VTRNA2-1 ยังส่งผลต่อการควบคุมระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งสิ่งนี้อาจจะสามารถช่วยอธิบายถึงเหตุผลที่ฤดูกาลที่ทารกเกิดส่งผลกระทบต่อการเสียชีวิตในผู้ใหญ่จากโรคติดเชื้อในชนบทของแกมเบียและอาจมีผลกระทบต่อทั่วโลก

ทั้งหมดนี้อาจจะเป็นอีกหนึ่งเหตุผลของการแท้งตามธรรมชาติ พันธุกรรมกำหนดให้ตัวอ่อนที่เชื่อว่ามีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในอนาคตหรือมีระบบภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติไม่ให้ฝังตัวในมดลูก ซึ่งนั่นคือการแท้งธรรมชาติ

ฟังแล้วรู้สึกน่าขนลุกเมื่ออ่านบทความทั้งหมดนี้ที่เกี่ยวกับพันธุกรรม มันเหมือนเป็นการอ่านคู่มือสำหรับการดำรงชีวิตของเรา

Your disease RISKS relate to what your mother has eaten (or not eaten) when she conceived you! we just are beginning to understand how the ENVIRONMENT impacts on ourselves and our offspring! Earlier this year, Columbia University scientists have developed a computational method to investigate the relationship between birth month and disease risk. The researchers used this algorithm to examine New York City medical databases and found 55 diseases that correlated with the season of birth.

Overall, the study indicated people born in May had the lowest disease risk, and those born in October the highest. The study was published this June 2015 in the Journal of American Medical Informatics Association. Moreover, the study confirmed 39 disease links previously reported in the medical literature. The researchers also uncovered 16 new associations, including nine types of heart disease, with people born in March facing the highest risk for atrial fibrillation, congestive heart failure, and mitral valve disorder. A previous study using Austrian and Danish patient records found that those born in months with higher heart disease rates - March through June - had shorter life spans. The study authors found that asthma risk is greatest for July and October babies. An earlier Danish study on the disease found that the peak risk was in the months (May and August) when Denmark's sunlight levels are similar to New York's in the July and October period. For ADHD, the Columbia data could relate to being born in New York in November. This result matches a Swedish study showing peak rates of ADHD in November babies.

How is that possible? How can we explain epidemiology through biology? Scientists believe that it is maternal NUTRITION that is the missing link. Specifically NUTRITION/NUTRIENT availability with the mother in the preconception period that is the time around the moment that fertilization occurs. Maternal diet and food availability (over just as under) just before conception (even before the embryo has latched on the womb!) has huge impact on the embryos that persist for a LIFETIME. **Yes, you are what your mother has eaten (or not eaten) before she CONCEIVED you!**

This is called METABOLIC IMPRINTING (how you affect your genes, and the genes of your future offspring by what you eat)!

Scientists looked at the genome of women in Gambia and found that a gene (VTRNA2-1) is methylated (a chemical process on the gene that changes its effect in the organism) according to nutrient availability in the different seasons. So, the SEASON of CONCEPTION in rural Gambia identified the VTRNA2-1 (a tumor suppressor gene) whose effect is modulated by methylation in the very early embryo even before it latches in the womb, preferentially on the maternal gene/allele!) as a top environmentally responsive gene! The methylation process requires food with a lot of Folic acid/B12 and riboflavin vitamins. The availability of these factors is also genetically determined! The answer is NOT to gorge on those vitamins because before you do you must know what type of genes you have! You give too much and the effects on other interrelated genes are unknown.

Too much Folic acid may increase risks for colon cancer. You take too little and the gene is shut off and cancer risks for leukemia, lung and esophagus cancers increase.

The mother's nutritional status at the time of the conception effects on the VTRNA2-1, and since VTRNA2-1 appears to act as a tumor suppressor in various types of cancer, what the mother ATE is a likely determinant of cancer risk in the child to be born. Moreover, the VTRNA2-1 gene product affects regulation of immune function! This might offer an explanation for how season of birth affects adult mortality from infectious disease in rural Gambians but also all over the world.

Maybe this is also the reason for spontaneous abortions! The genetic program of the conceived fetus that has not yet implanted is deemed by the laws of biology as too risk-laden for adult life due to cancers and immunological compromise and therefore a spontaneous abortion happens!

I get goosebumps reading these genetic articles. It is like reading the user's handbook of my life!

ท่านจะได้รับทราบรายละเอียดอันน่าทึ่ง เกี่ยวกับพันธุกรรมของท่านเอง เพื่อการวางแผนสุขภาพที่ดีของตัวท่าน

ปัจจุบันวงการวิทยาศาสตร์มีความก้าวหน้าอย่างมากส่งผลให้มนุษย์ได้เรียนรู้และรู้จักสิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายในตัวเองได้ดียิ่งขึ้น การตรวจ TotalHeathGeneInsight เป็นนวัตกรรมใหม่ที่สามารถตอบโจทย์ในเรื่องการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ

การทดสอบด้านพันธุกรรมจึงเปรียบเสมือนคัมภีร์ชีวิตที่บอกถึงอนาคตของเราได้ ผลการตรวจเป็นความลับส่วนบุคคล และปลอดภัย เพียงแค่ใช้ตัวอย่างน้ำลายในการทดสอบเท่านั้น จะทำให้ท่านและแพทย์ทราบถึงลักษณะทางพันธุกรรมที่ท่านอาจถ่ายทอดให้กับลูกหลาน ยาที่อาจตอบสนองหรือไม่ตอบสนองกับท่าน และแนวโน้มในการเป็นโรคบางชนิดของท่าน

พันธุกรรมจะช่วยให้ท่านค้นพบ...

- **การตอบสนองต่อยาหรือภาวะแทรกซ้อนจากการรับยา (PharmaGeneInsight™)**

การแพทย์เฉพาะบุคคลจะช่วยให้แพทย์สามารถให้ข้อมูลว่าท่านมีโอกาสตอบสนองต่อยาบางกลุ่มอย่างไร รหัสพันธุกรรมเฉพาะบุคคลจะช่วยระบุว่ายามีแนวโน้มจะออกฤทธิ์ และจะเกิดผลข้างเคียงกับท่านหรือไม่ และช่วยให้แพทย์ของท่านสั่งขนาดยาที่ดีที่สุดให้กับท่าน รายงานข้อมูล GeneInsight™ จะเป็นตัวบ่งชี้ทางพันธุกรรมเฉพาะบุคคลสามารถประเมินว่าการทานยา การตอบสนองต่อยาปริมาณยาที่เหมาะสมกับตัวคุณหรือไม่ GeneInsight™ สามารถตรวจหาการตอบสนองต่อยาได้มากกว่า 9 ชนิด เช่น Plavix, Coumadin, Tamoxifen

- **การวางแผนก่อนตั้งครรภ์ Pre-Pregnancy PlanningInsight™ (Carrier Status)**

การเลือกว่าจะมีบุตรหรือไม่นั้นเป็นการตัดสินใจที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในชีวิตมนุษย์ การตรวจหา Carrier Status ของเราจะบอกข้อมูลก่อนการตั้งครรภ์ว่าบุคคลนั้นเป็นพาหะของโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมหรือไม่ โรคเหล่านี้สามารถถ่ายทอดอย่างเงียบๆ ในครอบครัวมาหลายชั่วอายุโดยไม่มีผู้ใดแสดงอาการ หากท่านและคู่สมรสต่างเป็นพาหะของโรคเดียวกัน บุตรของท่านในอนาคตก็อาจเป็นโรคดังกล่าวได้ การตรวจ GeneInsight™ ท่านจะทราบถึงโรคทางพันธุกรรมบกพร่องกว่า 70 โรค เช่น โรคซีสติกไฟโบรซีส โรคเบต้าธาลัสซีเมีย โรคคานาวาน โรคเทย์แซคส์ และอื่นๆ อีกมาก

- **การตรวจสอบความเสี่ยงการเกิดโรคซับซ้อน (Health&CancerGeneInsight™)**

ผลการตรวจ GeneInsight™ จะให้ข้อมูลแต่ละบุคคลที่มีแนวโน้มทางพันธุกรรมต่อการเกิดโรคบางชนิดจากความรู้ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ล่าสุด ผลการตรวจจะคำนวณความเสี่ยงทางพันธุกรรมเฉพาะบุคคล บุคคลที่มีความเสี่ยงทางพันธุกรรมต่อโรคแต่ละชนิดอาจเป็นหรือไม่เป็นโรคก็ได้ อย่างไรก็ดีข้อมูลรายงานผล GeneInsight™ ช่วยแพทย์ในการให้การดูแลแบบเฉพาะบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพิจารณาร่วมกับปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น ประวัติครอบครัว สภาพแวดล้อม การทานอาหาร การออกกำลังกาย และไลฟ์สไตล์ ผลการตรวจ Health&CancerGeneInsight™ สามารถหาโรคเกี่ยวกับ พันธุกรรมได้มากกว่า 24 โรค เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน โรคในกลุ่มภูมิคุ้มกันไวเกิน เป็นต้น ทำให้คุณสามารถป้องกันและวางแผนการดูแลสุขภาพในรูปแบบการใช้ชีวิตเชิงป้องกันโรคมากกว่าการรักษา

โรคที่สามารถตรวจพบได้จากรหัสพันธุกรรม

การตรวจสอบสภาวะการเป็นพาหะของโรค มากกว่า 76 ชนิด
- ธาลัสซีเมีย
- ภาวะหูพิการตั้งแต่กำเนิด
- เบาหวานในวัยเด็ก
- อื่นๆ

การตรวจสอบการตอบสนองต่อยามากกว่า 11 ชนิด
- คาเฟอีน
- ยาต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด
- ยากดภูมิคุ้มกัน
- อื่นๆ

การตรวจสอบความเสี่ยงของการเกิดโรคซับซ้อน มากกว่า 24 ชนิด
- เบาหวาน ชนิดที่ 1 และชนิดที่ 2
- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- มะเร็ง อาทิ มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งผิวหนัง มะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น
- ความดันโลหิตสูง
- อื่นๆ

THAI StemLife
STEM CELLS FOR A SAFER FUTURE

ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่ไทย สเตมไลฟ์
Tel : +66(0) 2022-7000 Fax : +66(0) 2022-7028
E-mail : info@thaistemlife.co.th Website : www.thaistemlife.co.th

THAI StemLife Family

A SPECIAL INTERVIEW WITH KHUN JANE, CHOMPOONUCH AND KHUN KONG, THITI KOWITTAYA'S FAMILY

สัมภาษณ์ครอบครัวคุณเจน ชมพูนุช และคุณก้อง ธิติ โกวิทยา

THAI StemLife: อยากถามถึงเคล็ดลับของคุณเจนและคุณก้องในการดูแลกันและกัน เสริมสร้างความอบอุ่นในครอบครัวค่ะ

คุณเจน: จริงๆ เราทั้งสองคนดูแลกันเหมือนเพื่อนมากกว่าค่ะ แต่พี่ก้องก็จะมีดูแลเจนเป็นพิเศษในช่วงที่ตั้งท้อง ไม่ให้ขับรถเลย ให้นอนอยู่แต่ที่บ้าน เค้าจะกังวลมาก เพราะตอนนั้นเจนมีปัญหาเรื่องภาวะรกเกาะต่ำ 3 เดือนแรกก็มีความเสี่ยงที่จะหลุดง่าย ส่วน 3 เดือนหลังก็อาจทำให้คลอดก่อนกำหนด

คุณก้อง: เราอยู่กันแบบเพื่อนมากกว่าครับ เพราะเราคิดว่าการเป็นแบบนี้จะทำให้เราอยู่ด้วยกันได้อย่างยืดยาวกว่า ตอนเป็นแฟนกันทุกครั้งที่เราว่างเราจะหาเวลาเจอกัน เราจะใช้เวลาพิเศษๆ ด้วยกัน พอหลังจากแต่งงาน เราก็มีวางแผนไว้ว่าจะใช้ชีวิตร่วมกันก่อนสัก 1 ปี ไปเที่ยว ไปทำกิจกรรมด้วยกัน ใช้ชีวิตกันสองคนให้เต็มที่ก่อน แล้วค่อยมีลูกครับ

THAI StemLife: แล้วครั้งแรกที่คุณเจนและคุณก้องรู้ว่ามีน้องเกรท ความรู้สึกในตอนนั้นเป็นอย่างไรบ้างคะ

คุณเจน: จำได้ว่าตอนนั้นอยู่ระหว่างไปทริปดำน้ำค่ะ พอรู้ว่าตัวเองท้องก็แอบมีกังวลนิดนึง ว่าจะเป็นอย่างไร แต่ในใจรู้สึกเลยว่าเป็นผู้ชาย เพราะฝันว่ามีเด็กผู้ชายมานั่งบนตัก พอถึงวันคลอด พี่ก้องก็เข้าไปให้กำลังใจในห้องคลอดด้วย แวบแรกเลยคือ ได้ยินเสียงเค้าร้องครั้งแรก ได้เห็นว่าเค้าครบสมบูรณ์แข็งแรง ก็รู้สึกโล่งอก ดีใจแล้วค่ะ

> *THIS IS THE TIME WE CAN DO GOOD THINGS FOR HIM AND SO WE MAKE THE DECISION ABOUT SAVING STEM CELLS.*
> *ตอนนี้เราสามารถมอบสิ่งดีๆ ให้เค้าได้ จึงตัดสินใจเก็บสเต็มเซลล์เอาไว้*

คุณก้อง: คือตอนนั้นก็เที่ยวเต็มที่เลยครับ จัดทริปไปดำน้ำกัน แต่ก่อนหน้านี้ เราก็ปล่อยตามธรรมชาติกันมาสักพักแล้ว ซึ่งพอมารู้ว่าเจนท้องก็แอบกังวลผสมกับตื่นเต้น เพราะว่าเราเพิ่งไปดำน้ำกันมา กลัวว่าจะส่งผลกระทบอะไรมั้ย จนวันที่เจนคลอดได้เห็นเค้า รู้ว่าเค้าแข็งแรง ก็โอเคแล้วครับ

THAI StemLife: ในช่วงฤดูฝนที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยแบบนี้ ทั้งสองคนได้วางแผนสำหรับวิธีการรับมือกับสภาพอากาศที่จะมีผลต่อน้องอย่างไรบ้างคะ

คุณเจน: ด้วยที่น้องเกรทตอนนี้อายุประมาณ 4 เดือนกว่าๆ ยังทานได้แต่นม จึงไม่มีอาหารหรืออะไรที่ต้องเพิ่มเติมเป็นพิเศษค่ะ และน้องก็ไม่ค่อยจะมีปัญหาในเรื่องของไข้หวัดด้วย แต่ก็จะมีปัญหาในเรื่องลำไส้และการขับถ่าย เพราะน้องแพ้นมซึ่งจะมีอาการท้องเสีย ต้องพาเข้าออกโรงพยาบาลบ่อยมากก่อนหน้านี้

คุณก้อง: เรื่องนี้ต้องให้เจนเค้าดูแลเลยครับ เพราะผมส่วนใหญ่ทำงานอยู่ต่างจังหวัด พอได้อยู่บ้านก็จะมีหน้าที่เล่นกับลูกมากกว่า (หัวเราะ) แต่เหมือนที่เจนพูดคือ เค้ามีปัญหาเรื่องแพ้นม ถ้าอาการหนักก็จะรีบพากันไปหาหมอทันทีครับ

THAI StemLife: คุณเจนและคุณก้องได้ตกลงเก็บสเต็มเซลล์ให้น้องเกรทด้วย ตรงนี้เห็นความสำคัญอย่างไรคะ

คุณเจน: เพราะเราไม่รู้ว่าอนาคตจะเกิดอะไรขึ้น เราคิดแต่ว่าตอนนี้ เราสามารถมอบสิ่งดีๆ ให้เค้าได้ จึงตัดสินใจเก็บสเต็มเซลล์เอาไว้ค่ะ

คุณก้อง: การเก็บสเต็มเซลล์ก็เหมือนกับการซื้อประกัน เป็นการประกันอนาคตเอาไว้ ว่าหากเกิดอะไรขึ้นเมื่อเค้าโต ก็สามารถใช้สเต็มเซลล์ที่เก็บไว้ช่วยเค้าได้ และถือว่าเป็นอีกหนึ่งเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่มีประโยชน์มากครับ

THAI StemLife: ทำไมถึงมั่นใจในไทย สเตมไลฟ์ และไว้วางใจให้เก็บสเต็มเซลล์ของน้องเกรทคะ

คุณเจน: เจนดูจากการพรีเซ้นท์เป็นหลักเลยค่ะ ไทย สเตมไลฟ์ยกตัวอย่างเคสต่างๆ ได้ชัดเจน ข้อมูลเยอะและหนักแน่นมาก จนเจนมั่นใจว่าหากในอนาคตมีอะไรเกิดขึ้น ไทย สเตมไลฟ์จะไม่ทอดทิ้งเราอย่างแน่นอนค่ะ

คุณก้อง: ส่วนตัวผม อีกเหตุผลหนึ่งที่เลือกไทย สเตมไลฟ์เลยก็คือ โปรไฟล์ของบริษัทที่มีข้อมูลมาแสดงอย่างครบถ้วน ทำให้ดูน่าเชื่อถือ จนทำให้เรามั่นใจจริงๆ ครับ

THAI StemLife: Khun Jane and Khun Kong, would you please share with us some helpful tips about the way you take care of each other and create warm relationship in the family?

Khun Jane: Actually we take care of each other more like friends. But while I was pregnant, P'Kong took special care of me. He did not let me drive at all and asked me to rest at home all the time. He was so worried because at that time the problem was that I had low-lying placenta. There was a risk of miscarriage in the first trimester and it may cause a preterm birth during the last trimester.

Khun Kong: We live more like friends because we think this kind of relationship will make our married life last longer. When we went out before getting married, whenever we were free we would try to find time to see each other and we would spend special times together. After getting married, we planned to have a year to travel, enjoy many activities, and have enough of just-us-two kind of life before having a baby.

THAI StemLife: How about the first time Khun Jane and Khun Kong knew that you were going to have Nong Great? How did you feel at that moment?

Khun Jane: I remember we were on a diving trip. When I knew I was pregnant I was a little worried about what it would be like. Inside my heart, I had a feeling the baby would be a boy because I dreamed that a little boy came to sit on my lap. On that day, P'Kong went in the delivery room to give me support. That first moment was all about hearing him cry the first time and seeing that he was healthy and strong. It made me feel so relieved and happy.

Khun Kong: At that time we were having fun traveling a lot and we had a diving trip. Earlier we let things go naturally for a while. When we knew Jane was pregnant, I was rather worried and also excited because we just came back from diving. I was afraid if it would have any impact. Until the day Jane gave birth and we saw him and knew that he was healthy, everything was okay then.

THAI StemLife: During rainy season when the weather changes quite often like this, how do both of you plan to handle things that might be problems for "Nong Great"?

Khun Jane: Nong Great is a little over 4 months now and all he can have is milk so there is no special type of food to give to him. And he does not get a cold easily. But he has problems related to the digestive system because he is allergic to milk and often has diarrhea. We used to take him to the hospital very often.

Khun Kong: This problem has to be taken care of by Jane because I have to go to work in other provinces most of the time. When I am home I take care more of the playing part (laughter). But like Jane said, his problem is milk allergy. When it gets too bad, we will run to the hospital immediately.

THAI StemLife: You have saved Nong Great's cord blood stem cells. How important is it, in your view?

Khun Jane: Because we never know what will happen in the future. All we think is this is the time we can do good things for him and so we make the decision about saving stem cells.

Khun Kong: Cord blood stem cell collection is like arranging an insurance for him. It is to insure the future, to assure that if something ever happens when he grows up, we can use the saved stem cells to help him. The benefits of medical technology are increasing continuously.

THAI StemLife: What are the reasons why you are confident in THAI StemLife and let us do the cord blood collection for Nong Great?

Khun Jane: THAI StemLife gave us very clear examples of different cases with a lot of solid information. It made me feel confident that if anything happens in the future, THAI StemLife will not leave us alone for sure.

Khun Kong: For me, another reason I chose THAI StemLife is that the company profile was presented so completely with a lot of information. It made us feel really confident that this is a reliable company.

10 TIPS TO HELP DADS ENJOY BABY'S BATH TIME

10 เคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณพ่อเพลิดเพลินขณะอาบน้ำให้ลูกน้อย

BY JOSEPHINE DWYER-MANN
โดย โจเซฟิน ไดเยอร์-มานน์

ต่อไปนี้คือเคล็ดลับสุดยอดของคัดเดิลดราย เพื่อการอาบน้ำที่ผ่อนคลายและสนุกสนาน
Here are Cuddledry's top tips for a stress free and fun bath time:

BE PREPARED
จงเตรียมตัวให้พร้อม

เป็นการดีที่สุดที่จะเตรียมทุกอย่างไว้ให้พร้อมก่อนที่คุณจะเริ่ม แน่นอนว่าการที่ไม่สามารถทิ้งพวกเขาไว้ตามลำพังได้เลยแม้แต่ครู่เดียวนั้น หมายถึงว่าหากคุณลืมอะไรไว้คุณต้องอุ้มเจ้าตัวน้อยที่เปียกปอนและมีน้ำหยดเป็นทางไปหยิบของชิ้นนั้นมาด้วยกัน ซึ่งทั้งคุณและลูกก็คงจะไม่สนุกกับเรื่องนี้กันอย่างแน่นอน

It's best to have everything ready before you start. Of course, being unable to leave them unattended even for a moment means if you forget anything you'll need to carry a dripping baby around to get it - which both they and you will not particularly enjoy!

PROTECT YOUR KNEES
ดูแลป้องกันหัวเข่าของคุณไว้ให้ดี

การเอนตัวลงไปในอ่างอาบน้ำนั้นไม่ดีกับหลังของคุณเป็นอย่างยิ่ง แต่อย่าปล่อยให้เข่าของคุณรู้สึกเจ็บด้วย ทุกคนรู้ดีว่าถ้าเรารู้สึกไม่สบายตัวขึ้นมาเราก็จะขาดสมาธิและหมดสนุกไปเลยแทนที่จะได้เพลิดเพลินไปกับช่วงเวลาดีๆ แบบนี้ ฉะนั้น เพื่อจะป้องกันไม่ให้เข่าของคุณแตก เตรียมผ้าขนหนูหรือผ้าห่มมารองเข่าเพื่อให้คุณไม่รู้สึกเจ็บจะเป็นการดี!

Leaning into the bath is not great for your back, but don't let your knees suffer as well. We all know that if we are uncomfortable then we can feel distracted and prevented from enjoying what could be a wonderful experience. So to avoid your knees cracking up beneath you, have a spare towel or blanket to kneel on and keep them comfortable!

TEMPERATURE CHECK
ตรวจสอบอุณหภูมิ

อุณหภูมิที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการอาบน้ำเด็กอ่อนจะอยู่ระหว่าง 36 ถึง 38 องศา ถ้าคุณกังวลใจ คุณก็อาจจะซื้อปรอทเฉพาะสำหรับวัดอุณหภูมิน้ำที่ใช้อาบได้ หรือไม่ก็ใช้วิธีดั้งเดิมคือจุ่มข้อศอกลงไปในน้ำ ไม่ว่าคุณจะตัดสินใจหาปรอทมาใช้หรือใช้วิธีเก่าๆ นี้ก็ตาม ให้ตรวจดูอุณหภูมิก่อนที่จะเอาลูกน้อยลงน้ำทุกครั้ง

The perfect temperature for your baby's bath will be between 36 and 38 degrees, you can buy special bath thermometers if you're worried or you can use the old school trick of dipping your elbow in the water. Whether you decide to get a thermometer or use the reliable old method, always check the temperature before putting them in.

CHIT CHAT
พูดคุยกับลูกไปด้วย

คุยกับลูกน้อยของคุณเสมอเมื่อพวกเขาแช่อยู่ในน้ำและบอกด้วยว่าตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ การพูดคุยจะช่วยให้ลูกพัฒนาเรื่องของภาษา ทำให้ผ่อนคลายและมีความสุข อีกทั้งยังทำให้ลูกน้อยรู้สึกอุ่นใจ ถ้าคุณอยากจะสร้างสรรค์ดนตรีอะคูสติกส์เพราะๆ ในห้องน้ำ ลองร้องเพลงให้ลูกฟังไปด้วยก็เป็นไอเดียที่บรรเจิดเช่นกัน!

Always talk to your baby when they are in the water and tell them what you are doing. Talking helps them develop language, keeps them calm and happy and lets them feel reassured. If you want to make the best of the acoustics in the bathroom, a good sing song is great too!

TO BUBBLE OR NOT TO BUBBLE
ใช้บับเบิ้ลบาธให้มีฟองจะดีไหม

ให้ชำระล้างเจ้าตัวน้อยของคุณด้วยน้ำและเบบี้ออยล์สักสองสามหยดสำหรับช่วงสองสามสัปดาห์แรก ตรวจดูบริเวณที่สัมผัสกับผ้าอ้อมให้ดีๆ เพราะมักจะเกิดอาการปวดแสบได้ เมื่อลูกโตขึ้นอีกก็จะสนุกมากๆ เมื่อใส่บับเบิ้ลบาธลงไปในน้ำที่ใช้อาบ

Wash your newborn baby with water and a few drops of baby oil for the first few weeks, paying close attention to the area where the nappy goes, which can be prone to soreness. Once they are older, it can be great fun to add the bubble bath.

TOYS GALORE
ของเล่นมากมาย

การมีเป็ดยางไว้ในอ่างอาบน้ำขณะที่ลูกน้อยของคุณโตขึ้นก็เป็นสิ่งที่พิเศษ เป็ดยางเป็นของเล่นชิ้นแรกที่ดีที่สุด มันจะคอยผลุบๆ โผล่ๆ อยู่รอบๆ เจ้าตัวน้อยของคุณ เมื่อลูกโตขึ้นก็เพิ่มของเล่นใหม่ๆ อีกเพื่อจะได้เล่นสนุกด้วยกัน

Having a rubber duck in the bath as your baby grows is great. A rubber duck is the perfect first toy to bob about around your baby, as they get older pop in more toys for interaction and fun.

BATH TIME IS NOT JUST FOR WASHING
เวลาอาบน้ำไม่ใช่แค่การทำความสะอาดร่างกาย

เมื่อลูกน้อยของคุณโตขึ้น ลองใช้อุปกรณ์เพื่อการเรียนรู้เข้าไปสอนในช่วงเวลาอาบน้ำ เด็กๆ เรียนรู้ได้ดีมากๆ ด้วยการเล่นสนุก! ลองสอนวิทยาศาสตร์โดยเลือกสิ่งของเพื่อแสดงให้เห็นว่ามันจมหรือลอยน้ำได้ หรือสอนทักษะด้านภาษาด้วยการเล่นคำสัมผัสหรือเล่นแผ่นโฟมรูปตัวอักษร

As your baby gets older, introduce learning tools to bath time. So much learning can be done using fun! Bring in science with a selection of objects to see whether they sink or swim or language skills through rhyme time or foam letters.

DAILY BATHING
การอาบน้ำประจำวัน

เด็กแรกเกิดไม่จำเป็นที่จะต้องอาบน้ำทุกวัน แค่ล้างหน้าและล้างก้นก็เพียงพอแล้ว แต่ถ้าลูกน้อยของคุณสนุกกับการอาบน้ำและคุณเห็นว่ามันช่วยสานสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูกให้แนบแน่นยิ่งขึ้นได้ ก็ไม่มีอันตรายใดๆ ที่จะอาบน้ำทุกวัน และเมื่อลูกน้อยของคุณคลานได้ก็ควรจะทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ซึ่งจะช่วยทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายก่อนเข้านอนได้

A newborn baby does not need a bath every day, a top and tail wash is enough, but if your baby enjoys bath time and you find that it is strengthening the bond between you, then there is no harm in a daily bath. Once your baby is crawling, it is a good idea to make it a daily activity. It can really help in settling a child before bed.

TWO IS FUN, THREE IS EVEN MORE FUN
สนุกกันสองคน สามคนยิ่งสนุกกว่า

ถ้าคุณมีลูกมากกว่าหนึ่งคนก็ชวนมาอาบน้ำด้วยกัน ให้พวกเขาช่วยถูเนื้อถูตัวให้กันและเล่นสนุกกัน ทำให้กลายเป็นเวลาของครอบครัวไปเลย ยิ่งคนเยอะก็จะยิ่งสนุกและจะเล่นเกมกันได้ดีกว่า และสำหรับคุณพ่อที่กังวลเรื่องเงินๆ ทองๆ ก็จะประหยัดไปหน่อยเมื่อให้ลูกๆ มาอาบด้วยกัน

If you have other children, get them in the bath too, get them involved with washing and playing so that it becomes a family time. Fun and games are even better with more of you, and for dads worried about the pennies, it saves a little to have them in together.

CUDDLE, CUDDLE AND CUDDLE A BIT MORE
กอด กอด และกอดอีกหน่อย

เวลาอาบน้ำเป็นเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการกอดกัน ดังนั้นใช้ผ้าขนหนูกันเปียกชั้นดี เพื่อทำให้ตัวแห้งหลังจากโอบกอดกันอย่างแนบชิดและจะปลอดภัยด้วย แทนที่จะต้องตัวเปียกและกังวลกับการลื่นไถลได้ ถ้าจะให้เหมาะที่สุดก็คือใช้ผ้าเช็ดตัวแบบกันเปียกสำหรับอาบน้ำให้เด็ก โดยคุณสามารถใช้ปูให้ลูกน้อยนั่งบนตักของคุณก่อนอาบน้ำได้เช่นกัน

Bath time is the perfect time for lots of hugs, so use a good bathing apron to make the after-cuddles dry, snuggly and safe rather than wet, slippery and stressful. Something like a baby apron bath towel is perfect as your baby can sit on your lap on the towel before their bath.

ด้วยการเตรียมตัวเล็กน้อยและความตั้งอกตั้งใจจริงๆ การอาบน้ำให้เจ้าตัวน้อยของคุณก็จะเป็นช่วงเวลาที่แสนพิเศษได้ ฉะนั้น มาเล่นน้ำกันเถอะ!

With a little preparation and a lot of enthusiasm, bathing your little one can be such a special time, so get splashing!

ที่มา/Source: http://www.fqmagazine.co.uk/index.php?option=com_k2&view=item&id=479:10-tips-to-help-dads-enjoy-baby%E2%80%99s-bath-time&Itemid=325#sthash.lb9zUkNb.dpuf

10 WAYS TO TEACH YOUR CHILD ABOUT THE SEASONS

10 วิธีสอนลูกเกี่ยวกับฤดูกาล

BY SAMANTHA CLEAVER
โดย ซาแมนธา คลีเวอร์

การเรียนวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับฤดูกาลนั้นจะต้องรู้จักเฝ้าสังเกตมากๆ การสำรวจนอกบ้าน และสนุกกันให้เต็มที่ทั้งพ่อแม่และลูกๆ ลองเริ่มต้นด้วยไอเดีย 10 ข้อต่อไปนี้ซึ่งได้รับการแนะนำจากเบรนเนอมันและมาริลิน ออสติน ครูผู้สอนในพิพิธภัณฑ์ซานฟรานซิสโกเอ็กซ์พลอเรทอเรียม (San Francisco Exploratorium)

The science of seasons includes lots of observation, outdoor exploration, and flat-out fun—for parents and kids alike. Get started with these 10 ideas from Brenneman and San Francisco Exploratorium teacher in residence Marilyn Austin.

KEEP A SCIENCE JOURNAL
จดบันทึกวิทยาศาสตร์

หาเวลาอาทิตย์ละครั้งหรือเดือนละครั้งออกไปนอกบ้านกับลูกของคุณ แล้ววาดภาพสิ่งที่คุณเห็นเอาไว้ ควรจะเน้นในสิ่งที่จับต้องได้ เช่น ใบไม้บนต้นไม้ เสื้อผ้าของผู้คน งานต่างๆ ที่ผู้คนกำลังทำอยู่ สัตว์และพืชพรรณหลากชนิด ขั้นตอนต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการจดบันทึกนี้จะทำให้เห็นการพัฒนาทักษะในการสังเกตของตนเอง

Once a week or once a month, go outside with your child and draw what you see. Focus on things that are tangible: the leaves on the trees, people's clothing, jobs that people are doing (raking leaves, shoveling snow), animals and plants. The process of recording will strengthen his observation skills.

TAKE A SENSORY WALK
เดินเพื่อสัมผัสและซึมซับบรรยากาศรอบๆ

เดินไปรอบๆ ในละแวกบ้านคุณหรือออกไปเที่ยวสวนสาธารณะหรือสวนป่าใกล้ๆ ขณะที่เดินนั้นให้หยุดเพื่อสังเกตดูสิ่งต่างๆ ฟังเสียงอะไรต่อมิอะไร ดมกลิ่น สัมผัส แม้แต่ลองลิ้มรสดู ขณะที่คุณสำรวจอยู่นั้น ก็ถือโอกาสสอนลูกให้รู้จักคำศัพท์ใหม่ๆ ด้วยการตั้งคำถาม เช่น ร้อนหรือถึงจุดเดือดหรือเปล่า? อากาศรู้สึกสดชื่นหรือว่าชื้นๆ? รู้สึกว่าฝนตก ลูกเห็บตก หรือว่ามีหมอกลงหรือเปล่า?

Walk around your neighborhood, or travel to a nearby park or forest preserve. As you walk, stop and watch, listen, smell, touch, and even taste. As you explore, expand your child's vocabulary by asking questions. Hot or boiling? Does the air taste fresh or damp? Do you feel rain, hail, or mist?

TASTE THE SEASONS
ลิ้มรสชาติของฤดูกาล

หาโอกาสให้ได้ฤดูกาลละครั้ง พาลูกไปตลาดนัดแถวบ้านแล้วเลือกซื้อแต่ผลไม้หรือพืชผักตามฤดูกาล อาหารประเภทใดที่คุณรับประทานในแต่ละฤดู อาหารฤดูไหนอร่อยที่สุด ทำสมุดจดสูตรอาหารพร้อมกับใส่รูปภาพอาหารที่คุณทำเองเพื่อเป็นการบันทึกปีแห่งความเอร็ดอร่อยเอาไว้

Once each season, go to a local farmer's market and choose only fruits and vegetables that are in season. What kind of foods can you eat in each season? Which season is the most delicious? Make a recipe book, complete with photos of the food you made, to document your tasty year.

CELEBRATE FIRSTS
ฉลองวันแรก

ในปฏิทินครอบครัวของคุณ ทำเครื่องหมายไว้ตรงวันที่ที่ลูกคุณต้องสวมเสื้อกันหนาวเพราะอากาศเริ่มเย็นลง หรือวันแรกในหน้าร้อนที่ลูกสามารถใส่ชุดว่ายน้ำได้ และทำเครื่องหมายตรงวันแรกซึ่งร้อนพอที่จะกินไอศกรีม พอถึงสิ้นปี ลูกคุณก็จะมีปฏิทินที่มีวันแรกของการได้ทำอะไรต่อมิอะไรเต็มไปหมด!

On your family calendar, mark the day when your child has to wear a sweater because it's getting colder, or the first day of summer when she can wear her bathingsuit. And mark the first day it's hot enoughto eat ice cream outside. By the end of the year, your child will have calendar full of firsts!

SEASONABLE FASHION
แฟชั่นประจำฤดูกาล

สอนลูกเรื่องอุณหภูมิด้วยการบันทึกว่าลูกใส่เสื้อผ้าอะไรไปพร้อมๆ กับการบันทึกอุณหภูมินั้นๆ ในช่วงที่เปลี่ยนฤดูกาล เช่น เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าที่ใส่อย่างไร เมื่อเปลี่ยนจากฤดูร้อนเป็นฤดูใบไม้ร่วง คุณก็สามารถทำกิจกรรมนี้ซ้ำอีกและพูดคุยกันว่าต้องทำยังไงกับเสื้อผ้าเวลาที่อุณหภูมิลดต่ำลง

Introduce the idea of temperature by recording what your child wears alongside the temperature. Once a week during a changing season, such as when the temperature got higher, how did his clothing change? As the season changes from summer to fall, you can repeat the activity and talk about what happens to our clothing as the temperature drops.

STUDY SUNLIGHT
ศึกษาเรื่องแสงแดด

เมื่อกลางวันยาวนานขึ้น เบรนเนอมันกล่าวว่าเด็กๆ ควรจะพูดคุยกันว่าทำไมเราจึงต้องป้องกันตัวเองจากแสงแดด อย่างในช่วงบ่ายที่มีแดดจัด วางกระดาษสีแผ่นหนึ่งไว้กลางแดดและอีกแผ่นหนึ่งใช้อะไรปิดไว้ หลังจากนั้นสักสองสามชั่วโมงให้เอากระดาษทั้งสองแผ่นมาดูแล้วคุยกันว่าเกิดอะไรขึ้น

As days get longer, says Brenneman, kids should discuss why we protect ourselves from the sun. On a sunny afternoon, put a piece of colored paper in direct sunlight, and another piece under a cover. After a few hours, look at both pieces and discuss what happened.

CREATE A WEATHER TRACKER
ทำบันทึกเพื่อติดตามสภาพอากาศ

ซื้อปฏิทินที่จะเอาไว้ใช้ติดตามสภาพอากาศโดยเฉพาะ ในแต่ละวันให้วาดรูปสภาพอากาศลงในปฏิทิน ให้ลูกคุณคิดสัญลักษณ์ที่แสดงถึงแดดจ้า ฝนตก มีเมฆมาก หิมะตก หรืออากาศแบบอื่นๆ (วันที่อากาศดูมัวๆ หรือมีหมอกลง) พูดคุยถึงดินฟ้าอากาศที่คุณพบเห็นในแต่ละฤดู

Buy a calendar that you can dedicate to tracking weather. Each day, draw the weather on the calendar. Let your child come up with symbols for sunny, rainy, cloudy, snowy, and other types of weather (misty, foggy). At the end of each month, count the number of sunny, rainy, or cloudy days. Talk about what kind of weather you see during each season.

BULB STUDY
เรียนรู้เรื่องพืชมีหัวชนิดต่างๆ

ในช่วงเดือนตุลาคมหรือต้นเดือนพฤศจิกายน ให้เลือกดอกไม้มาชนิดหนึ่ง เช่น ทิวลิป ซึ่งจะบานในช่วงต้นฤดูใบไม้ผลิ ปลูกไว้ในสนามหลังบ้านคุณ จดบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดหน้าหนาวจนถึงฤดูใบไม้ผลิ

In October or early November, choose a flower, like tulips, that will bloom in early spring. Plant in your backyard. Record what happens through winter and into spring.

ANIMAL SPOTTING
ไปส่องสัตว์

ใช้กล้องส่องทางไกลเพื่อดูสัตว์ต่างๆ เมื่อฤดูกาลเปลี่ยน ดูกระรอกเตรียมตัวสำหรับหน้าหนาวด้วยการเอาผลโอ๊กมาไว้บนต้นไม้ สังเกตนกอพยพลงใต้ หรือดูนกกำลังสร้างรังในช่วงฤดูใบไม้ผลิ

Use binoculars to watch animals as the seasons change. Watch squirrels getting ready for winter by carrying acorns into trees. Observe birds migrating south. Or watch birds building nests in springtime.

LEAF WALK
เดินเก็บใบไม้

ระหว่างฤดูใบไม้ร่วง ให้เก็บใบไม้หลากชนิดมาแยกตามลักษณะผิว สี หรือรูปร่างของพวกมัน ออสตินแนะนำให้ทำแผ่นโปสเตอร์ที่มีรูปทรงแตกต่างกันเอาไว้ เพื่อให้เด็กๆ สามารถจับคู่ใบไม้เหล่านั้นกับรูปวงรี วงกลม สี่เหลี่ยม และสามเหลี่ยมได้

During fall, collect different kinds of leaves and sort them by how they feel, or their color or shape. Austin recommends making a poster board with different shapes so kids can match leaves with ovals, circles, squares, and triangles.

เมื่อคุณผ่านฤดูกาลต่างๆ ไปพร้อมกับลูกที่เพิ่งจะมีประสบการณ์เรื่องการเปลี่ยนแปลงดินฟ้าอากาศในแต่ละฤดูเป็นครั้งแรก อย่ากังวลเรื่องการอธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์ ให้เน้นการสังเกตเห็นในสิ่งที่จับต้องได้แทนค่ะ

As you move through your child's first experiences with seasons, don't worry about explaining the scientific explanations. Instead, focus on the tangible observations.

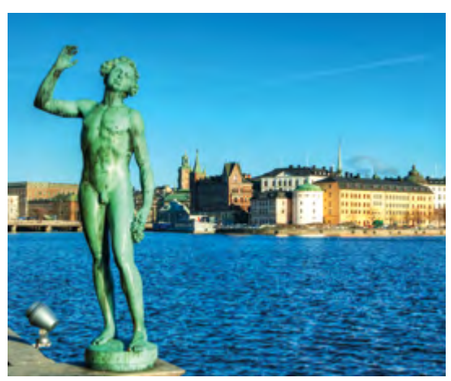
ที่มา/Source: http://www.education.com/magazine/article/10-ways-teach-child-seasons

10 BEST DESTINATIONS FOR MID-YEAR VACATION

10 จุดหมายปลายทางท่องเที่ยวยอดเยี่ยมกลางปี

คอบครัวไหนกำลังวางแผนหนีฝน หาสถานที่ใหม่ๆ ออกไปท่องเที่ยวให้หายเบื่อกันอยู่ มาพบกับสุดยอดจุดหมายปลายทางสำหรับเที่ยวกลางปี 10 อันดับ ที่จะมาเปลี่ยนการท่องเที่ยวแสนธรรมดา ให้กลายเป็นหนึ่งในทริปที่น่าจดจำของสมาชิกทุกคนกันค่ะ

For a family planning to get away from the rainy season and searching for a new place for your vacation, here are the 10 excellent tourist destinations which will turn a typical mid-year vacation into a memorable trip for all family members.



1 STOCKHOLM, SWEDEN
กรุงสตอกโฮล์ม สวีเดน

ประเดิมที่แรกกับหนึ่งในประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลก สตอกโฮล์มในช่วงกลางปีคือฤดูร้อน ซึ่งคุณจะได้เห็นพระอาทิตย์ยามเที่ยงคืนอย่างแน่นอน และด้วยช่วงเวลากลางวันที่ยาวนาน จึงสามารถทำกิจกรรมได้มากมาย อาทิ เดินเล่นสบายๆ ในย่านเมืองเก่า (Gamla Stan) ซึ่งมีอาคารสีสันสดใสเป็นเอกลักษณ์ เพลิดเพลินในสวนสนุก ‘Gröna Lund’ หรือรับประทานอาหารมื้อพิเศษในร้านหรู ‘Gondolen’ ที่พร้อมเสิร์ฟวิวแบบ 360 องศาคู่กับอาหารสไตล์สแกนดิเนเวียและไวน์แก้วโปรดของคุณพ่อคุณแม่ค่ะ

Sweden is one of the happiest countries in the world. Mid-year is the summertime in Sweden when you can enjoy the midnight sun. With a longer day time, you can spend more time doing various kinds of activities, for example, walking in the old town called “Gamla Stan” where you will see colorful and unique architectures, having fun at ‘Gröna Lund’ fun park, or experiencing fine dining at the fancy restaurant ‘Gondolen’ where 360-degree view of the city is served along with Scandinavian food and fine wine which can be one of your favorites.

2 KUALA LUMPUR, MALAYSIA
กรุงกัวลาลัมเปอร์ มาเลเซีย

นอกจากตึกระฟ้าชื่อดังอย่าง ‘เปโตรนาสทาวเวอร์’ ในกัวลาลัมเปอร์ที่ต้องไปเที่ยวแล้ว ไกลออกนอกเมืองไปหน่อย ก็เต็มไปด้วยสวนสนุกทั้ง เลโก้แลนด์ เก็นติ้งไฮแลนด์ นี่ยังไม่รวมทเวนตี้ท์เซนจูรี่ฟอกซ์เวิล์ดที่จะเปิดขึ้นในปีหน้า ซึ่งนั่นก็ทำให้มาเลเซียและภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้นี้ กลายเป็นแหล่งรวมสวนสนุกระดับโลกในไม่ช้า แต่หากอยากดื่มด่ำกับธรรมชาติในหน้าฝน ถ้ำบาตูก็รอให้คุณเข้าไปสำรวจ พร้อมพบกับเทพเจ้าของศาสนาฮินดู สีทองขนาดใหญ่ที่ตั้งตระหง่านอยู่หน้าถ้ำค่ะ

Apart from the famous twin towers, Petronas which is one of the places that you must visit when coming to Kuala Lumpur, many fun parks located not far from the city can also offer your family a fun time. You can visit Lego Land, Genting Highlands Theme Park, or Twentieth Century Fox World which is opening next year. These sites make Malaysia the center of fun parks in the Southeast Asia region. If you wish to explore the nature during the rainy season, Batu Cave awaits you, and in front of the cave, a huge golden statue of Hindu god stands loftily to welcome you.

3 ST. PETERSBURG, RUSSIA
เซนต์ปีเตอร์สเบิร์ก รัสเซีย

ผู้ที่ถือพาสปอร์ตไทยสามารถไปเที่ยวรัสเซียได้นาน 30 วัน โดยไม่ต้องขอวีซ่า ฉะนั้น เซนต์ปีเตอร์สเบิร์กจึงเป็นหนึ่งในจุดหมายปลายทางแนะนำของเราครั้งนี้ และเพราะอากาศที่ติดลบในช่วงฤดูกาลอื่นอาจโหดร้ายจนเกินไป กลางปีที่เป็นฤดูร้อน จึงเป็นช่วงที่ดีที่สุดในการมาชมโฉม ‘ราชินีแห่งยุโรปเหนือ’ ซึ่งก็มีสถานที่มากมายที่ต้องไปเยือน อาทิ อนุสาวรีย์พระเจ้าปีเตอร์มหาราช โบสถ์แห่งหยดเลือด และพระราชวังฤดูร้อนเปโตรควาเรสต์อันยิ่งใหญ่

If you are holding Thai passport, you can travel to Russia for 30 days without a visa. St. Petersburg is one of the places we would like to recommend you to go for many reasons. First, the weather during the mid-year is nice there since it is a summertime, the best time to explore this glorious city -“Northern Capital” or “Venice of the North”. Also, there are many places you can make a visit such as the equestrian statue of Peter the Great, the Church of Our Savior on the Spilled Blood, and the Grand Summer Palace.

4 MAASAI MARA, KENYA
มาไซมารา เคนยา

ประเทศในทวีปแอฟริกาตะวันออก พร้อมเปิดแดนซาฟารีให้ครอบครัวนักผจญภัย เตรียมขึ้นไปบนท้องฟ้าด้วยบอลลูน เพื่อชมฝูงสัตว์น้อยใหญ่และวิวแบบพาโนรามาที่ ‘เขตอนุรักษ์มาไซมารา’ หรือจะเลือกรถขับไปยังจุดต่างๆ รอบอุทยานฯ เพื่อใกล้ชิดสัตว์ป่ายิ่งขึ้นก็ไม่ว่ากัน จากนั้นค่อยลงมาทำความรู้จักกับชาวพื้นเมืองมาไซที่แสนจะเป็นมิตร แล้วพักผ่อนในเต้นท์ของ ‘Entim Camp’ อันแสนสะดวกสบายที่ริมฝั่งแม่น้ำมารา รับรองว่าทริปนี้ไม่ลำบากเด็กๆ จนเกินไปแน่นอน

Kenya, located in eastern Africa, offers an adventurous family one of Africa’s Greatest Wildlife Reserves in Maasai Mara. Prepare to travel into a beautiful sky in a balloon to observe various kinds of wildlife and enjoy a panorama view at Maasai Mara National Reserve. If you wish, you can take a ride in a car throughout the national reserve to get closer to wild animals. Later, you can get to know and spend time with friendly local people, and take a rest in a comfortable tent at ‘Entim Camp’ located by the Mara River. This can ensure you that your kids will definitely be comfortable during the trip.

5 PRAGUE, THE CZECH REPUBLIC
กรุงปราก สาธารณรัฐเช็ก

หนึ่งในเมืองที่โรแมนติกที่สุดในโลก ด้วยปราสาทสะพาน และโบสถ์เก่าแก่ที่ยังคงความสวยงามเปี่ยมเสน่ห์ ปรากจึงถูกแต่งตั้งเป็นมรดกโลกยูเนสโก้ ในช่วงกลางปีที่อากาศอบอุ่นนั้น คุณจึงสามารถนั่งรถรางเที่ยวชมเมืองได้อย่างสบายๆ โดยจัตุรัสเมืองเก่าเป็นจุดที่ห้ามพลาด รอดูนาฬิกาดาราศาสตร์ตีบอกเวลา รับรองว่าเด็กๆ ต้องตื่นเต้น และยามเย็นบอกเลยว่าวิวที่สะพานชาร์ลส์นั้นสวยหาใดเปรียบจริงๆ

Prague is one of the most romantic cities in the world. With the historical palace, bridges, and churches where their beauty and charm still remain throughout the time, Prague is included in the UNESCO list of World Heritage Sites. During the time in the middle of the year, you can take a ride in trams to explore the city. A medieval astronomical clock located at the Old Town Square should not be missed. Kids will surely be excited with a clockwork hourly show. In the evening, the view at Charles Bridge is incomparable.

6 BYRON BAY, AUSTRALIA
ไบรอน เบย์ ออสเตรเลีย

ดื่มด่ำกับการใช้ชีวิตเนิบช้าที่เมืองริมชายฝั่งแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ ที่ออสเตรเลีย ไบรอน เบย์เป็นเมืองที่เหมาะกับการพักผ่อน ซึ่งนอกจากจะมีกิจกรรมทางน้ำให้ทำแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถเติมความโรแมนติกด้วยการเดินชมพระอาทิตย์ตกที่แหลมไบรอน ซึ่งมีประภาคารสีขาวตั้งเด่นหรือจะชักชวนเด็กๆ นั่งเรือไปชมปลาวาฬหลังค่อมที่อพยพมาในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงพฤศจิกายน และในเดือนกรกฎาคม ก็เตรียมตื่นตาตื่นใจไปกับเทศกาลชนพื้นเมืองแห่งออสเตรเลีย ‘Boomerang Festival’ กันได้เลย

Slow life can be indulged here at Byron Bay, the beachside town located in the state of New South Wales. Byron Bay is the perfect place to relax. The whole family can enjoy water activities, or a couple can spend their romantic time walking along the beach and enjoying sunset over the bay where the beautiful white Cape Byron Lighthouse is located. You can take the kids to go on a cruise to see the humpback whales during their migrations from May to November. Also, in July, you will be excited by the native festival called ‘Boomerang Festival’.

7 CUSCO, PERU
กุสโก เปรู

แม้เมืองลิมา เมืองหลวงของประเทศเปรูนั้นจะมีบรรยากาศอันเปี่ยมเสน่ห์ ที่มากล้นไปด้วยสถาปัตยกรรมเก่าแก่ แต่เปรูก็ยังมีเมืองกุสโก ที่ตั้งของอาณาจักรอันยิ่งใหญ่ตระการตา ‘มาชูปิกชู’ หรือเมืองสาบสูญแห่งอินคา ซึ่งเป็นหนึ่งในเจ็ดสิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคใหม่ ที่นี่ตั้งอยู่บนเทือกเขาสูงราว 2,430 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ห้อมล้อมไปด้วยป่าดิบชื้น จากด้านบนยังสามารถมองเห็นแม่น้ำอารูบัมบาไหลผ่าน และยังคงมีโครงสร้างอาคาร กำแพง และขั้นบันไดที่ค่อนข้างสมบูรณ์ จึงทำให้ที่แห่งนี้น่าค้นหาจนสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวได้มากกว่า 300,000 คนต่อปีทีเดียวค่ะ

Although Peru offers you Lima- the capital city with a charming atmosphere and ancient architectures, Cusco is waiting for you to explore. The site was the historic capital of the Inca Empire, Machu Picchu or “the Lost City of the Incas”. Machu Picchu is one of new Seven Wonders, situated 2,430 meters above the sea level, surrounded by tropical rain forest. At the top of Machu Picchu, the old building structure, walls, and terraces are still in a good condition, and the Urubamba River can be seen from there. This wonder attracts more than 300,000 tourists a year.

8 DUBROVNIK, CROATIA
ดูบรอฟนิก โครเอเชีย

อาคารบ้านเรือนต่างๆ และโบสถ์ที่สร้างขึ้นจากอิฐสีขาว หลังคาทุกหลังเป็นสีส้ม ล้อมรอบไปด้วยกำแพงเมืองใหญ่ ด้านนอกเป็นน้ำทะเลสีเขียวใสของทะเลอะเดรียติก เมืองในฝันที่ว่านี้คือ เมืองดูบรอฟนิค ที่อยู่ทางตอนใต้ของประเทศโครเอเชีย เพียงแค่เดินทอดน่อง ชมความงามของเมืองเก่าและแลนด์มาร์คสำคัญต่างๆ อย่างโบสถ์เซนต์ซาเวียร์ หอระฆังลานน้ำพุมินิโอโนฟริโอ เสาหินโรแลนด์ และพระราชวังก็ทำให้รู้สึกเหมือนได้หลุดไปในเทพนิยาย ที่ทำให้เด็กๆ ต้องยิ้มกว้าง และที่พลาดไม่ได้เลยก็คือ การแวะทานอาหารสไตล์ท้องถิ่นที่ร้าน ‘Pantarul’ กันค่ะ

Well-preserved white stone buildings and churches with vivid orange roof tiles are encircled by massive stone walls situated at the edge of the fascinating blue sea called the Adriatic Sea. This dreamed town is known as Dubrovnik- the city in the south of Croatia. When strolling along streets, experiencing the beauty of old town and landmarks e.g. The St. Saviour Church, bell tower, Big Onofrio’s fountain, Roland Stone, and palace, you will feel like being in a fairytale. This can bring big smiles to your children. One of the things that can’t be missed is tasting a local cuisine at ‘Pantarul’.

9 QUEENSTOWN, NEW ZEALAND
ควีนส์ทาวน์ นิวซีแลนด์

หนีฝน แล้วไปสัมผัสกับหิมะในช่วงกลางปีไม่ใช่เรื่องเป็นไปไม่ได้ ควีนส์ทาวน์ในประเทศนิวซีแลนด์ฤดูหนาวได้เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่เดือนมิถุนายนไปจนถึงตุลาคม ฉะนั้น ครอบครัวไหนอยากจะสนุกไปกับการเล่นสกีและสโนว์บอร์ด ก็สามารถตรงไปยัง ‘Coronet Peak’ ได้เลย หรือหากอยากชมความสวยงามของทัศนียภาพที่สวยงามราวภาพฝัน ทะเลสาบวาคาติปูคือจุดหมายที่ไม่ควรพลาด ที่นี่เป็นหนึ่งในฉากถ่ายทำภาพยนตร์ดัง เดอะลอร์ดออฟเดอะริงส์ และยังเป็นแหล่งทำกิจกรรมมากมายค่ะ

Escaping from the rain to see some snow in the middle of the year is possible at Queenstown, New Zealand. Winter starts in June and lasts until October, so a family who wishes to have fun skiing or snowboarding can go straight to ‘Coronet Peak’. If you like to indulge yourself with spectacular scenery, Wakatipu Lake is your destination. This lake was the backdrops for several scenes in the famous movie, The Lord of the Rings. Various activities are also available here.

10 PAI, THAILAND
ปาย ประเทศไทย

ใครว่าหน้าหนาวแล้วค่อยเที่ยวเหนือ ที่ปายในจังหวัดแม่ฮ่องสอนนั้น นาข้าวกำลังเขียวชอุ่มชุ่มฉ่ำและเต็มไปด้วยกลิ่นอายของดินเชียวแหละ เพราะฉะนั้นคุณอาจได้สัมผัสกับปายในอีกมุมหนึ่ง ที่น้อยคนนักจะได้เห็น เลือกพักรีสอร์ทที่มีบ้านอยู่บนต้นไม้ให้เด็กๆ ได้ตื่นเต้นและรู้สึกเหมือนได้ออกผจญภัย ส่วนคุณพ่อคุณแม่อาจไปผ่อนคลาย นั่งจิบกาแฟหอมๆ ตามร้านต่างๆ ในเมือง แล้วอย่าลืมไปเดิน ‘ถนนชัยสงคราม’ ถนนคนเดินยามค่ำคืน ซื้อของฝากเมืองเหนือกลับไป

Who said that the north of Thailand is only for winter vacation? During mid-year, Pai, a little town in Mae Hong Son Province, welcomes you with the green color of rice fields and the fresh earthy smell. You can experience Pai in a different perspective which is not seen by most people. You can stay at a treehouse resort where you children will be excited and can go on their little adventure. For the parents, you can relax by chilling out at a cafe in town, having a sip of your coffee. For souvenirs from the north, you can find them at ‘Chai Song Kram Road’, a night walking street.

เรารับรองว่าหนึ่งในสิบแห่งนี้ จะกลายเป็นสถานที่อันสุดแสนประทับใจจนคุณอาจต้องชักชวนครอบครัวให้กลับไปเยือนอีกสักครั้งแน่นอนค่ะ

We can ensure you that these 10 destinations will give you such a memorable experience that you will definitely want to revisit with your family.

อ้างอิง/References:

1. http://concreteplayground.com/auckland/travel-leisure/travel/the-ten-best-midyear-getaway-destinations/

2. http://www.cntraveller.com/recommended/itineraries/top-10-holiday-destinations/page/top-10-holiday-destinations-june

top 10 Umbrellas 2015

10 อันดับ สุดยอดร่มแห่งปี 2015

1 GUSTBUSTER METRO 43-INCH AUTOMATIC UMBRELLA / ร่มเมโทรขนาด 43 นิ้วแบบอัตโนมัติของกัสต์บัสเตอร์

แผงร่มขนาด 43 นิ้วของกัสต์บัสเตอร์ให้ที่กำบังเหลือเฟือสำหรับหนึ่งคน และยังเพียงพอที่จะกันฝนได้สองคน มีขนาดกะทัดรัดพอที่จะใช้เวลาเดินทาง และใช่เลย กัสต์บัสเตอร์มีสีสันสวยงามมากมายให้เลือก แต่จริงๆ แล้วคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดก็คือ ร่มนี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถต้านทานแรงลมได้ถึง 50 ไมล์ต่อชั่วโมงเลยทีเดียว

The 43 inch canopy of the GustBuster offers ample coverage for one and sufficient rain protection for two. It packs away small enough for travel. And yes, GustBusters come in lots of nice colors. But what really matters here is that this umbrella has been proven to withstand wind gusts of up to 50 miles per hour.

2 PLEMO RAINBOW AUTOMATIC FOLDING TRAVEL UMBRELLA / ร่มพับสีรุ้งแบบอัตโนมัติเพื่อการเดินทางของพลีโม

ร่มพับสีรุ้งแบบอัตโนมัติเพื่อการเดินทางจากพลีโม อวดแผงร่มด้วยสีสันสดใสถึง 8 สี ซึ่งแน่นอนว่าจะนำรอยยิ้มมาให้แม้ในสภาพอากาศที่ซึมเซาที่สุด แผงร่มขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 37 นิ้วนั้น กว้างพอที่จะป้องกันคนตัวเล็กๆ ไว้ไม่ให้เปียก และเมื่อพับเก็บจะมีขนาดเพียง 11.5 นิ้ว ซึ่งจะพอดีกับเป้สะพายหลังส่วนใหญ่

The Rainbow Automatic Folding Travel Umbrella from PLEMO boasts 8 brightly colored panels sure to bring smiles even in the gloomiest of weather. Its 37 inch diameter canopy is plenty large to keep a smaller person dry, and its packed down size of just 11.5 inches will fit in most any backpack.

3 HAAS-JORDAN 68-INCH HURRICANE 345 / ร่มเฮอร์ริเคน 345 ของฮาสส์-จอร์แดนขนาด 68 นิ้ว

ร่มเฮอร์ริเคน 345 ของฮาสส์-จอร์แดนอวดตัวแผงร่มที่ขยายกว้างถึง 68 นิ้ว นั่นคือมีเส้นผ่าศูนย์กลางมากกว่าห้าฟุตครึ่งตามข้อมูลอ้างอิงที่มี ร่มนี้จะยืนหยัดขับไล่เม็ดฝนและลมที่พัดมา ช่วยให้แคดดี้ของคุณปกป้องคุณได้ขณะที่คุณที-อ็อฟ หรือถ้าคุณจะใช้ร่มชั้นดีนี้กับการออกรอบกอล์ฟของคุณเองก็ได้เช่นกัน

The Haas-Jordan Hurricane 345 Tour Plus Umbrella boasts a canopy spanning 68 inches. That's more than 5 and a half feet in diameter for reference. The Tour Plus will stand up to driving rain and blowing wind, letting your caddy ably protect you while you tee off, or you could even use this fine umbrella off the golf course, too.

4 SAMURAI SWORD KATANA UMBRELLA / ร่มดาบซามูไรคาตานะ

จะกันฝนด้วยร่มแบบเก่าที่น่าเบื่อไปทำไมในเมื่อคุณสามารถต่อสู้กับสภาพอากาศได้ด้วยร่มดาบซามูไรคาตานะ แผงร่มที่กว้างขวางจะให้ที่กำบังได้อย่างเหลือเฟือแม้แต่กลางพายุฝนที่เกรี้ยวกราดที่สุด และด้ามจับแสนคลาสสิกของร่มคาตานะทำให้สนุกที่จะนำมากวัดแกว่ง และแน่นอนว่าเมื่อถือร่มนี้คุณก็จะเป็นที่พูดถึงของใครต่อใคร

Why simply block the rain with a boring old umbrella when you can do battle with the elements using a Samurai Sword Katana Umbrella? A wide canopy will offer you plenty of coverage against even the most vengeful rainstorms, and the classic katana handle makes this umbrella fun to wield and is sure to be a conversation piece.

5 CLOUDNINE RAIN DUCKY UMBRELLA / ร่มกันฝนเป็ดน้อยของคลาวด์ไนน์

ร่มกันฝนเป็ดน้อยของคลาวด์ไนน์นั้นบอกได้เลยว่าสวยสะกดทุกสายตาจริงๆ เราเพิ่งจะใส่มันไว้ใน 10 สุดยอดรายชื่อร่มของเราหยกๆ นี่เอง! เฮ้! แล้วก็เจ้าปากเป็ดนั่นก็สามารถเพิ่มเนื้อที่กันฝนให้อีกสองสามตารางนิ้วเชียวนะ นี่จึงเรียกได้ว่าเป็นร่มกันฝนที่เหมาะสำหรับเด็กๆ ทุกคน แถมสีสันสดใสของมันยังจะช่วยให้พ่อแม่หาตัวลูกๆ ได้ง่ายขึ้นอีกด้วย แม้จะอยู่บนถนนในเมืองที่จอแจก็ตาม!

CloudNine's Rain Ducky Umbrella is so charming we just had to put it on the list! And hey, that duckbill offers a few square inches of extra rain coverage. This is a great umbrella for all children. Its bright coloring will also make it easy for parents to keep tabs on their children even on bustling city streets!

6 TOTES CLEAR BUBBLE UMBRELLA / ร่มแบบลูกโป่งใสของโทตส์

นี่คือร่มสำหรับคนไม่ชอบเปียกแต่ทนไม่ได้ที่จะพลาดแม้แต่นาทีเดียวของเหตุการณ์ใดๆ แผงร่มไวนิลใสจะช่วยให้คุณมองออกไปเห็นโลกที่เปียกปอนด้านนอกโดยที่ตัวเองยังคงแห้งสนิทอยู่ (แต่ก็แห้งแค่เหนือเอวขึ้นไปเองนะ) โดมลูกโป่งมีความลึกมากกว่าร่มส่วนใหญ่ ด้วยเหตุนี้จึงช่วยปกป้องให้ผู้ใช้ได้แค่คนเดียวและจะใช้ไม่ได้ดีนักสำหรับสองคนโดยเฉพาะตอนที่ไม่ได้ยืนอยู่กับที่

This is the umbrella for the person who hates to get wet but can't stand to miss a minute of the action. The clear vinyl canopy will let you see out into the wet world even as you remain bone dry (from above the waist up, anyway). The Bubble's dome is deeper than that of most umbrellas, thus keeping a single user especially protected, but also meaning that this is a less practical design for use by two people, at least when in motion.

7 REISS INNOVATIONS COMPACT DOUBLE UMBRELLA / ร่มจากนวัตกรรมของรีส ขนาดกะทัดรัดสำหรับสองคน

นี่คือนวัตกรรมของรีสที่สรรค์สร้างไว้อย่างเป็นเอกลักษณ์โดยแท้ กล้าพูดได้เลยว่าเป็นนวัตกรรมของร่มที่ออกแบบไว้เป็นพิเศษสำหรับสองคน ร่มขนาดกะทัดรัดสำหรับสองคนนี้ได้ฝ่ากฎรูปแบบร่มทรงกลมแบบมาตรฐานให้เป็นต่อด้วยรูปทรงที่เป็นวงรี ร่มนี้มีพื้นที่เพียงพอสำหรับสองคนเมื่อยืนหรือเดินเล่นเคียงข้างกันไป ถึงกระนั้นก็ยังหนักแค่ปอนด์กว่าๆ

Reiss Innovations has created a truly unique and, dare we say it, innovative umbrella specifically designed for two people. Their Compact Double Umbrella bucks the standard circular umbrella design in favor of a more oblong shape. The umbrella offers ample coverage for two people standing or strolling side by side, yet is still just over one pound.

8 RAINSTOPPERS KID'S UMBRELLA / ร่มสำหรับเด็กของเรนสต็อบเปอร์

ร่มแบบนี้ช่างสะกิดส่วนลึกของความคิดคำนึงในวัยเด็กของคุณที่เริงระบำแบบแมรี่ ป๊อบปิ้นส์ด้วยแบบที่มีจีบหรูหราตามขอบจากเรนสต็อบเปอร์ ออกแบบมาเพื่อเด็กที่มีสไตล์ ร่มแบบคลาสสิกนี้ยังสามารถกันฝนได้ ด้วยตัวโครงที่แข็งแกร่ง พร้อมก้านร่มและด้ามจับที่ทนทาน ราคาก็ยังถูกมากอีกด้วย

Tap your child's inner Mary Poppins with this elegant, ruffle-edged umbrella by RainStoppers. Designed for the stylish child, this classically styled umbrella is also an able rain shield, with firm ribbing and a sturdy shaft and handle. It's also extremely affordable.

9 LEWIS N. CLARK AUTOMATIC TRAVEL UMBRELLA / ร่มอัตโนมัติเพื่อการเดินทางของลูอิส เอ็น. คลาร์ก

เจ้าตัวกันฝนเล็กๆ สุดเท่นี้หุบลงได้เหลือเพียง 10 คูณ 2.5 นิ้ว และหนักแค่ 10 ออนซ์เท่านั้น แต่เมื่อกางออกก็จะได้พื้นที่กำบังอย่างเหลือเฟือสำหรับผู้ใช้คนเดียว และมีที่กว้างพอสำหรับสองคนถ้าไม่รังเกียจที่ต้องอยู่ชิดกันสักหน่อย

This rugged little rain stopper packs down to a mere 10 by 2.5 inches and weighs only 10 ounces, yet once opened up it offers ample coverage for a single user and plenty of cover for two, provided they have no issues with personal space.

10 TOTES BLUE LINE AUTO WOODEN STICK UMBRELLA / ร่มโทตส์ บลู ไลน์ ด้ามไม้ ระบบอัตโนมัติ

เมื่อไรก็ตามที่ภาพของร่มผุดขึ้นในใจของคุณโดยบังเอิญ ก็คงจะเป็นภาพร่มแบบเดียวกันนี่เอง ร่มโทตส์ถูกออกแบบอย่างคลาสสิกแต่ก็มีหลากสีสันที่สดใส ไม่มีลักษณะอะไรที่โดดเด่นเป็นพิเศษ เป็นเพียงแค่ร่มธรรมดาๆ ที่ใช้งานได้ดีและราคาไม่แพง

Whenever the image of an umbrella pops randomly into your mind, this is probably what it looks like. Totes umbrellas are classically designed yet come in a variety of bright and playful colors. There are no fancy or remarkable features here, there's just a basic, reliable umbrella for a great price.

ที่มา/Source: https://www.ezvid.com/top-ten-umbrellas

THE 21ST THAILAND BABY & KIDS BEST BUY

เมื่อวันที่ 4-7 มิถุนายน 2558 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ไทย สเตมไลฟ์ ได้ร่วมจัดกิจกรรม THAILAND BABY & KIDS BEST BUY ครั้งที่ 21 เพื่อให้คำปรึกษาวางแผนสุขภาพพร้อมหลักประกันชีวิตของลูกน้อยในอนาคต และให้คำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการเก็บสเต็มเซลล์ รวมไปถึงสิทธิพิเศษต่างๆ มากมายอีกด้วย

พบกันครั้งต่อไปกับงาน THAILAND BABY & KIDS BEST BUY ครั้งที่ 22 วันที่ 27 - 30 สิงหาคม 2558 เวลา 10:00-20:00น. ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โซน C (Booth 9N-10)

During 4th - 7th June 2015, THAI StemLife joined the 21st THAILAND BABY & KIDS BEST BUY at Queen Sirikit National Convention Center in order to offer advice on cord blood stem cell collection. Many privileges were offered to participating families.

Meet the next 22nd THAILAND BABY & KIDS BEST BUY on 27th - 30th August 2015, 10 am - 8 pm at Zone C (Booth 9N-10), Queen Sirikit National Convention Center.

Privileges for the MEMBERS of the

THAIStemLife Magazine

สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิกไทย สเตมไลฟ์

กติกาในการใช้สิทธิประโยชน์
ตัดคูปองที่อยู่ด้านล่างของนิตยสารไทย สเตมไลฟ์ เพื่อนำไปใช้ทุกครั้งร่วมกับการชำระเงิน ของสินค้าแต่ละรายการ

Rules & Regulations
Cut the coupon on the bottom page of THAI StemLife Magazine and bring them along to use with the participating shop below.

BE THE 'SUPER DAD' THAT EVERY CHILD WANTS!!
เป็นคุณพ่อซุปเปอร์แมนสำหรับลูกของคุณ

GET IN SHAPE
INCREASE YOUR ENERGY
รูปร่างที่สมส่วน สร้างความแข็งแกร่งแบบชายชาตรี
LEAD BY EXAMPLE
BE THE BEST DAD YOU CAN BE
สุดยอดคุณพ่อที่ลูกทุกคนต้องการ

Aspire Club, Sukhumvit Rd, Asoke, Bangkok
Email: info@fitcorpasia.com
Call: 02 229 4114

NutriFit GeneInsight™
aspire DNA

BE THE 'SUPER MoM' THAT EVERY CHILD WANTS!!

เป็นคุณแม่ซุปเปอร์มัมสำหรับลูกของคุณ

GET IN SHAPE
INCREASE YOUR ENERGY

รูปร่างที่สมส่วน สร้างความแข็งแกร่ง

LEAD BY EXAMPLE
BE THE BEST MoM YOU CAN BE

สุดยอดคุณแม่ที่ลูกทุกคนต้องการ

Aspire Club, Sukhumvit Rd, Asoke, Bangkok
Email: info@fitcorpasia.com
Call: 02 229 4114

NutriFit GeneInsight™ aspire DNA

NutriFit GeneInsight™ จุดเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธีของคุณโดยเฉพาะ

NutriFitGeneInsight™ บริการพิเศษสุด ในการตรวจวิเคราะห์น้ำลายของคุณ ซึ่งจะสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับยีนของคุณ มากกว่า 200 ชนิด ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร โภชนาการ ปฏิกิริยาต่ออาหาร พฤติกรรมการกินอาหารความจำเป็นในเรื่องการกินอาหารเสริมวิตามินกระบวนการเผาผลาญอาหาร การออกกำลังกาย และโรคภัยไข้เจ็บที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ เช่น การมีไขมันในเส้นเลือดสูง และระดับน้ำตาลในเลือดสูง ถ้าคุณรู้ว่าอะไร คือสิ่งที่เหมาะสำหรับยีนของคุณ และเข้มงวดกับการปฏิบัติตามคำแนะนำ คุณก็จะมีน้ำหนักตัว ตามที่ต้องการมีร่างกายแบบที่คุณใฝ่ฝัน และหลีกเลี่ยงจากโรคที่ทำลายชีวิตคนในครอบครัวของคุณ บรรดาแพทย์ทั้งหลายทราบกันมาหลายปีแล้วว่า ยีนคือตัวการสำคัญที่อยู่เบื้องหลังโรคอ้วน พฤติกรรมการกิน ต่อการออกกำลังกาย แต่เพิ่งจะเมื่อ 2 ปีที่แล้วนี่เอง ที่เราได้รู้กันว่าเดี๋ยวนี้เราสามารถจะกำหนดรายการอาหารและโภชนาการที่เหมาะกับยีนได้

แต่ในก้าวต่อไปคุณก็ต้องไม่พลาดด้วย เมื่อคุณได้ข้อมูลแล้วคุณยังคงต้องลงมือปฏิบัติ คุณควรจะจัดอาหารให้สอดคล้องกับยีนของตนเอง และอดทนกับการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น ซึ่งจะต้องฝึกให้กลายมาเป็นนิสัยใหม่ที่จะนำคุณไปสู่การเป็นคุณคนใหม่ แต่มันต้องใช้เวลา ว่าที่จริงแล้วกว่าคุณจะมีสภาพเช่นในปัจจุบันก็ใช้เวลานานเช่นกัน คุณไม่ได้มีน้ำหนักเกินเพียงแค่ชั่วข้ามคืน เส้นทางที่คุณจะเปลี่ยนกลับไปเป็นแบบที่คุณปรารถนานั้นย่อมไม่ราบเรียบนัก และย่อมต้องใช้เวลา แต่รับรองได้ว่านี่คือวิธีเดียวเท่านั้น นี่ไม่ใช่มายากล แต่เป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ก็ช่วยเราในการหาแนวทางที่ง่ายขึ้นและปลอดภัยขึ้น นี่คือชีวิตของคุณ เป็นความรับผิดชอบของคุณ และมันจะเป็นความสำเร็จของคุณในที่สุด

การรับประทานอาหารแบบใด
เหมาะสมกับร่างกายมากที่สุด

- **อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ**
  ได้แก่ ผักที่มีแป้งน้อย โปรตีนคุณภาพดี ไขมันที่ดีต่อสุขภาพ
- **อาหารเมดิเตอร์เรเนียน**
  ได้แก่ ปลา ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ผักที่มีกากใยสูง อาหารที่น้ำตาลต่ำ ธัญพืช และพืชตระกูลถั่ว
- **อาหารสมดุล**
  ได้แก่ อาหารที่มีอัตราส่วนที่สมดุลทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน
- **อาหารไขมันต่ำ**
  ได้แก่ เนื้อแดง ผักที่มีกากใยสูง ธัญพืช และไขมันที่ดีต่อสุขภาพ

อาหารเสริมชนิดไหน
ที่จำเป็นและเหมาะสมต่อร่างกายมากที่สุด

- **วิตามินต้านอนุมูลอิสระกับโรคหัวใจและหลอดเลือด**
  มีงานวิจัยออกมาว่า การเสริมวิตามินต้านอนุมูลอิสระ (วิตามิน E เบต้าแคโรทีน และวิตามิน C) ไม่มีผล ในการรักษาอาการในกลุ่มโรคหัวใจได้[2]
- **วิตามินซีและอีกับโรคต้อกระจก**
  มีการวิจัยพบว่า การได้รับวิตามิน C และ E ในปริมาณมากเกินไป เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต้อกระจกได้[3]
- **วิตามินดีและแคลเซียม**
  การศึกษาล่าสุดพบว่า การเสริมวิตามิน D และแคลเซียม ไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอในการช่วยป้องกันการหักของกระดูกในผู้ใหญ่ได้[1]

อ้างอิง:
1. *Moyer AV, Ann Int Med 2013*
2. *Ye Y, PLOS ONE 2013*
3. *Zheng Selin J, Am J Epidemiol 2013*

สำหรับผู้ที่สนใจสามารถติดต่อรับการตรวจ NutriFitGeneInsight™ ได้ที่โรงพยาบาลและคลินิกชั้นนำทั่วไป

THAI StemLife
บริษัท ไทย สเตมไลฟ์ จำกัด เลขที่ 566/3 ซอยรามคำแหง 39 (เทพลีลา 1)
แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
Tel: +66(0)2022-7000 Fax: +66(0)2022-7028 E-mail: info@thaistemlife.com
Website: www.thaistemlife.co.th
THAI StemLife Family

เพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ของคุณ
และให้กำเนิดลูกน้อยที่ปราศจากโรคทางพันธุกรรม

ถ้าคู่ของคุณ เป็นคู่ที่มีปัญหาภาวะมีบุตรยาก หรือ มีโรคทางพันธุกรรมขอเชิญปรึกษาเรา....

ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที. ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยากและวินิจฉัยพันธุกรรมตัวอ่อน เป็นหนึ่งในจำนวนไม่กี่ศูนย์ของเอเชียที่สามารถให้บริการการตรวจวินิจฉัยพันธุกรรมตัวอ่อนก่อนการย้ายฝากโดยเทคนิค PGD-CGH และ PGD-PCR แบบครบวงจร ที่มีผลสำเร็จจนเป็นที่ยอมรับในสากลซึ่งประกอบไปด้วย

- **ทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ**
- **ทีมนักวิทยาศาสตร์ผู้มากประสบการณ์**
- **เทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุดแห่งหนึ่งในเอเชีย**

3 ปัจจัยหลักสำคัญ ในความสำเร็จที่ช่วยให้คู่สมรสหลายต่อหลายคู่มีบุตรสมดังใจ

ผลงานคุณภาพของ ศูนย์ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที. ที่เป็นที่ยอมรับในระดับเอเชีย

ปี 2557	ผลงานคุณภาพครั้งแรกในระดับภูมิภาค**เอเชียตะวันออกเฉียงใต้** ช่วยให้คู่สมรสที่มีปัญหาเรื่องโรคพันธุกรรมกล้ามเนื้ออ่อนแรง Spinal Muscular Atrophy Type 1 (SMA1) ได้บุตรปลอดโรคทางพันธุกรรมนี้
ปี 2556	ผลงานคุณภาพครั้งแรกในระดับ**เอเชีย** ช่วยให้คู่สมรสมีบุตรที่ปลอดโรคธาลัสซีเมีย และมีเซลล์ต้นกำเนิดที่สามารถไปใช้ปลูกถ่ายรักษาบุตรคนพี่ที่ป่วยเป็นโรคธาลัสซีเมียได้จนสำเร็จ ปัจจุบันหายขาดจากโรคธาลัสซีเมียแล้ว
ปี 2554	ผลงานคุณภาพครั้งแรกในระดับ**ประเทศ** ช่วยให้คู่สมรสมีบุตรที่ปลอดโรคธาลัสซีเมีย และมีเซลล์ต้นกำเนิดที่พร้อมจะนำมาปลูกถ่าย เพื่อทำการรักษาโรคธาลัสซีเมียสำหรับบุตรคนพี่ที่เป็นโรคให้หายขาดได้
ปี 2551	ครั้งแรกกับการประสบความสำเร็จในการคัดกรองตัวอ่อนให้ปลอดโรคทางพันธุกรรมธาลัสซีเมีย ด้วยเทคโนโลยีตรวจคัดกรองตัวอ่อน PGD-PCR

ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที.

ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยากและวินิจฉัย พันธุกรรมตัวอ่อน
ด้วยเทคนิค PGD-PCR และ/หรือ PGD-CGH ที่ได้รับผลสำเร็จในระดับสากล

ปรึกษาและรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่
0 2660 1400 Hotline : **08 1255 2120** Fax : **0 2660 1414**
1126/2 อาคารวานิช 2 ชั้นล็อบบี้ ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กทมฯ 10400
www.thaisuperiorart.com, Email : services@thaisuperiorart.com
เวลาทำการ : จันทร์-ศุกร์ 07.00-19.00 เสาร์-อาทิตย์ 08.00-17.00

THAILAND TRUSTED QUALITY

PRIME MINISTER'S EXPORT AWARD 2012

SUPERIOR A.R.T.
ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยากและวินิจฉัยพันธุกรรมตัวอ่อน