

THAI StemLife



3rd ISSUE FOR YEAR 2014
www.thaistemlife.co.th

Magazine

Celeb Family

สัมภาษณ์คุณแม่เซเลบวงการสื่อสารมวลชน
คุณอวิศดา ปกมนตรี สุดสวย



FAMILY COMMUNICATION

Mom Moment

วิธีบอกคุณสามีว่าคุณกำลังตั้งครรภ์

Family Man

เล่านิทานให้ลูกฟัง:
ฝึกเป็น 'คุณพ่อนักเล่านิทาน'

Little Angel

ลูกน้อยควรจะเริ่มพูดเมื่อไหร่?

จากความเข้าใจสู่ความเชี่ยวชาญ ในช่วงเวลาเล็กๆ ลึกซึ้งยิ่งกว่ารัก



“Nikori Cycle” ความสุขสมบูรณ์ของการ
เลี้ยงดูลูกน้อยจะเกิดขึ้นได้จากที่สมาชิกในครอบครัว
ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คุณแม่มีความสุขเลี้ยงลูก
ได้อย่างมีความสุข ลูกน้อยก็จะรับรู้ได้ถึงความสุข
ของคุณแม่ และส่งต่อความสุขนั้นให้กับทุกคน
ในครอบครัว ครอบครัวก็มีความสุขอย่างสมบูรณ์แบบ

“มาร่วมเป็น 1 ในคุณแม่ **Nikori Story** ถ่ายทอดทุกเรื่องราวความรักที่มาช่วยเติมเต็ม
วงจรแห่งความสุข เพื่อคัดเลือกถ่ายภาพและสัมภาษณ์พิเศษลงนิตยสาร **Real Parenting**”

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
mypigeonlittlemomentsclub

พิเศษ! สมัครงานวันนี้ 50 ท่านแรก*

รับฟรี..!
Babywipes Lanolin
ขนาด 70 ชิ้น มูลค่า 145 บาท



*หมายเหตุ

• เฉพาะช่องทาง Call Center โทร 02-646-2899 • ตั้งแต่วันที่ 1 ส.ค. - 30 ก.ย. 57

ร่วมเป็นครอบครัวพีเจ้นวันนี้ เพื่อรับสิทธิพิเศษพร้อมร่วมกิจกรรมมากมาย
สมัครกลับโทร 02-646-2899 www.pigeonlittlemomentsclub.com
ศูนย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผลิตภัณฑ์ โทร. 02-399-3399

3rd ISSUE | 2014

CONTENTS

- 05 | Amazing Stem Cells**
Cord Blood Stem Cells in Traumatic Brain Injury (TBI)
สเต็มเซลล์จากสายสะดือสำหรับการรักษาอาการบาดเจ็บทางสมอง
- 08 | Talk with the Doctor**
Using Cord Blood Stem Cells in Treating Children
with Brain Injury
การใช้สเต็มเซลล์จากสายสะดือในการรักษาอาการบาดเจ็บ
ทางสมองในเด็ก
- 10 | Celeb Family**
Interview with Khun Joy, Avasada Pokmontree Sudsawang
สัมภาษณ์คุณจอย อวัสดา ปกมนตรี สุดแสง
- 12 | Mom Moment**
Creative Ways to Tell Your Husband that You're Pregnant
วิธีบอกคุณสามีว่าคุณกำลังตั้งครรภ์
- 14 | Family Man**
Storytelling with Your Kids: How to Become a 'Story Dad'
เล่านิทานให้ลูกฟัง: ฝึกเป็น 'คุณพ่อนักเล่านิทาน'
- 16 | Little Angel**
When Should My Baby Start Talking?
ลูกน้อยควรจะเริ่มพูดเมื่อไหร่?
- 18 | Home Sweet Home**
The Living Room Makes a Comeback,
and It Has Technology to Thank
ห้องนั่งเล่นมีบทบาทอีกครั้ง ด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่
- 20 | Relaxing Zone**
Trip to the Land of Samba to Watch
2014 FIFA World Cup Brazil™
ทริปเยือนเมืองแซมบ้าชมมหกรรมลูกหนังโลก
- 24 | Stay Cool**
Chic Item Updates that Urge Family Member to Talk
อัปเดตไอเท็มสุดชิค สร้างการพูดคุยกันในครอบครัว
- 26 | On Focus**
Top 10 Ways to Improve Family Communication
สุดยอด 10 วิธีการทำให้การสื่อสารในครอบครัวดีขึ้น

10



12



16



20



THAI StemLife Magazine

เป็นลิขสิทธิ์ถูกต้องตามกฎหมายของบริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด เลขที่ 566/3 ซอยรามคำแหง 39 (เทพศิลา 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 โดยมีได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
Reproduction in whole or in part is strictly prohibited without prior written permission.

EDITOR'S TALK

คุยกับบรรณาธิการ

‘พูดคุยกัน สื่อสารถึงกัน สร้างความเข้าใจกันในครอบครัว’ ‘Talk, Communicate and Create Better Understanding Among Family Members’

เข้าสู่ช่วงเดือนแห่งความชุ่มฉ่ำกันอีกครั้ง สายฝนที่โปรปรายลงมาเปรียบเสมือนการสื่อสารบอกสัญญาณเดือนให้ใครหลายๆ คนในช่วงนี้ ต้องรักษาสุขภาพกัน แต่การรักษาสุขภาพกายอย่างเดียวคงยังไม่เพียงพอสุขภาพของชีวิตคู่และครอบครัว ก็ต้องดูแลด้วยเช่นกันนะคะ เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการพูดคุยกัน สื่อสารความรัก ความห่วงใยให้กันและกัน ซึ่งจะช่วยสร้างความแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้ครอบครัวมีความเข้าใจกันมากยิ่งขึ้นค่ะ

หากพูดถึงการสื่อสารภายในครอบครัวแล้ว แน่ใจว่าเราเคยได้ยินชื่อบุคคลนี้เป็นคนแม่ที่สื่อสารมวลชนที่เรารู้จักว่าใครหลายคนเคยรู้จักเธอในฐานะอดีตผู้ประกาศข่าวช่อง 9 ปัจจุบันเธอเป็นนักจัดรายการโทรทัศน์และวิทยุ พิธีกร และเป็นผู้บริหารบริษัท ทีวี อลาการ์ต จำกัด ที่ดำเนินธุรกิจด้านสื่อสารมวลชนคุณภาพครบวงจร ซึ่งรางวัลต่างๆ มากมายที่เธอได้รับเป็นเครื่องการันตีถึงความสามารถทางด้านสื่อสารของคุณแม่คนนี้กันเลยทีเดียวค่ะ ‘คุณจอย อวัสดา ปกมนตรี สุดแสง’ สาวสวยที่กำลังขึ้นแท่นเป็นคุณแม่มือใหม่ ซึ่งจะมาพูดคุยกับเราถึงเคล็ดลับ ‘วิธีการดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์’ และการเตรียมตัวก่อนเป็นคุณแม่มือใหม่ รวมทั้งอีกหลายคำตอบในสโตร์คุณแม่ที่สื่อสารมวลชนค่ะ

ไทย สเต็มไลฟ์ ฉบับนี้เริ่มต้นด้วยเรื่องสำคัญของคุณภรรยาที่กำลังจะกลายเป็นว่าคุณแม่กัน ในคอลัมน์ Mom Moment ‘วิธีบอกคุณสามีว่าคุณกำลังตั้งครรภ์’ จากนั้นก็มาที่คุณพ่อในฐานะหัวหน้าครอบครัวกันบ้างใน Family Man ‘เล่าให้ลูกฟัง: ผีก็เป็นคุณพ่อนักเล่านิทาน’ และการเฝ้ารอคอยวันที่ลูกน้อยพูดได้ใน Little Angel ‘ลูกน้อยควรจะเริ่มพูดเมื่อไหร่?’ และถ้าจะให้ดีต้องหาเวลาพูดคุยกันทั้งครอบครัวใน Home Sweet Home ‘ห้องนั่งเล่นมีบทบาทอีกครั้ง ด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่’ ต่อด้วยพาไปเที่ยวกันใน Relaxing Zone ‘Trip to the Land of Samba to Watch 2014 FIFA World Cup Brazil™’ หนีไปเยือนเมืองแซมบ้าชมมหกรรมลูกหนังโลก’ พร้อมพบกับ Stay Cool ‘อัพเดทไอเทมสุดชิค สร้างการพูดคุยกันในครอบครัว’ และปิดท้ายด้วย On Focus ‘สุดยอด 10 วิธีการทำให้การสื่อสารในครอบครัวดีขึ้น’ ซึ่งเชื่อว่าเมื่ออ่านไทย สเต็มไลฟ์ ฉบับนี้จบลง คุณจะเข้าใจความสำคัญของการพูดคุยในครอบครัวกันมากขึ้นค่ะ

และก็พบกันอีกเช่นเคยกับ Amazing Stem Cells พร้อมให้ความรู้เรื่อง ‘สเต็มเซลล์จากสายสะดือสำหรับการรักษาอาการบาดเจ็บทางสมอง’ และ Talk with the Doctor พูดคุยกับ พญ.จุฑาทิพย์ ฟองศรีณีย์ ผู้อำนวยการแพทย์ บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด ในเรื่อง ‘การใช้สเต็มเซลล์จากสายสะดือในการรักษาอาการบาดเจ็บทางสมองในเด็ก’ ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจประโยชน์ของสเต็มเซลล์ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นค่ะ

ถึงเวลาแล้วที่สมาชิกในครอบครัวจะพูดคุยกัน ทำให้มีความเข้าใจกันมากขึ้น และเชื่อว่าเมื่อคุณได้สัมผัสกับเนื้อหาของ ไทย สเต็มไลฟ์ ฉบับนี้ คุณก็จะเข้าใจถึงการพูดคุยกันมากขึ้นที่เราให้คุณเช่นกันค่ะ

We are entering the month of showery weather once again! The drizzling rain seems like a whisper to remind us that it is time we should take good care of our health. Getting physically fit may not be enough; our marriage and family life also need to be taken care of. We can easily begin by talking to one another and communicating the love and care we have for one another. This will help build strength and immunity and make family members understand one another better.

Now that we are talking family communication, we make sure that our celeb on the cover for this edition is a mass communication mom who is well known as a former news presenter for Channel 9. Today she works as a TV and radio moderator, an MC and the management of TV A La Carte Co., Ltd, a quality mass communication business with a comprehensive range of services. Many awards she received can guarantee the ability in mass communication of this beautiful lady who is becoming a new mother soon, Khun Joy, Avasada Pokmontree Sudsawang. Khun Joy will share with us her secrets on ‘How to Take Care of Yourself during Pregnancy’, preparation before becoming a new mother and many other points answered in a mass communication mother’s style.

This edition of THAI StemLife begins with an important moment of wives who are becoming mothers in the column Mom Moment, ‘Creative Ways to Tell Your Husband that You’re Pregnant’. Next we turn to fathers as the leaders of the families in Family Man, ‘Storytelling with Your Kids: How to Become a Story Dad’ and then we talk about waiting for the day your baby says his first word in Little Angel, ‘When Should My Baby Start Talking?’. And it will be great to find time to get all your family members to talk to one another – in Home Sweet Home, ‘The Living Room Makes a Comeback, and It Has Technology to Thank’. After that we will take you on tour in Relaxing Zone, ‘Trip to the Land of Samba to Watch 2014 FIFA World Cup Brazil™’. In Stay Cool, find ‘Chic Item Updates that Urge Family Member to Talk’. Lastly, On Focus will reveal ‘Top 10 Ways to Improve Family Communication’. So after finishing this edition of THAI StemLife, we believe you will better understand of the importance of talking within the family.

And as usual, Amazing Stem Cells provides you with knowledge; this time it is about ‘Cord Blood Stem Cells in Traumatic Brain Injury (TBI)’. In Talk with the Doctor we will talk with Dr.Juthatip Fongsaran, Medical Director of THAI StemLife Co., Ltd. about ‘Using Cord Blood Stem Cells in Treating Children with Brain Injury’ which will give you a deeper understanding of the benefits of stem cells.

It is time for family members to talk more so that you can understand one another better. I believe that when you go through the content of this edition of THAI StemLife, you will better understand what it means by ‘more talking’. And this is actually what we also have for you.

Editor-in-Chief
THAI StemLife

บรรณาธิการบริหาร
ไทย สเต็มไลฟ์



CORD BLOOD STEM CELLS IN TRAUMATIC BRAIN INJURY (TBI)

สเต็มเซลล์จากสายสะดือสำหรับการรักษาอาการบาดเจ็บทางสมอง

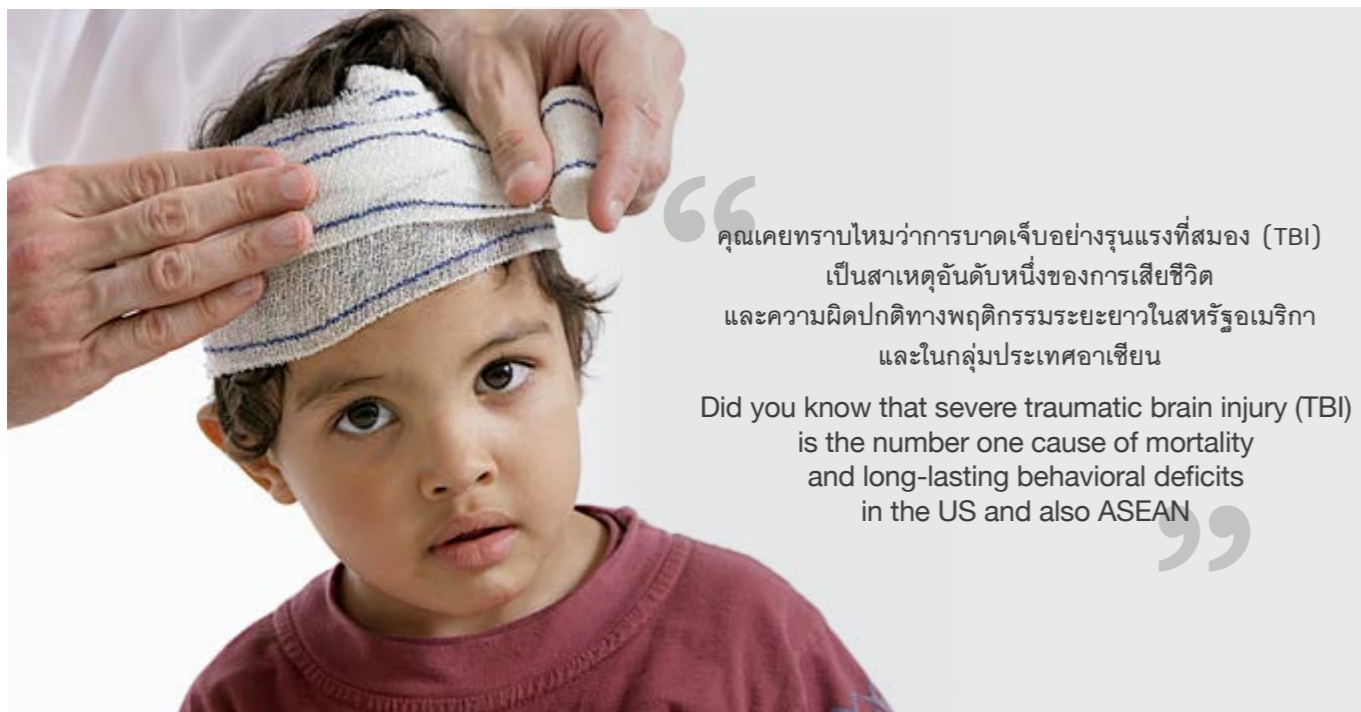


Mononuclear Cells ที่ได้จากไขกระดูกหรือเซลล์อนุพันธ์ของมัน หรือเซลล์ที่มีลักษณะคล้ายกัน (เซลล์จากเลือดในสายสะดือ) สามารถปกป้องสมองได้

Numerous preclinical studies suggest that bone marrow-derived mononuclear cells, their derivative cells, or similar cells (umbilical cord blood cells) could protect the brain.

คุณเคยทราบไหมว่าการบาดเจ็บอย่างรุนแรงที่สมอง (TBI) ในเด็ก (0-14 ปี) มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับอัตราการป่วยและอัตราการตายในระยะยาว? TBI เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเสียชีวิตและความผิดปกติทางพฤติกรรมระยะยาวในสหรัฐอเมริกา และในกลุ่มประเทศอาเซียน (รวมถึงประเทศไทยด้วย) ยิ่งกว่านั้นยังถือว่าเป็น “การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นประจำ” ในประเทศที่อยู่ในภาวะสงครามเช่นอัฟกานิสถานและอิรัก ในปัจจุบันยังไม่มีการรักษาที่ได้ผลในการป้องกันหรือซ่อมแซมสมองในผู้ป่วย TBI และโดยปกติผู้ป่วยจะถูกส่งเข้ารับการรักษาด้วยการทำกายภาพบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ และเพียงแต่หวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น มีการศึกษาในระยะก่อนวิจัยในมนุษย์มากมายที่ชี้ว่า Mononuclear Cells (เซลล์ที่มีนิวเคลียสรูปกลม) ที่ได้จากไขกระดูกหรือเซลล์อนุพันธ์ของมัน หรือเซลล์ที่มีลักษณะคล้ายกัน (เซลล์จากเลือดในสายสะดือ) สามารถปกป้องสมองได้

มีแนวทางใหม่ในการรักษาผู้ป่วย TBI ที่เสนอแนะโดยนักวิจัย ซึ่งเป็นการขยายผลของสิ่งที่ Papadopoulos และคณะได้อธิบายไว้ในปี 2011 เกี่ยวกับเด็กวัยหัดเดิน 2 คนที่มีภาวะขาดออกซิเจนในสมองในระยะแรกคลอด ว่าการบำบัดรักษาโดยใช้เซลล์จากเลือดในสายสะดือ (Umbilical Cord Blood Cell: UCB) ของมนุษย์ร่วมกับการใช้ยากกลุ่ม Granulocyte-colony Stimulating Factor (G-CSF) นั้นช่วยลดการอักเสบของระบบประสาทในผู้ป่วย TBI และช่วยทำให้อาการดีขึ้น ข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัยและประสิทธิผลของ UCB และ G-CSF ได้รับการชี้แจงอยู่ในการศึกษามากมาย และกลไกการออกฤทธิ์ก็เป็นที่



“คุณเคยทราบไหมว่าการบาดเจ็บอย่างรุนแรงที่สมอง (TBI) เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเสียชีวิต และความผิดปกติทางพฤติกรรมระยะยาวในสหรัฐอเมริกา และในกลุ่มประเทศอาเซียน

Did you know that severe traumatic brain injury (TBI) is the number one cause of mortality and long-lasting behavioral deficits in the US and also ASEAN”

ทราบกันอย่างดี ทั้งนี้ได้มีการทดลองในสัตว์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพและการเสริมผลกันของการได้รับ UCB และ G-CSF ร่วมกันเพื่อรักษา TBI เรื่องนี้เป็นความหวังที่น่าตื่นเต้นที่จะช่วยเด็กๆ และผู้ใหญ่ให้พ้นจากภาวะผิดปกติตามธรรมชาติที่เป็นผลจาก TBI บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ ติดตามการพัฒนาเรื่องนี้อย่างใกล้ชิด และเรามีความยินดีอย่างยิ่งที่ข้อสังเกตจากงานวิจัยก่อนหน้านี้ของเรา กำลังได้รับการพิสูจน์ว่าถูกต้อง ความจริงนั้นจะต้องเดินทางผ่านสามขั้นตอน ขั้นตอนแรกนั้นก็คือการถูกหัวเราะเยาะด้วยความไม่เชื่อ ขั้นที่สองคือการถูกต่อต้านอย่างรุนแรง และขั้นที่สามในที่สุดก็จะได้รับการยอมรับจากการพิสูจน์ด้วยตนเอง เราทราบดีและเรามีประสบการณ์แบบนี้มาแล้ว

Did you know that severe traumatic brain injury (TBI) in children (0-14 years) is associated with substantial long-term morbidity and mortality? TBI is the number one cause of mortality and long-lasting behavioral deficits in the US and also ASEAN (Thailand included). Moreover, it is considered to be “the signature injury” in war zones like Afghanistan and Iraq. Currently, there are no successful treatments to protect or repair the brain in TBI and usually patients are relegated to rehabilitation therapy and hope with anticipation. Numerous preclinical studies suggest that bone marrow-derived mononuclear cells, their derivative cells, or similar cells (umbilical cord blood cells) could protect the brain.

A new concept in the TBI treatment has now been put forward by researchers and it is an extension of what Papadopoulos et al described in 2011 in 2 toddlers with cerebral palsy, that the combination therapy of human umbilical cord blood cell (UCB) and granulocyte-colony stimulating factor (G-CSF) attenuates nerve inflammation in TBI and induces improvements. The safety and efficacy profiles of UCB and G-CSF have been elucidated in numerous studies, their respective mechanisms of action is well known, and the efficacy and synergy of the UCB+G-CSF combination therapy has been studied in TBI animal models.



It is an exciting prospect that could potentially help children and adults alike that otherwise would be left to the natural course of the TBI condition. THAI StemLife follows the developments closely and we are happy that our own early research observations are being proven correct. All truth passes through three stages. First, it is ridiculed. Second, it is violently opposed. Third, it is accepted as being self-evident. We know it, we have been through it.

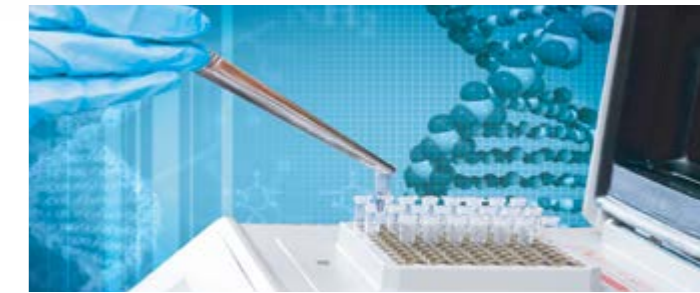
ทำไมคนต้องแก่?

จริงๆ แล้วเรากลับมามีคนที่กำหนดความเป็นตัวตนของเราในทุกเซลล์และอวัยวะทุกเซลล์มีอายุขัยเสื่อมและตายไปเรื่อยๆ อายุที่มากขึ้นก็มีความเสี่ยงในการเกิดโรคตามการกำหนดของยีน เดิมเราเข้าใจว่าทุกอย่างต้องเป็นไปตามนั้น แต่ในปัจจุบันพบว่าไม่เป็นเช่นนั้น การใช้ชีวิตที่เคร่งเครียด พักผ่อนน้อยทานอาหารนอกบ้านที่เต็มไปด้วยไขมันชนิดไม่ดี ไม่ออกกำลังกายต้องเผชิญมลภาวะ ล้วนเป็นสารอนุมูลอิสระที่ทำให้ร่างกายเสื่อม ทำให้แต่ละเซลล์เสื่อมได้เร็วขึ้นนี่คือที่มาว่าทำไมเราจึงมีริ้วรอยมาเยือนไวกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน ไม่ใช่ธรรมชาติไม่ยุติธรรมแต่เป็นเพราะเราใช้ชีวิตอย่างไม่ถนอมตัวเองต่างหาก

เรากลับมามีสารต้านอนุมูลอิสระไวคอยต้านตัวสร้างความเสื่อมเหล่านี้และมีฮอร์โมนหลายชนิดที่ช่วยคงประสิทธิภาพการทำงานของทุกเซลล์และทุกอวัยวะรวมทั้งไม่ทำให้เราเหนื่อย แต่ทั้งเจ้าตัวต้านอนุมูลอิสระและทั้งฮอร์โมนจะเริ่มลดลงตั้งแต่อายุ 35 - 40 ปี ซึ่งเรากำลังสร้างเนื้อสร้างตัวเผชิญทั้งปัญหาการทำงานและครอบครัว แต่เรากลับไม่มีเวลาดูแลร่างกายเพื่อให้ยังคงมีสิ่งสำคัญนี้อยู่กับเราไปนาน ๆ มารู้อีกทีก็ค่อย ๆ แก่จนชวนบ้านทักกันแล้ว

“เวชศาสตร์ชะลอวัย
เหมาะกับทุกคนที่เริ่มเข้าวัยเสื่อม
(ไม่ใช่ 70 นะ แต่เป็นอายุ 35 - 40 ปี) ขึ้นตอนคือ”

1. มารู้อีกตัวก่อน โดยการตรวจยีน ด้วยการตรวจน้ำลายว่ามีความเสี่ยงอะไรบางอย่างในเชิงพันธุกรรม โรคเนื้องอก ความดัน เบาหวาน เป็นต้น ตลอดจนโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดแผลแทรกซ้อนจากการใช้ยาสำคัญ ๆ อาหารและ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับยีน ซึ่งจะช่วยลดการบาดเจ็บ และโอกาสการเกิดโรค
 2. การตรวจเลือด เพื่อดูระดับฮอร์โมนและสารต้านอนุมูลอิสระที่ยังเหลืออยู่ใน อายุที่มากขึ้น เพื่อให้การรักษาเหมาะสมระดับที่ชะลอความเสื่อมของทุก ๆ เซลล์ และคงศักยภาพของการทำงานของทุกเซลล์ และทุกอวัยวะให้มีประสิทธิภาพ
 3. ป้องกันและลดขบวนการอักเสบ การอักเสบแม้เพียงระดับเซลล์ที่เราไม่รู้สึกรู้สา ก็สามารถส่งผลให้เกิดได้ แม้เป็นเพียงเรื่องที่ยังไม่รักษาและไม่ปวด ขบวนการอักเสบจะสร้างสารสื่ออักเสบทุกตัวขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นสารอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดความเสื่อมที่เซลล์ใดของร่างกายก็ได้ ยกตัวอย่าง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน เหตุจากไขมันที่เกาะผนังเส้นเลือด ก่อการอักเสบที่ผนังเส้นเลือด หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและป้องกัน ขบวนการเหล่านี้ดำเนินไปจนเกิดการอุดตันและหัวใจขาดเลือดได้
- นี่ เราเห็นความแตกต่างของการรักษากับการป้องกันแล้วใช่ไหมคะ เวชศาสตร์ชะลอวัยคือ ไม่ต้องรอให้คุณป่วยจนต้องมาโรงพยาบาลแต่เป็นการตรวจหาความเสื่อมที่เกิดขึ้นไม่ว่าคุณจะมีอาการหรือยัง แล้วชะลอมันด้วยการรักษาให้ฮอร์โมนคงอยู่ในระดับที่ทำให้คุณใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึง หลับสนิท ตื่นมาอย่างสดชื่น สมองปลอดโปร่ง คุงงานและประมุขงานได้อย่างกระฉับกระเฉง ผิวพรรณเปล่งปลั่งกล้ามเนื้อกระชับไม่หย่อนคล้อย



สังเกตว่าคุณมีอาการเสื่อมหรือยัง?

นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท มักสะดุ้งตื่นกลางดึกแล้วหลับต่อยาก เข้าตื่นมาไม่สดชื่น ปวดตื้อ ปวดหลัง เหมือนมีใครมาแทงกับ รุ้สึกมัน ๆ ต้องดิ้นกายเพื่งจะสะดุ้ง พอตื่นขึ้นเริ่มมีอาการล่า เหมือนนือตหลุดหมดแรง แต่ก็ยังนอนไม่หลับ อ้วนลงพุง สดน้ำหนักไม่ลง ท้องผูก ผอมและผิวแห้ง อารมณ์แปรปรวนหรือซึมเศร้า ทดหูง่าย ความต้องการทางเพศลดลงหรือหายไป ผิวหยาบกร้าน เหี่ยวหรือมีริ้วรอยก่อนวัย กล้ามเนื้อไม่กระชับ เหล่านี้คือสัญญาณแห่งความเสื่อม คุณยังไม่ป่วยแต่คุณกำลังจะแก่ ซึ่งต้องพบแพทย์ เช่นกัน เพื่อชะลอให้คุณคงประสิทธิภาพความเป็นคุณ ในวัย 35 ปีต่อไป

อีกหลายข้อบ่งชี้ที่ทำให้ต้องมาขอข้อเท็จจริงจาก
พญ.ธิดา วัชรนัย สูตินรีแพทย์ และหัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย
(American Board of Anti - aging Medicine) สว.พญาไท 1

รับคำปรึกษา และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
☎ 02-640-1111 กด 0



USING CORD BLOOD STEM CELLS IN TREATING CHILDREN WITH BRAIN INJURY

By Dr. Juthatip Fongsaran

Medical Director of THAI StemLife Co., Ltd.

การใช้สเต็มเซลล์จากสายสะดือในการรักษาอาการบาดเจ็บทางสมองในเด็ก

โดย พญ.จuthาทิพย์ ฟองสรณ์ย์

ผู้อำนวยการแพทย์ บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด

THAI StemLife: อะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กแรกเกิดจนถึงช่วงอายุ 14 ปี เกิดอาการบาดเจ็บรุนแรงทางสมองมากที่สุดคะ

พญ.จuthาทิพย์: จากข้อมูลของสำนึกนโยบายและยุทธศาสตร์ และระบบการเฝ้าระวังการบาดเจ็บในระดับชาติ สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขประเทศไทย พบว่าสาเหตุอันดับหนึ่งของการเสียชีวิตหรือพิการในเด็กอายุน้อยกว่า 15 ปี คือสาเหตุภายนอก ซึ่งในอีกความหมายคือ อุบัติเหตุทางสมอง ในปี 2548 ภาวะสมองขาดออกซิเจนหรือสมองถูกกระทบกระเทือนในตอนคลอด อุบัติเหตุบนท้องถนน และการจมน้ำ เป็น 3 สาเหตุหลักของอุบัติเหตุทางสมอง สาเหตุทั้งหมดเป็นสิ่งที่มีโอกาสป้องกันได้ และสเต็มเซลล์จากเลือดในรกและสายสะดือก็อาจมีส่วนใช้ในการรักษาถ้ามีข้อบ่งชี้จากงานวิจัยสนับสนุน

THAI StemLife: นอกจากสาเหตุหลักแล้ว ยังมีสาเหตุอื่นๆ อะไรที่ทำให้เด็กเกิดอาการบาดเจ็บทางสมองได้อีกคะ

พญ.จuthาทิพย์: การบาดเจ็บทางสมองของเด็กนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่เกิดเลยก็ได้คะ การคลอดทางช่องคลอด ถ้าทารกตัวไม่ใหญ่และมารดาไม่มีปัญหาเรื่องตัวเล็ก ก็มักไม่พบปัญหาอะไร แต่ถ้าเป็นเด็กที่ตัวใหญ่น้อยคลอดยาก ก็จะมีโอกาสที่เด็กจะบาดเจ็บทางสมองจากการขาดออกซิเจนได้คะ เนื่องจากช่องเชิงกรานของแม่อาจจะเล็กเกินไปสำหรับขนาดตัวของลูกที่กำลังจะคลอดออกมา ต้องใช้เวลาคลอดนานกว่าปกติ แต่ในปัจจุบันด้วยความรู้ วิธีการและเครื่องมือทางการแพทย์ที่ดีขึ้น หากพบมารดาที่มีแนวโน้มว่าจะคลอดยากหรือคลอดไม่ได้ สูติแพทย์จะต้องผ่าท้องคลอด ซึ่งจากสถิติจะพบว่าประเทศไทยมีอัตราการผ่าคลอดสูงกว่าต่างประเทศมาก ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บทางสมองช่วงแรกเกิด หลังจากนั้นเมื่อทารกเริ่มสามารถเคลื่อนไหว ผู้ปกครองควรระวังอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ของมีคม เครื่องเรือนที่มีเหลี่ยมมุม เป็นต้น

THAI StemLife: มีความเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหนที่อาการบาดเจ็บที่สมองจะทำให้เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเสียชีวิตคะ

พญ.จuthาทิพย์: ความเป็นไปได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ถ้าเป็นอุบัติเหตุทางรถยนต์ ความรุนแรงของอุบัติเหตุเป็นปัจจัยสำคัญ แต่ถ้าเป็นการจมน้ำก็จะมีระยะเวลาที่ขาดอากาศเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะตัวสมองเมื่อจมน้ำไม่ได้ถูกกระทบกระเทือน แต่จะเกิดการตายของสมองจากการขาดออกซิเจนไปเลี้ยง ดังนั้น โอกาสเสี่ยงที่จะทำให้เสียชีวิตก็ต้องดูหลายๆ ปัจจัยตั้งแต่ 1. ความรุนแรง 2. ระยะเวลา 3. การช่วยเหลือเบื้องต้น 4. สรีระของผู้บาดเจ็บโดยเฉพาะกะโหลกศีรษะ ตำแหน่งของสมองที่กระทบกระเทือนก็เป็นส่วนสำคัญ เพราะสมองแต่ละส่วนทำหน้าที่ต่างกัน ความสำคัญไม่เท่ากัน โอกาสเสี่ยงต่อการเสียชีวิตอาจขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่ได้รับผลกระทบ เช่น การกระทบกระเทือนก้านสมองอาจมีผลต่อศูนย์ควบคุมการหายใจ

THAI StemLife: แล้วการรักษาอาการบาดเจ็บทางสมองในเด็กด้วยวิธีการใช้สเต็มเซลล์จากเลือดในรกและสายสะดือ ได้ผลเป็นที่น่าพึงพอใจมากน้อยแค่ไหนในปัจจุบันคะ

พญ.จuthาทิพย์: ในปัจจุบันหลายประเทศทั่วโลกทำการศึกษาวิจัยการรักษาอาการบาดเจ็บทางสมองด้วยสเต็มเซลล์จากเลือดในรกและสายสะดือ ตัวอย่างเช่น สิงคโปร์ ออสเตรเลีย สหรัฐอเมริกา เม็กซิโก ประเทศแถบยุโรป นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งจากทั่วโลกที่กำลังศึกษาเรื่องการใช้สเต็มเซลล์กับการบาดเจ็บทางสมอง บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ ในฐานะหนึ่งในผู้นำด้านการศึกษาไม่เคยตีพิมพ์ผลการใช้สเต็มเซลล์จากเลือดในรกของตนเองกับผู้ป่วย 2 รายที่มีภาวะ Cerebral Palsy ซึ่งเกิดจากการขาดออกซิเจนในสมองระยะคลอด

THAI StemLife: อยากให้คุณหมอช่วยแนะนำคุณพ่อคุณแม่ในการดูแลเด็กๆ ไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บที่สมองสักนิดคะ

พญ.จuthาทิพย์: อุบัติเหตุเหล่านี้มักเกิดขึ้นได้โดยไม่คาดคิด เพราะว่าเราลืมนึกไปว่าศักยภาพของเด็ก ความสามารถของกล้ามเนื้อมีมากกว่าที่เราเห็น ช่วงเวลานิดเดียวที่เราหันหลังจากพวกเขา เด็กที่เราเห็นว่านอนอยู่ ก็จะคลาน เดิน ปีน ไปเล่นที่ไหนแล้วก็ไม่รู้ ชาวที่พบเห็นเป็นประจำไม่ได้มีเฉพาะเด็กที่จมน้ำหรือหกล้มหรือหล่นน้ำสาธารณะเท่านั้น บางทีก็เจอเด็กเล็กๆ ที่ขาดอากาศหายใจเพราะจมน้ำในอ่างอาบน้ำ จมกะละมังน้ำตื้นๆ ในบ้าน เพราะเด็กเล็กจะมีศีรษะขนาดใหญ่เมื่อเทียบกับส่วนอื่นของร่างกาย จึงเป็นเรื่องยากที่จะชันคอพยุงศีรษะหรือพลิกตัวขึ้นมาได้ง่ายๆ แม้กระทั่งท่านอน แนะนำว่าเด็กทารกไม่ควรนอนคว่ำเพราะมีโอกาสที่จมูกจะถูกกดกับหมอนทำให้หายใจไม่ได้ เกิดภาวะขาดออกซิเจนเป็นสาเหตุให้เกิดอาการบาดเจ็บทางสมองได้ ดังนั้น ถ้าผู้ปกครองไม่ระมัดระวังอุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาคะ

THAI StemLife: What is the leading cause of morbidity and mortality in children less than 15 years of age?

Dr. Juthatip: According to the Bureau of Health Policy and Strategy and the National Injury Surveillance system at the Bureau of Epidemiology both at the Thai Ministry of Public Health, EXTERNAL CAUSES are the leading causes of morbidity and mortality in children less than 15 years of age. EXTERNAL CAUSES in turn mean BRAIN INJURY and in 2005 birth asphyxia/birth trauma, road traffic accidents and drowning were the 3 leading causes. It is indeed an opportunity that all are to a high degree preventable and with cord blood stem cells also potentially treatable, if current research can be indicative!

THAI StemLife: Besides the main causes, are there other causes of brain injury in Children?

Dr. Juthatip: Brain injury can occur since the day a child is born. In a vaginal delivery, if the baby is not big and the mother is not too small there should be no problem. But if the baby is rather big or positioned awkwardly, causing a difficult delivery, there might be a chance for birth asphyxia (difficulty to get enough oxygen) because the mother's pelvic cavity may be too small for the baby to pass through and delivery might be delayed. However, today with better medical knowledge and newer surveillance techniques and equipments, if a mother is likely to have difficulty giving birth or cannot deliver, the obstetrician will carry out a cesarean section. Statistics show that Thailand has a higher rates of cesarean deliveries compared to other countries. This helps reduce the risk of birth asphyxia/birth trauma at birth. Later, when babies can move around, parents should beware of accidents in the home such as sharp objects or furniture with sharp edges or corners.

THAI StemLife: What is the risk of death in children with brain injury?

Dr. Juthatip: The level of risk depends on many factors. For example, if it is a car accident, the severity is the key factor. On the other hand, if it is drowning, the time of impaired breathing is the relevant factor because the brain does not get damaged by an external force but due to the lack of oxygen. Therefore, the risk of death depends on various factors such as 1) severity, 2) time, 3) first aids provided, 4) the victim's physical condition especially the skull. The location of the brain affected by the external force is also very important because each area of the brain has different functions. The risk of death might also depend on the area affected. For example, injury to the brainstem may have an impact on the respiratory control center.

THAI StemLife: Currently, what is the current research in using umbilical cord blood cells to treat children with brain injury?

Dr. Juthatip: At present many countries around the world have conducted research studies about brain injury treatment using umbilical cord blood stem cells. Singapore, Australia, USA, Mexico, Europe are just few of the places where stem cell research



Dr. Juthatip Fongsaran
Medical Director of THAI StemLife Co., Ltd.

“ อุบัติเหตุเหล่านี้มักเกิดขึ้นได้โดยไม่คาดคิด เพราะว่าเราลืมนึกไปว่าศักยภาพของเด็ก ความสามารถของกล้ามเนื้อมีมากกว่าที่เราเห็น These accidents happen unexpectedly because we often forget that children's muscles are stronger than they look. ”

in brain injury is progressing! THAI StemLife is among the leaders having published the results of 2 toddlers that used their own cord blood for cerebral palsy.

THAI StemLife: Would you please give some suggestions for parents on how to take care of their children to prevent brain injury?

Dr. Juthatip: These accidents happen unexpectedly because we often forget that children's muscles are stronger than they look. In only a few seconds that we turn away from them, the little ones we just saw lying may start crawling, walking or even climbing anywhere. Home baby proofing is imperative. We often hear news reports of not only kids drowning in swimming pools or in lakes and at sea but also kids drowning into their own soup bowls or shallow bowls of water in their own homes. Little kids have disproportionate heads making it difficult for them to lift their heads up or turn around. Even when they sleep, babies should not sleep face down because there is a chance that the noses can be pressed against the pillows. The babies may not be able to breathe leading to a lack oxygen which can cause brain damage. So, if parents are not careful, accidents can happen to anyone at any time.

INTERVIEW WITH LKHUN JOY, Avasada Pokmontree Sudsawang

สัมภาษณ์คุณจอย อวัสดา ปกมนตรี สุดแสง

THAI StemLife: ในฐานะที่ต้องเป็นพิธีกรดำเนินรายการโทรทัศน์ขณะตั้งครรภ์ คุณจอยมีวิธีดูแลตัวเองอย่างไรให้ดูดีคะ

คุณจอย: ต้องดูแลตัวเองมากกว่าปกติคะ เพราะว่าเราต้องทำงานหนักตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงของรูปร่างสำคัญมาก เพราะว่าเท่าที่ทราบคือ คนท้องจะบวมง่ายมาก เราก็ต้องหาวิธีที่จะทำอย่างไรไม่ให้บวมมาก ก็ได้คุณพ่อ คุณแม่ และญาติๆ คอยเป็นที่ปรึกษาให้ คุณแม่ก็จะคอยเตือนตลอดว่าอย่าให้น้ำหนักขึ้นเยอะ เพราะท่านกลัวว่าจะทำให้ครรภ์เป็นพิษ เพราะเริ่มท้อง น้ำหนักจะขึ้นเร็วมาก และตอนช่วงที่ท้อง 2 เดือนครึ่ง น้ำหนักขึ้นถึง 4 กิโลคะ ก็เลยต้องควบคุมน้ำหนัก เน้นทานโปรตีน เวลารอนก็พยายามยกขาสูงๆ จะได้ไม่เมื่อย แล้วก็ได้รับความรู้เพิ่มเติมว่า การยกขาสูงๆ ยังช่วยทำให้ลดความบวมไปได้เยอะด้วยคะ

THAI StemLife: นอกจากบทบาทของพิธีกรแล้ว ในบทบาทที่คุณแม่คนใหม่ คุณจอยมีการปรับตัวและดูแลอย่างไรบ้างคะ

คุณจอย: พยายามปรับในเรื่องของอารมณ์คะ เพราะว่าท้องแรกจะหงุดหงิดนิดนึง ซึ่งส่งผลต่อเด็กคะ ก็เลยเป็นการท้อง ที่ชอบซื้อปิ้งออนไลน์ สั่งซื้อเสื้อผ้าเยอะมาก สั่งซื้อจากอังกฤษหมดเลย มีที่ยังไม่ได้ใส่เลยตั้ง 10 กว่าชุดคะ จนจนจะคลอเคลียแล้ว พวกนี้บางครั้งเรานึกว่าเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญ แต่จริงๆ แล้วมันทำให้เราอารมณ์ดี อะไรที่ทำแล้วเรามีความสุข เราก็ทำ และก็พยายามดูแลเรื่องของอาหาร อย่างที่บอกคือกลัวมากเลยคือกลัวครรภ์เป็นพิษ กลัวว่าน้ำหนักเราจะมากเกินไปคะ

THAI StemLife: ถ้าสามารถสื่อสารกับลูกชายในท้องได้ตอนนี้ คุณจอยอยากบอกอะไรกับเค้าคะ

คุณจอย: สิ่งที่คุณจอยอยากบอกกับเค้าตอนนี้คือ ลูกใจเย็นๆ นะคะ อย่าเพิ่งออกมาก่อนกำหนดนะ เดี๋ยวเราก็จะได้เจอกันแล้ว เพราะจอยอยากให้คุณมีความสุข หัวใจและปอดที่แข็งแรง เพราะจอยเป็น Working Woman เราเป็นคนที่ชอบทำงานอยู่เฉยๆ ไม่ได้ และมีช่วงหนึ่งที่ป่วย ช่วงนั้นคุณหมอ

“ สิ่งที่จอยอยากบอกกับเค้าตอนนี้คือ ลูกใจเย็นๆ นะคะ อย่าเพิ่งออกมาก่อนกำหนดนะ เดี๋ยวเราก็จะได้เจอกันแล้ว เพราะจอยอยากให้คุณมีความสุข หัวใจและปอดที่แข็งแรง ”

What I'd like to tell him is, "Baby, take it easy now. Don't rush out before the due date. We'll meet soon". I want him to have a strong heart and lung.



จะให้นั่งรถเข็นคะ แล้วบังเอิญจัดงานแฟชั่นโชว์เป็นเจ้าภาพ ก็ไม่รู้จะทำยังไง ก็ต้องไปในสภาพนั่งรถเข็น ในขณะที่ป่วยและต้องทำงานไปด้วย คุณหมอก็กลัวว่าจะเราคลอดก่อนกำหนด เพราะท้องแค่ 28 สัปดาห์คะ แต่ตอนนี้สบายใจได้ เพราะใกล้ครบกำหนดคลอดแล้ว

THAI StemLife: แล้วคุณจอยรู้จักไทย สเตมไลฟ์ได้อย่างไร ทำให้ถึงไว้วางใจให้เก็บสเต็มเซลล์ของลูกชายคะ

คุณจอย: ก่อนอื่นต้องบอกเลยว่าสมัยนี้มีโรคต่างๆ ที่มีเชื้อที่รุนแรงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเชื้อไข้หวัดใหญ่ยังมีหลากหลายสายพันธุ์ ดังนั้น เราจึงวางใจไม่ได้ว่าเชื้อโรค หรือไวรัสพวกนี้จะแปลงสภาพความรุนแรงไปได้แค่ไหน ประกอบกับคุณหมอก็ฝากครรภ์ก็ได้แนะนำเรื่องของการเก็บสเต็มเซลล์จอยก็ได้มาศึกษาเพิ่มเติมว่าการเก็บสเต็มเซลล์นั้นมีประโยชน์อย่างไรบ้าง บอกเลยว่าตอนนั้นคิดเยอะ และก็เลือกเยอะด้วย เพราะเราต้องการหาสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกของเรา สุดท้ายจอยก็เลือกไทย สเตมไลฟ์คะ เพราะความเชื่อมั่น ประกอบกับที่นี้เค้ามีการคิดค้นวิจัยพัฒนาอยู่ตลอด และการบริการที่ดีคะ

THAI StemLife: อยากให้คุณจอยช่วยแนะนำครอบครัวที่กำลังคิดจะเก็บสเต็มเซลล์ให้ลูกน้อยคะ

คุณจอย: บอกเลยว่า การเก็บสเต็มเซลล์ให้กับลูกก็เหมือนการเก็บอะไหล่สำรองให้กับเค้า ถ้าเกิดวันหนึ่งต้องใช้ขึ้นมาจริงๆ จะได้ไม่ต้องเสียเวลาในการหา และอยู่ในวงการคุณแม่ดาราหลายๆ คนก็จะชวนกันให้มาเก็บสเต็มเซลล์ให้กับลูก จอยจึงไม่ลังเลเลยที่จะเก็บสเต็มเซลล์ให้กับลูกคะ เพราะสิ่งไหนที่คิดแล้วว่าดีสำหรับลูกเราก็ต้องรีบทำคะ

THAI StemLife: You have to work as a TV moderator during pregnancy, how do you take care of yourself and make yourself look good?

Khun Joy: I have to take extra care of myself because I work in front of cameras all the time. My physical change is a big thing. Pregnant women tend to have swelling so I have to try to find ways not to have too much swelling. My father, my mother and my relatives are my advisors. My mother often reminds me not to gain too much weight because she is afraid that I may get toxemia. As soon as I got pregnant, my weight just grew quickly. When I was pregnant for two and a half months, I gained 4 kilos. So I had to control my weight. I eat a lot of protein. I lift my legs high when I am in bed so that they didn't get sore. I've found new information that keeping my legs up high can efficiently reduce the swelling.

THAI StemLife: Besides acting in the role of a moderator, what about the role of the mother to be? How do you get prepared?

Khun Joy: I try to adjust my emotion because the first pregnancy makes me feel moody. This affects my baby so I did a lot of online shopping for maternity dresses, all from England. More than 10 dresses still haven't been used and I am about to deliver. Sometimes we overlook this kind of thing. Actually it makes us feel good. Whatever makes me happy, I will do it. And I watch my diet because I am so afraid of toxemia and being overweight.

THAI StemLife: If you could communicate with your baby boy inside your womb now, what would you like to tell him?

Khun Joy: What I'd like to tell him is, "Baby, take it easy now. Don't rush out before the due date. We'll meet soon". I want him to have a strong heart and lung. I am a working woman and I like to work. I cannot stay around doing nothing. Once when I was sick, the doctor had me on the wheels and I was hosting a fashion show. Having no choice, I had to stay on the wheels, working while being sick. The doctor was afraid I would have a premature labor but we don't have to worry now because the due date is very soon.

THAI StemLife: Why do you trust us and choose us to do stem cell saving for your son?

Khun Joy: First of all I have to say that now there are so many diseases with more dangerous germs. For example, we have many types of flu germs. So we cannot rest assured or know for sure how more harmful these germs or viruses will become. My prenatal doctor also gave me advice about stem cell saving. I then studied further to find out the benefits. Oh, I have to tell you that I did a lot of thinking and also screening because I wanted the best thing for our son. Finally I chose THAI StemLife because I feel confident in this company. Other than that THAI StemLife has continuous research and development and gives good service.



THAI StemLife: Would you please give some suggestions for other families who are thinking about doing stem cell saving for their babies?

Khun Joy: Please tell them that saving stem cells for their children is like keeping spare parts for them. If they need to use them someday, they will not have to waste time searching. Being in the show biz, I have been convinced by many celeb moms to do stem cell saving for my child and so I have no hesitation. Whatever considered good for my child, I will just go right for it.





CREATIVE WAYS TO TELL YOUR HUSBAND THAT YOU'RE PREGNANT

วิธีบอกคุณสามีว่าคุณกำลังตั้งครรภ์

มันเป็นเรื่องรู้สึกยังงั้นแน่ ไม่น่าเชื่อ ตื่นเต้นหรือตกตะลึง คงหาคำมาอธิบายได้ยากถึงความรู้สึกของคุณเมื่อได้เห็นผลการตรวจการตั้งครรภ์เป็นบวกในครั้งแรก คุณอาจจะรีบวิ่งไปบอกเขาว่าคุณตั้งครรภ์แล้ว หรืออาจจะลองเพิ่มขั้นตอนอีกนิดเพื่อที่จะให้วินาทีบอกข่าวสำคัญนี้มีพิเศษยิ่งขึ้น

◆ **ดินเนอร์และของขวัญ** ถ้าสามีของคุณเป็นคนที่มีจิตใจดีด้วยอาหารอร่อยๆ ก็ใช้วิธีนี้ได้เลย ลองนำผลการตรวจการตั้งครรภ์ห่อเป็นของขวัญชิ้นเล็กๆ และมอบให้เขาตอนที่กำลังกินอาหารจานโปรด ถ้าเขาเป็นคนชอบออกไปนอกบ้าน ลองพาไปร้านอาหารที่เขาชอบและขอให้หัวหน้าพนักงานเสิร์ฟนำของขวัญมาให้เขาที่โต๊ะเมื่อกินอาหารเสร็จแล้ว สามีของคุณจะได้แบ่งปันความปลื้มปิติใจของเขาไปกับลูกค้านคนอื่นๆ

◆ **ขอให้เขาเป็นพ่อของลูก** ทำไมไม่ลองสร้างบรรยากาศแบบเดียวกับตอนที่สามีขอแต่งงานกับคุณ แต่เปลี่ยนเป็นขอให้เขาเป็นพ่อของลูกแทน? ลองพาเขากลับไปหวนรำลึกถึงความหลังที่เขาเคยปากขอคุณแต่งงานและลองจัดฉากแบบเดียวกัน แต่แทนที่จะเป็นกล่องแหวนก็เปลี่ยนเป็นยื่นกล่องใส่สร้อยข้อมือที่มีผลการตรวจครรภ์อยู่ข้างในให้และถามว่า "คุณจะเป็นพ่อของลูกได้ไหม?"

◆ **ขนมปังในเตาอบ** แอบออกจากห้องนอนแต่เช้าและเอาขนมปังขึ้นนวมอบเข้าไปอบในเตาอบไม่จำเป็นต้องทำขนมปังเอง ซื้อขนมปังสำเร็จรูปแช่เย็นจากร้านไหนมาก็ได้ เวลาที่สามีคุณตื่นขึ้นและได้กลิ่นหอมน่ากินของขนมปังที่อบอยู่ ก็ถือโอกาสบอกข่าวดีเขาว่า "ที่รักคะ เรามีขนมปังในเตาอบแล้วค่ะ" ("มีขนมปังในเตาอบ" เป็นสำนวนในภาษาอังกฤษ หมายถึง กำลังตั้งครรภ์)

◆ **ให้ของที่ระลึก** บอกข่าวดีเรื่องการตั้งครรภ์กับสามีด้วยของที่ระลึกที่เขาจะได้วางบนโต๊ะทำงานหรือตู้เสื้อผ้า ถ้ารูปผลการตรวจว่าคุณตั้งครรภ์และใส่กรอบพร้อมกับเขียนคำพูดว่า "สิ่งยืนยันว่าอีกเก้าเดือนคุณจะได้เป็นสุดยอดคุณพ่อแล้วจะ รอหน่อยนะจ๊ะ"

◆ **ให้เสื้อยืดที่คุณเองยังต้องชอบ** พวกเขาชอบใส่เสื้อยืดพิมพ์ลาย ซึ่งปกติสาว ๆ อย่างเราอาจจะไม่ปลื้มนัก แต่งานนี้อาจจะเข้าทางเราพอดี ลองให้ของขวัญเขาเป็นเสื้อยืดที่เขียนว่า "ว่าที่คุณพ่อที่ดีที่สุดในโลก" และคอยดูสีหน้าที่แสนปลื้มของพ่อเจ้าประคุณ คราวนี้คุณอาจจะกำจัดเสื้อยืดที่ได้ฟรีจากงานคอนเสิร์ตตัวที่คุณไม่ชอบได้สักที



◆ **เริ่มเก็บออม** สามีของคุณเป็นคนดูแลค่าใช้จ่ายของครอบครัวใช่ไหม? ลองซื้อกระเป๋าออมสินให้เขาและแขวนป้ายที่คอหมอน้อยๆ ว่า "ทุนการศึกษาลูก แค่ 18 ปีกับ 9 เดือน เท่านั้นที่จะต้องหยอดกระปุก" วางหมอน้อยสินนี้ไว้บนตู้เสื้อผ้า แล้วรอดูตอนที่เขาสังเกตเห็นคาดได้ว่างานนี้คุณสามีจะต้องเข้ามาขอบคุณทันที อาจจะทำด้วยการทำงานค่าใช้จายฉบับปรับปรุงใหม่

◆ **สำหรับคุณสามีที่โปรดปรานขนมหวาน** สามีของคุณชอบกินขนมหวานไหม? ลองเอาใจเขาด้วยขนมหวานๆ ที่เขากำลังนึกอยากกินพร้อมกับแจ้งข่าวดีของคุณ หรือซื้ออาหารจีนใส่กล่องกลับบ้าน ดึงเอากระดาษคำทำนายโชคละชะตาที่ใส่มาในถุงก็ทำนายออกไป และใส่กระดาษข้อความของคุณเองลงไป เขียนว่า "คุณจะได้เป็นพ่อคนในวันที่ xx/xx/xxx (กำหนดคลอดของคุณ)"

◆ **คุณแม่มีลิตมีเดีย** คุณเป็นคนเก่งเรื่องคอมพิวเตอร์รีเปล่า? เต็มใจที่เราสามารถทำหนังและเรื่องราวจากภาพในคอมพิวเตอร์ได้ง่ายๆ คุณอาจจะทำวิดีโอบอกข่าวดีเรื่องการตั้งครรภ์ซึ่งจะเก็บไว้เป็นที่ระลึกได้ด้วย ใช้รูปถ่ายที่คุณชอบและวิดีโอของครอบครัวพร้อมกับใส่ข่าวดีของคุณลงไป จากนั้นก็ทำให้เป็นดีวีดี แคมด้วยการทำป๊อปคอร์นสักชามให้คุณสามีกินไปดูดีวีดีนี้ไป

ไม่ว่าคุณจะทำอย่างไรดีก็แล้วกัน จะออกแนวตลก หรือแนวซึ้งๆ ก็ตาม การบอกสามีว่าคุณกำลังจะเป็นพ่อคนนั้นจะเป็นช่วงเวลาที่น่าประทับใจไปตลอดชีวิตคุณอย่างแน่นอน ขอให้โชคดีและขอแสดงความยินดีด้วยค่ะ!

Disbelief, excitement, shock. Words can't describe the feeling you get when you see that pregnancy test turn positive for the first time. You could just run to him exclaiming the news that you're pregnant or you could take the extra step to make this momentous announcement even that more special.

◆ **Dinner and a Present.** If food is the way to your man's heart, then this is the way to go. Wrap up your positive pregnancy test like a little present and present it to him over his favorite meal. If your husband is an outgoing type, take him to his favorite restaurant and have the maitre'd bring the gift to the table after you've finished dinner. Your husband can share his jubilation with the patrons.

◆ **Propose Fatherhood.** Why not recreate how your husband proposed marriage to you, but instead propose fatherhood? Take him back to where he popped the question and recreate the scene. Instead of a ring box, hand him a bracelet box with your positive pregnancy test inside and ask, "Will you be a father?"

◆ **Bun in the Oven.** Sneak out of bed early one morning and put a batch of cinnamon buns in the oven to bake. Don't worry about baking these from scratch, the pre-prepared refrigerated ones from your grocery store will do just fine. When your husband wakes up and smells the irresistible aroma announce to him that, "Honey, we've got a bun in the oven!"

◆ **A Memento.** Announce your pregnancy to your husband with a souvenirs that he can keep on his desk or dresser. Take a picture of your positive pregnancy test and frame it with the words, "Positive proof that in nine months you will be the best dad around, just wait, you'll see."

◆ **A t-shirts even you can love.** There's no double about it, men love printed t-shirts. While this can usually be the bane of us women, this can finally work in our favor. Give him a gift of a t-shirt that says, "Soon to be the World's Best Dad", and watch his face light up. Now maybe you can retire one of his free concert t-shirts that you can't stand.

◆ **Start Saving.** Is your husband in charge of the family finances? Buy him a piggy bank and put a note around it's neck that says, "Our Baby's College Fund -- Only 18 years and 9 months to save." Put this on his dresser and wait for him to find it. Don't be surprised if he comes running to you with a big hug...and a new household budget.

◆ **Sweet Tooth.** Does your husband have a sweet tooth? Cater to his craving with your special message. Pick up your husband's favorite Chinese take out and swap out the fortune cookie message with your own message that says, "You will be a dad on xx/xx/xxxx (your due date)."

◆ **Multi-media Momma.** Are you computer saavy? These days making movies and pictures slideshows on your home computer is so user friendly. You can create a truly memorable pregnancy announcement by editing together some of your favorite photos and home movies together with the final message announcing your pregnancy and burn it to a DVD. Pop a bowl of popcorn for your husband to eat as he watches his new favorite flick.

No matter how you say it, either with humor, romance, or drama, telling your husband that he's going to be a dad will no doubt be a memorable event in your life. Good luck and congratulations!

ที่มา/ Source:

<http://www.justmommies.com/articles/creative-ways-to-tell-your-husband.shtml#ixzz32yd3dYcZ>



STORYTELLING WITH YOUR KIDS: HOW TO BECOME A 'STORY DAD'

เล่านิทานให้ลูกฟัง: ฝึกเป็น 'คุณพ่อนักเล่านิทาน'

เพื่อนๆ ของลูกเรียกผมว่า "คุณพ่อนักเล่านิทาน" ทุกครั้งที่ผมเพื่อนมาอนดั่งที่บ้าน ลูกๆ ของผมกับพวกเขาจะร้องขอฟังนิทานให้ได้ เป็นอันรู้กันว่าถ้าไม่ได้ฟังนิทานก็จะไม่ยอมเข้านอนกัน และผมก็ต้องยอมจำนนทุกครั้งไป ผมอยากให้คุณพ่อทั้งหลายมาลองเป็นนักเล่านิทานกันมากขึ้น ช่วงเวลาที่ผมได้เล่าเรื่องต่างๆ ให้ลูกชายฟังนั้น เป็นเวลาที่มีค่าที่สุดช่วงหนึ่งในชีวิตของผม การเล่าเรื่องให้ลูกฟังเป็นวิธีที่ง่ายแสนง่ายที่จะได้มีเวลาคุณภาพอยู่กับลูกๆ และยังมีประโยชน์อย่างหาค่ามิได้ต่อทั้งตัวพ่อเองและลูกๆ

แต่เวลาที่ผมพยายามจะชักชวนคุณพ่อทั้งหลายว่า ทุกคนสามารถจะเป็นนักเล่านิทานได้ ปฏิบัติการแรกที่ผมมักจะได้รับก็คือ "ผมพูดไม่เก่ง" หรือ "เรื่องแบบนี้บรรยายผมเก่งกว่า"

แต่ความรู้สึกถึงเล่ห์เหลี่ยมของพวกเขาหายไปเมื่อผมอธิบายว่า การฝึกเล่านิทานนั้นเป็นเรื่องง่ายขนาดไหน และผมก็จะเห็นดวงตาของพวกเขาเป็นประกายขึ้นมาด้วยความกระตือรือร้นที่จะหากิจกรรมสนุกๆ ทำกันตามลำพังประสาพ่อลูก มีพ่อหลายคนบอกผมว่า "ผมอยากจะเป็นอะไรที่มากกว่าแค่คนหาเลี้ยงครอบครัว!"

เวลาที่ผมพ่อกับเพื่อนๆ บอกว่าพวกเขาเล่านิทานไม่เป็นนั้น ความจริงมักจะหมายความว่าพวกเขาไม่ทราบว่าจะคุยกับลูกๆ ยังไง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวลาที่ลูกๆ โตขึ้น คุณพ่อหลายคนแค่ต้องการคำแนะนำและกำลังใจนิดๆ หน่อยๆ เพื่อที่จะลองเริ่มเป็นนักเล่านิทานให้ลูกๆ ฟัง

ถ้าคุณซัดใจจะลองเล่านิทานให้ลูกฟังละก็ ลองเคล็ดลับ 3 ข้อพวกนี้สิ รับรองว่าช่วยคุณได้แน่ๆ

อันดับแรก คุณต้องเล่าเรื่องโดยให้ลูกมีส่วนร่วม ข้อนี้หมายความว่า ลองเล่าเรื่องโดยแต่งขึ้นมาพร้อมกับลูก ไม่ใช่แค่เล่าเรื่องให้ลูกฟัง เรื่องที่เล่านี้ จะมีความหมายต่อลูกๆ มากกว่า เมื่อพวกเขาได้มีส่วนช่วยในการเล่าและรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องนั้น แถมยังเป็นตัวช่วยที่ตีในคืนที่คุณนึกเรื่องที่จะเล่าไม่ออก คุณจะต้องขอให้ลูกๆ ช่วยกัน

วิธีเริ่มเรื่องที่ดีก็คือ แค่อถามลูกๆ ว่า "ลูกอยากฟังเรื่องเกี่ยวกับอะไรดีล่ะ" จากคำถามแรกนี้ คุณก็จะทำให้ลูกเข้ามามีส่วนร่วมทันที

ข้อที่สอง จงสบายใจเถิดว่าเรื่องที่ลูกเล่ามัน ยิ่งๆ ก็ต้องสนุก มันไม่สำคัญหรอกว่า เรื่องที่ลูกเล่ามันจะไม่ใช้เรื่องตลกที่ได้รับความนิยมสำหรับลูกๆ ก็คือ การใช้เวลาอยู่กับคุณโดยไม่มื่ออะไรมารบกวน ช่วยกันแต่งเรื่องสนุกๆ และนำมาหัดจรรยด้วยกัน

แต่ว่าในครั้งแรกที่คุณถามว่าอยากให้เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรนั้น ลูกๆ อาจจะตอบว่า "หนูไม่ทราบ" ซึ่งคุณก็ไม่ต้องรอช้า บอกให้ลูกๆ เลือกเรื่องอะไรก็ได้ที่แวบขึ้นมาในความคิดของพวกเขา

ไม่ต้องพะวงที่จะต้องรอให้ได้เรื่องดีๆ เวลาที่จะเล่านิทาน ไม่ต้องกลัวๆ กล้าๆ ลุยไปเลย!

และข้อสุดท้าย จงทำกิจกรรมนี้เป็นประจำ ผมแนะนำว่าให้เริ่มเล่านิทานให้ลูกๆ ฟังในคืนวันหยุดก่อน และพอคุณมั่นใจมากขึ้น ก็อาจจะเพิ่มเข้าไปในกิจวัตรประจำวันก่อนนอน และทำให้บ่อยวันขึ้นในแต่ละสัปดาห์ ข้อสำคัญก็คือ คุณจะต้องทำให้การเล่านิทานกลายเป็นกิจวัตรประจำวันในชีวิตของลูกๆ

การเล่านิทานนั้นไม่สามารถจะกลายเป็นกิจวัตรประจำของครอบครัวได้ถ้าคุณทำแค่ครั้งสองครั้งแล้วหยุดไปเลย ลูกๆ จะช่วยตัวเอง เด็กๆ นะ พร้อมเสมอที่จะฟังเรื่องสนุกๆ เรื่องนี้พ่อแม่จะต้องทำอย่างจริงจัง แต่ผมอยากให้คุณอย่ามองว่ามันเป็นงานหรือหน้าที่ที่ต้องทำ ให้คิดเสียว่าเป็นการลงทุนเพื่อพัฒนาการและความสุขของลูกและทำเพื่อตัวคุณเอง ไม่นานเพื่อนๆ ของลูกก็จะเรียกคุณว่าคุณพ่อนักเล่านิทาน

My kids' friends call me the "Story Dad." Whenever there's a sleepover at our house, my children and their friends always clamor for a story. It's understood. No story -- no bedtime. I always relent. I want more dads to become Story Dads. The time I've spent telling stories with my sons is one of the greatest treasures of my life. Storytelling is an easy way for fathers to spend quality time with their children, and the benefits to both dads and kids are countless.

As research shows, kids whose dads sing, tell stories, read and play with them show higher educational achievement and improved learning development. And fathers who get more involved with their kids in activities such as reading and

“เพื่อนๆ ของลูกเรียกผมว่า “คุณพ่อนักเล่านิทาน” ทุกครั้งที่ผมเพื่อนมาอนดั่งที่บ้าน ลูกๆ ของผมกับพวกเขาจะร้องขอฟังนิทานให้ได้

My kids' friends call me the “Story Dad.” Whenever there's a sleepover at our house, my children and their friends always clamor for a story.

storytelling build strong relationships with their children and other members of the family. Involved dads also feel more confident that they have something to offer in terms of parenting skills.

But when I try and convince other dads they can be storytellers, their first reaction is often: "I'm not that good with words," or, "that's something my wife is better at."

Their hesitation lasts only as long as it takes me to explain how easy storytelling is to learn. Then I see a light come on in their eyes and an eagerness to find an activity that's theirs alone to enjoy with their kids. More than one dad has told me, "I want to be more than a breadwinner!"

When dads tell me they don't know how to tell stories, what they're often saying is, they

don't know how to talk with their kids, especially as their children grow older. Many dads just need a little guidance and encouragement to get started.

If you're interested in giving storytelling a try with your kids, here are three helpful hints:

First, make sure your storytelling is interactive. That means, make up stories with -- rather than just for -- your children. A story means so much more to them when they can contribute to it and feel like a part of it. Besides, on nights when you can't think of a story idea, you'll need their help to come up with one.

A great way to start your story is by simply asking your children, "What do you want your story to be about?" From the very first question, you've gotten them involved in the story.

Second, take comfort in knowing you can't tell a bad story. It doesn't matter if your story isn't a prize winner. What matters to kids is that they get to spend uninterrupted time with you creating fun, fantastical stories.

Still, the first time you ask your children what they want their story to be about, they may answer, "We don't know." Without missing a beat, tell them to go with the very first idea that comes into their heads. Don't play it safe by waiting for a better idea to come along. When it comes to storytelling, there's no need to dip a toe in the water. Dive right in.

Finally, make your storytelling a regular activity. I suggest telling stories to your children on weekend nights at first. As you gain confidence, you might want to expand your bedtime routine to more nights a week. What's important is that you make storytelling a regular part of your children's lives.

Storytelling can't be a family tradition if you try it only once or twice and never come back to it. Your children will help you here; they're always ready for a good story. It requires a commitment by parents, but I urge you not to think of it as a chore or obligation. Think of it as an investment in your child's development, well being, and happiness. And do it for yourself. Before long, your kids' friends will be calling you a Story Dad.



ที่มา/ Source:
http://www.huffingtonpost.com/john-mccormick/storytelling_b_1469525.html



WHEN SHOULD MY BABY START TALKING?

ลูกน้อยควรจะเริ่มพูดเมื่อไหร่?

หนึ่งในเหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้นที่สุดสำหรับพ่อแม่เมื่อมีลูกก็คือ การได้ยินลูกน้อยพูดออกมาเป็นคำแรก เป็นเรื่องยากที่จะรู้เวลาที่แน่นอนที่ลูกจะพูดคำแรก แต่เด็ก ๆ ส่วนใหญ่จะพูดได้ 3-5 คำ ตอนอายุประมาณหนึ่งขวบ ลูกของคุณอาจจะเริ่มพูดได้เร็วกว่านี้ และอันที่จริงคุณอาจจะได้ยินเสียงลูกพิมพ์คำคำว่า “แม่ แม่” และ “พ่อ พ่อ” ตั้งแต่อายุได้แค่หกเดือนซึ่งเป็นช่วงที่หัดออกเสียงและเลียนแบบเสียง ในอายุขานนี้ เด็กอาจจะยังไม่เข้าใจความหมายของคำที่แกพิมพ์คำออกมาด้วยซ้ำไป

❖ เด็กจะมีการรับรู้และเข้าใจภาษาก่อน

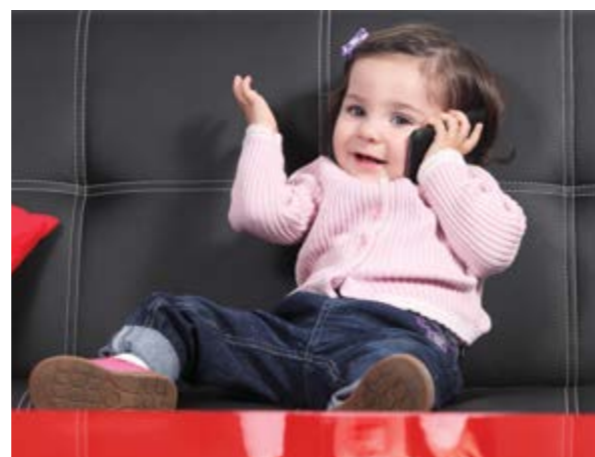
การรับรู้และความเข้าใจภาษาของเด็กจะพัฒนาขึ้นมาก่อนที่เขาจะมีความสามารถในการแสดงออกทางภาษาหรือพูดอะไรออกมา เวลาที่คุณคุยกับลูกเท่ากับคุณกำลังช่วยพัฒนาการรับรู้และความเข้าใจภาษาของลูก และช่วยกระตุ้นการพัฒนาด้านภาษาโดยรวม แม้ว่าลูกน้อยจะยังไม่พูดกับคุณไม่ได้ แต่ก็สามารถจะซึมซับข้อมูลและเรียนรู้คำศัพท์มากขึ้นเพียงแค่ฟังคุณพูด เด็กบางคนเรียนรู้ได้ช้ากว่าคนอื่นในการใช้ลิ้นและปากเพื่อสร้างเสียงต่างๆ ออกมา

❖ การแสดงออกทางภาษาในช่วงแรก เด็กแรกเกิดถึงอายุ 3 เดือน

ลูกน้อยนั้นเรียนรู้ที่จะสื่อสารกับคุณได้ตั้งแต่ยังเล็กมาก วิธีแรกๆ ที่เด็กทารกใช้ในการสื่อสารกับคุณก็คือการร้องไห้ ซึ่งอาจจะฟังดูเหมือนไม่ใช่พัฒนาการด้านภาษา แต่นี่คือวิธีที่ลูกใช้ในการบอกคุณว่าเกิดอะไรขึ้น คุณอาจจะพบกับข้อผิดพลาดว่า ลูกน้อยมีวิธีการร้องแบบต่างๆ ขึ้นอยู่กับว่าแกอยากจะทำอะไรคุณ

เด็กวัย 4-6 เดือน

เมื่ออายุประมาณ 4-6 เดือน ลูกน้อยของคุณจะเริ่มออกเสียงพิมพ์คำ และควรจะเริ่มตอบสนองคุณด้วยการยิ้มและส่งเสียงคล้ายๆ การกู่ ซึ่งเป็นวิธีการสื่อสารในวัยเช่นนี้ แม้ว่าลูกจะยังไม่พูดออกมาเป็นคำที่มีความหมายจริงๆ เวลาที่แกบ่นพิมพ์คำ



แต่ก็มักจะเริ่มออกเสียงที่จะใช้ในการพูดเป็นคำต่อไป คุณอาจจะได้ยินลูกออกเสียงสระ เช่น “อ” และ “เอ” และต่อมาแกก็จะเริ่มผสมพยัญชนะเข้ากับสระเพื่อที่จะออกเสียงเช่น “พ่อ พ่อ” หรือ “แม่ แม่”

เด็กวัย 7-12 เดือน

การรับรู้และความเข้าใจภาษาของลูกจะเริ่มพัฒนาขึ้นอย่างมากในช่วงนี้ โดยจะเริ่มเข้าใจมากขึ้น และควรจะเข้าใจคำสั่งง่ายๆ เช่น “ไม่ ไม่” ลูกอาจจะยังไม่พูดแต่ควรจะบ่นพิมพ์คำในช่วงนี้ ถ้าลองสังเกตดูคุณอาจจะพบว่าลูกกำลังพยายามเลียนเสียงหรือเลียนแบบท่าทางของคุณ ตัวอย่างเช่น ลูกอาจจะโบกมือบ๊ายบาย หรือส่งจูบได้ ถ้าลูกยังไม่เริ่มพูดก็อย่าเพิ่งกังวลใจ แกจะเริ่มพูดได้ในไม่ช้า

❖ คำแรกของลูกน้อย

ลูกน้อยน่าจะเริ่มพูดคำแรกเมื่ออายุราวๆ 11-14 เดือน พออายุได้ 18 เดือน คุณก็น่าจะได้ยินแกพูดได้ราวๆ 20 คำ แต่เด็กแต่ละคนก็มีพัฒนาการแต่ละขั้นตอนเร็วช้าต่างกัน ถ้าคุณไปถามคุณแม่หลายๆ คนว่าลูกๆ เริ่มพูดเมื่อไร คุณจะได้อาสาตอบที่ไม่เหมือนกันเลยจากคุณแม่แต่ละคน แม้แต่ในครอบครัวเดียวกันก็จะพบว่าเด็กแต่ละคนเริ่มพูดเป็นเร็วช้าต่างกัน ลำดับขั้นตอนของพัฒนาการต่างๆ นั้นมีไว้เพียงเพื่อช่วยให้พ่อแม่และคุณหมอดูคอยระวังและสังเกตการณ์ที่เกิดปัญหาขึ้น

One of the most exciting events for new parents is hearing their baby utter his first words. It is hard to say for sure when to expect your baby to say his first words, but most babies will be able to say 3 to 5 words by the time they are about a year old. Your baby may start trying to talk sooner than this. As a matter of fact, you may hear your baby babbling words like “ma ma” and “da da” as early as six months of age. While he may be practicing making sounds and imitating at this age, he probably doesn't actually understand the meaning of the words he is babbling just yet.

❖ Receptive Language Comes First

Your baby's receptive language, or what he understands, develops before his expressive language, or what he says. When you talk to your baby, you are helping to develop his receptive language and stimulating his overall language development. Even if your baby isn't able to speak to you, he is still absorbing information and expanding his vocabulary just by listening to you. Some babies take longer to learn how to coordinate their tongue and mouth to form sounds.

❖ Early Expressive Language Birth to 3 Months

Your baby starts learning to communicate with you very early. One of the first ways your baby communicates with you is by crying. Now this may not sound like language development but this is how he tells you what's going on. You may even discover that your baby has a different type of cry depending on what he is trying to communicate to you.

4-6 Months

At around 4-6 months your baby will start babbling. He should also be responding to you by smiling and cooing. This is how he communicates with you at this age. Even though he isn't forming actual words with his babbling, he should be starting to make some of the sounds he will later use to form words. You may hear him making vowel sounds first like “ooh” and “aah” and then later he will start combining consonants and vowels to make sounds like “da da” or “ba ba”.

7-12 Months

Your baby's receptive language will really start to blossom during this time. He will understand more and should be able to understand simple instructions like “no-no.” Your baby may not be talking just yet but he should be babbling by now. Pay attention to him and you may notice him trying to imitate sounds or gestures that you make. For example, he may wave bye bye or blow kisses. If he hasn't started talking yet, try not to worry. He should be saying his first words soon.

❖ Baby's First Words

Your baby will likely say his first words sometime between 11 and 14 months. By 18 months, you can expect him to be able to say up to 20 words. Not all babies, however, develop at the same pace or reach milestones at the same time. If you ask a group of moms when their children started talking, you will probably get a different answer from each mom. Even when you compare children from the same family, you will see variations on when each child learned to talk. Developmental milestones are designed to help parents and doctors stay alert for signs of problems.

“ลูกน้อยนั้นเรียนรู้ที่จะสื่อสารกับคุณได้ตั้งแต่ยังเล็กมาก วิธีแรกๆ ที่เด็กทารกใช้ในการสื่อสารกับคุณก็คือการร้องไห้”

Your baby starts learning to communicate with you very early. One of the first ways your baby communicates with you is by crying.



ที่มา/ Source: <http://www.justmommies.com/articles/baby-talking.shtml#ixzz32yhd3z8u>



THE LIVING ROOM MAKES A COMEBACK, AND IT HAS TECHNOLOGY TO THANK

ห้องนั่งเล่นมีบทบาทอีกครั้ง ด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่

เป็นเวลาหลายทศวรรษที่ครอบครัวใช้เวลาอยู่ด้วยกันโดยนั่งบนโซฟาดูทีวี เรื่องการผจญภัยของดาเล็กซ์ เรื่องดัลลัส ออยล์ บารอนส์ หรือเรื่องเดล บอย จนกระทั่งถึงยุคของการดูทีวีในห้องนอน การเล่นเกมคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ซึ่งเกือบจะทำให้สิ้นสุดยุคที่คนถือรีโมทคอนโทรลเป็นผู้กุมอำนาจในครอบครัว

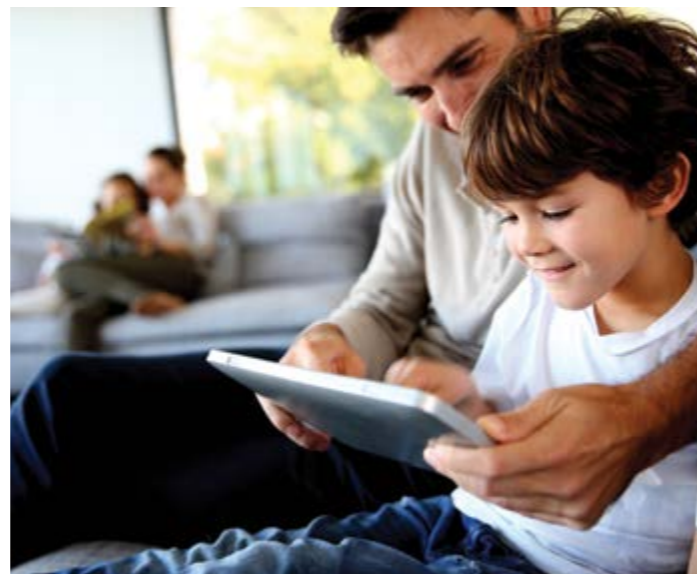
แต่ในทุกวันนี้ภาพเดิมๆ ของชีวิตครอบครัวในห้องนั่งเล่นกำลังจะหวนกลับมาอีกครั้ง จากการศึกษาของ Ofcom (หน่วยงานที่กำกับดูแลด้านการสื่อสารโทรคมนาคมของอังกฤษ) พบว่าสมาชิกในครอบครัวหันมาใช้เวลาอยู่ด้วยกันหน้าทีวีประจำบ้านอีกแล้ว แต่ครั้งนี้แต่ละคนก็หิ้วแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟนของตัวเองมาด้วย

แม้ว่าคนในครอบครัวจะกลับมาใช้เวลาอยู่ด้วยกันอีกครั้งหนึ่ง แต่ก็เหมือนหนังคนละม้วนกับในอดีตที่ผ่านมา เดี่ยวนี้มีอุปกรณ์สื่อสารมากมายหลายชนิดที่มีหน้าจอสี่เหลี่ยมสำหรับดูอะไรต่อมิอะไร โดยเฉพาะแล้วแต่ละบ้านจะมีอุปกรณ์สื่อสารทางอินเทอร์เน็ตมากกว่าสามชนิด เพราะฉะนั้นแม้ว่าจะนั่งอยู่บนโซฟาตัวเดียวกัน ก็ไม่ใช่ว่าทุกคนจะกำลังดูจอเดียวกัน

ราว 70% ของคนวัย 16-24 ปี บอกว่า พวกเขาอดตามใจตัวเองให้ใช้สื่อแบบที่ Ofcom เรียกว่า “ใช้สื่อซ้อนกัน” อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง คนที่ดูทีวีนั้นชอบท่องอินเทอร์เน็ตไปด้วยมากที่สุด แต่บางคนก็โทรศัพท์หรือส่งอีเมลหรือส่งข้อความถึงเพื่อนด้วยในขณะที่ดูทีวี ที่น่าแปลกใจก็คือมี 12% ที่บอกว่าฟังวิทยุไปด้วยตอนดูทีวี และ 6% บอกว่าดูวิดีโออีกเรื่องหนึ่งไปพร้อมๆ กัน

ครึ่งหนึ่งของชาวอังกฤษวัยผู้ใหญ่ใช้สื่อหลายอย่าง ไปพร้อมๆ กัน โดยเฉพาะผู้หญิงซึ่งจะเชี่ยวชาญมากกับการดูหน้าจอสลับกันไปมาโดยที่มีผู้หญิงถึง 56% ทำเช่นนั้นทุกสัปดาห์

เดี่ยวนี่มีสิ่งล่อใจให้เราใช้สื่อมากขึ้นเรื่อยๆ ในปีที่แล้วเพียงปีเดียว จำนวนครัวเรือนที่มีแท็บเล็ตได้เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า คือเกือบจะหนึ่งในทุกๆ สี่ครัวเรือน และคนที่มีแท็บเล็ตนั้นมักจะชอบทำอะไรหลายๆ อย่างไปพร้อมๆ กันมากกว่าคนที่ใช้สมาร์ทโฟนแท็บเล็ตก้าวเข้ามาแทนที่ทีวีในฐานะพี่เลี้ยงอิเล็กทรอนิกส์ของเด็ก บรรดาพ่อแม่ต่างใช้อุปกรณ์จอสัมผัสที่เด็กใช้งานได้ ช่วยเหลือเด็ก



มีอะไรทำ พ่อแม่ 41% บอกว่าลูกๆ ใช้แท็บเล็ตทุกวัน การเล่นเกมนั้นเป็นที่นิยมสูงสุดในผู้ช่วยเยาว์ แต่ในขณะที่เดียวกัน ผู้ใช้แท็บเล็ตที่อายุมากขึ้นก็มักจะใช้แท็บเล็ตเพื่อใช้งานในโปรแกรมอื่นๆ เพิ่มเติมพร้อมๆ ไปกับรายการหลักที่ดูอยู่

รายงานการตลาดการสื่อสารประจำปีของ Ofcom ได้ชี้ให้เห็นถึงช่องว่างระหว่างวัยที่เพิ่มขึ้นในแง่ของการบริโภคสื่อ ผู้ใหญ่ที่อายุน้อยจะดูทีวีน้อยที่สุด ปีที่แล้วในช่วงเวลาที่มีคนนิยมมากที่สุด มีเพียงหนึ่งในสามของคนที่ยุ่ที่น้อยที่เปิดทีวีดู เทียบกับสองในสามของคนอายุมากกว่า 65 ปี

นิสัยในการฟังวิทยุก็กำลังจะเปลี่ยนไปด้วย ต้องขอบคุณที่มีดนตรีในรูปแบบอื่นๆ ให้ฟังมากขึ้น เว็บไซต์ที่มีระบบสตรีมมิ่งในการฟังดนตรี เช่น Spotify, Deezer และ Last.fm กำลังดึงผู้ฟังวัยเยาว์ให้ห่างไกลจากสถานีวิทยุ เช่นเดียวกับการดาวน์โหลดดนตรีและบริการฟังดนตรีย้อนหลัง เช่น iPlayer สถิติการฟังวิทยุลดลง 13% ใน 5 ปี ในกลุ่มคนอายุ 15-24 ปี

ความปรารถนาที่ไม่สิ้นสุดในการเสด็จสื่อดิจิทัลนั้นส่งผลต่อการใช้จ่ายของครัวเรือนด้วย แม้ว่าเศรษฐกิจจะหดตัวในแง่ไหนก็ตาม การใช้จ่ายในการสื่อสารกลับเพิ่มขึ้นมาใน 2 ปีที่ผ่านมา และในปัจจุบันมีมูลค่าเป็น 5.3% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาร์โฟนได้ทำให้ค่าใช้จ่ายโดยรวมของการสื่อสารเพิ่มขึ้น ซึ่งโดยเฉลี่ยแล้วแต่ละครัวเรือนมีการใช้จ่ายด้านนี้ถึง 114 ปอนด์ต่อเดือน ในปีที่แล้ว

For decades, families settled on the sofa to share the latest adventures of Daleks, Dallas oil barons or Del Boy, until additional bedroom tellies, computer games and the internet almost put an end to family rows over who held the remote control.

Now, however, the traditional living room scene is making a comeback. A study by the communications watchdog Ofcom has found families are once again gathering around the main television set, but they are bringing their tablets and smartphones with them.

While the family may be coming together once more, comparisons with the past end there. With an array of smaller screens on hand – the average home has more than three types of internet device – not everyone sitting on the sofa will be sharing the same viewing experience.

Some 70% of 16 to 24-year-olds claim to indulge in what Ofcom calls “media stacking” at least once a week. For TV viewers, internet browsing is the most popular activity, but we are also calling friends on the phone or sending emails and texts. Surprisingly, 12% claim to have listened to the radio while the television was on, and 6% say they have watched another video simultaneously.

Half of UK adults are now media multi-taskers. Women in particular have mastered the art of screen juggling, with 56% claiming to do it weekly.

The temptation to consume more media is growing. In the past year alone, the number of households owning a tablet has doubled to nearly one in four, and tablet owners are even more likely to multi-task than those holding a smartphone.

Tablets are replacing the television as the electronic babysitter, with parents using the toddler-friendly touch-screen devices to keep their youngsters occupied. Among parents, 41% say their children use the tablet daily. While playing games is the most popular activity

for young users, the tablet is often used to supply alternative programmes to the ones preferred by older viewers on the main set.

Ofcom’s annual communications market report has highlighted the growing generational gap in media consumption. Younger adults watch television the least. Last year at peak times just under a third of young people tuned in, compared with two-thirds of over-65s.

Radio habits are changing too, thanks to the availability of music in other formats. Music streaming websites such as Spotify, Deezer and Last.fm are pulling younger listeners away from traditional radio stations, as are music downloads and catch-up services such as iPlayer. Time spent listening to radio has fallen by 13% in five years among 15- to 24-year-olds.

Our boundless appetite for digital media is also having an impact on household budgets. Despite contractions elsewhere in the economy, spending on communications has been increasing for two years and now accounts for 5.3% of total expenses. Smartphones in particular have pushed up the overall cost of communications, with the average household spending £114 a month last year.



ที่มา/ Source:

<http://www.theguardian.com/technology/2013/aug/01/living-room-television-comeback-families-mobile-technology>



เมื่อเอ่ยถึง... ทวีปอเมริกาใต้หรือละตินอเมริกา ความลึกลับของกลุ่มน้ำอะเมซอนอาจแว็บเข้ามาในความรู้สึกนึกคิดของคุณชั่วขณะ และเมื่อเฉพาะเจาะจงว่าเป็นเมืองแห่งลูกหนังโลก จังหวะลีลาการเล่นเกมที่หาลูกหนังที่ฟรุ๊วไหวเหมือนจังหวะแซมบ้ามัน สามารถปลุกโสทรประสาทของคุณให้มีสีสันขณะเชียร์บอลขึ้นมาได้อย่างทันทีทันใด และจะดีแค่ไหนถ้าการเดินทางของครอบครัวครั้งนี้ ตรงกับช่วงเวลาของมหกรรมอันยิ่งใหญ่อย่างฟุตบอลโลก 2014 ที่ประเทศบราซิลพอดี



เมื่อพูดถึง 'บราซิล' ใครหลายคนมักนึกถึง 'เซา เปาโล' เมืองที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ การได้มาเยือน ณ เมืองนี้เป็นจุดหมายปลายทางแรก จะทำให้คุณพ่อคุณแม่และเด็กๆ สัมผัสได้ถึงความยิ่งใหญ่ของฟุตบอล เพราะทุกวันภาพของผู้ชายบราซิลเลียนส่วนใหญ่ ตั้งแต่รุ่นจิ๋วไปจนถึงรุ่นใหญ่ จะเล่นสนุกมีความสุขกับลูกฟุตบอลลูกกลมๆ แทบจะทั่วทั้งเมือง โดยเฉพาะเด็กผู้ชายตัวเล็กๆ ที่มีความไฝ่ฝันจะก้าวสู่อาชีพนักค้าแข้งอาชีพเหมือนนักฟุตบอลบราซิลที่มีชื่อเสียงระดับโลกหลายคน นั่นเป็นเสมือนแรงบันดาลใจให้ก้าวเดินตามความฝันของตัวเอง แต่เมื่อมองฉากหลังของพวกเขาไกลออกไป ทำให้รู้สึกเหมือนได้ย้อนกลับไปสู่อุดมคติในยุคนีโงฟูของโรมันคาทอลิก ด้วยความสวยงามของสถาปัตยกรรมโปรตุเกสที่สรวมสมัย อาจทำให้คุณลืมเรื่องฟุตบอลโลกไปชั่วขณะ ไม่ว่าจะไปโบสถ์โรมันคาทอลิก Cathedral da Sé ที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในเมือง ที่ทำให้ผู้คนจากทั่วทุกมุมโลกรู้สึกถึงความศรัทธาร่วมกัน เหมือนกับที่ชาวแซมบ้าศรัทธาในความมหัศจรรย์ของนักฟุตบอลทีมชาติของตัวเอง และเมื่อยกข้อมือขึ้นดูนาฬิกาว่าเป็นเวลากี่โมงแล้ว คุณจะพบว่าตัวเองกำลังอยู่ ณ เวลาในโลกปัจจุบัน ซึ่งมีความทันสมัยต่างๆ มากมายรายรอบตัวเมือง และหนึ่งสถานที่ของทริปครั้งนี้ที่สมาชิกในครอบครัวไม่ควรพลาด คือ Itália ดิกระฟ้าที่ถูกสร้างขึ้นจากการประกวดออกแบบอาคารที่สูงที่สุดในละตินอเมริกา ซึ่งชั้นดาดฟ้าสูงสุดของตึกนี้ถือเป็นจุดชมความงามของเมืองเซา เปาโล แบบพาโนรามาที่ดีที่สุดกันเลยทีเดียว และไฮไลท์ใหม่ประจำเมืองของการแข่งขันฟุตบอลโลก 2014 ครั้งนี้ อย่าง 'อาร์ริน่า โครินเธียนส์' สนามฟุตบอลที่ขึ้นแท่นเป็นสนามที่ใหญ่ที่สุดในโลกสามารถจุคนได้ถึง 65,807 คน พร้อมทั้งนั่งสำรองอีกกว่า 20,000 ที่นั่ง เพื่อรองรับคอกลูกหนังตัวจริงที่หลังไหลเข้ามาให้กำลังใจทีมในดวงใจของพวกเขาแน่นอนว่า พิธีเปิดอันยิ่งใหญ่สุดอลังการเริ่มต้นขึ้นที่สนามแห่งนี้ พร้อมเสียงกองเชียร์ของเจ้าภาพชาวแซมบ้า ที่มีท่วงทำนองเชื่อเชิญให้คุณพ่อคุณแม่และเด็กๆ เข้าไปเกาะขอบสนาม ที่ไม่ใช่แค่นัดเปิดสนามระหว่าง บราซิล-โครเอเชีย เท่านั้น แต่ยังมีอีกหลายแมตช์ตลอด 1 เดือนเต็มทีเดียว



“Ola – โอลา ภาษาโปรตุเกส แปลว่าสวัสดี เช้าวันใหม่ในเมืองประวัติศาสตร์ฟุตบอล ได้เริ่มขึ้นแล้ว”
 Ola- a Portuguese greeting for 'hello', a new morning in the city of football history has now begun.

นอกจากเรื่องบอลแล้ว ยังมีความน่าอัศจรรย์ใจอีกอย่างที่น่าให้คุณพ่อและคุณแม่ลองใช้สัญชาตญาณนักชิมเดินตามกลิ่นหอมกรุ่นของกาแฟที่เตะจมูกด้วยแรงสัมผัสที่เบาเหมือนการเตะบอล กลิ่นที่จะพาคุณทั้งสองไปได้ลิ้มลองกับรสชาติกาแฟของประเทศที่ได้เครดิตว่าผลิตกาแฟส่งออกได้มากที่สุดเป็นอันดับ 1 ของโลก ความโดดเด่นของกาแฟบราซิลเลียนหรือเมล็ดกาแฟ Santos นั้นสามารถผลิตได้ในสภาพแวดล้อมที่บราซิลเท่านั้น มีเพียงกาแฟสายพันธุ์นี้ที่เหมาะสมนำไปผลิตเป็นกาแฟพิเศษที่สุด กับรสชาติที่กลางๆ ไม่แหลมไปด้านใดด้านหนึ่ง และมีลักษณะเฉพาะตัวที่ไม่เหมือนรสชาติไหนในโลก Ola – โอลา ภาษาโปรตุเกส แปลว่า สวัสดี เช้าวันใหม่ในเมืองประวัติศาสตร์ฟุตบอลได้เริ่มขึ้นแล้ว



หากไม่อยากเกาะขอบสนามเชียร์บอลทุกวัน ก็คงจะดีไม่น้อยอย่าคุณพ่อจะสละเวลาการเชียร์บอลไม่กี่แมตช์ พาคุณแม่และเด็กๆ ขึ้นเครื่องจากสนามบินเซา เปาโล ไปลง ณ มาเนาส์ เมืองที่ได้ชื่อว่าเป็นประตูอะเมซอน เป็นที่รู้ดีว่าใครที่ได้มาบราซิลครั้งหนึ่งในชีวิต ก็ต้องลองไปสัมผัสการฉลองเรือชมธรรมชาติ และวิถีชีวิตของชนเผ่าดั้งเดิม อย่างคยาไป รวมไปถึงกิจกรรมการตกปลาปรีนยา หากคุณจับมันได้สักตัว แน่ใจว่าคุณรู้สึกว่าคุณคงไม่ต่างกับความรู้สึกของสุดยอดนักเตะหลายๆ คนที่ยิงบอลเข้าตาข่ายเลยก็ว่าได้ และอีกความตื่นตาตื่นใจของสายน้ำแห่งความมหัศจรรย์นี้ ยังเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของฝูงปลาโลมาสีชมพู สายพันธุ์ปลาโลมาชนิดเดียวในโลกที่อาศัยอยู่ในน้ำจืดได้อย่างเหลือเชื่อ หากแต่ความมหัศจรรย์ของกลุ่มน้ำอะเมซอนยังมีอีกมากมาย ที่จะทำให้ออกอยู่ในภวังค์แบบที่ไม่เคยสัมผัสจากที่ไหนมาก่อนในโลกใบนี้



City of God ริโอ เดอ จาเนโร เป็นอีกหนึ่งเมืองที่ใครที่มาบราซิลแล้วจะไม่มาที่นี่ไม่ได้ เพราะที่นี่คือเมืองที่ขึ้นชื่อได้ว่ามีแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงามที่สุด โดยเฉพาะชายหาดชื่อดังอย่าง 'โคปาคาบานา' ที่เต็มไปด้วยเหล่านักท่องเที่ยวทั้งหนุ่มสาววัยชิวๆ บิกินีผิวแทน ช่างนำเขี้ยวและสมกับที่ได้รับขนานนามว่าเป็นหาดที่เซ็กซี่ที่สุดในโลก นับเป็นสวรรค์บนดินจริงๆ หากแต่เหนือสิ่งอื่นใดยังมีสิ่งมหัศจรรย์ 1 ใน 7 ของโลก ยุคใหม่ อย่างรูปปั้นพระเยซู Christ of Redeemer ที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก หัตถ์พระเจ้าที่อ้าแขนต้อนรับคนอยู่บนยอดเขาคริโควาโด ที่เป็นจุดชมวิวที่มองเห็นเมืองและชายหาดที่สวยงามที่สุด คุณพ่อคุณแม่และเด็กๆ สามารถขึ้นรถรางไปบนยอดเขาเพื่อชมความอลังการของรูปปั้นพระเยซูได้อย่างใกล้ชิด การได้อยู่บนจุดที่สูงที่สุดใกล้กับท้องฟ้าแล้วมองกลับลงมายังผืนดิน จะทำให้เรามองเห็นเมืองแห่งพระเจ้าที่งดงามที่สุด ประกอบกับเสียงลมที่เจิบสงบกระซิบเบาๆ ดังเสียงลมที่ลูฟัรวิวไปตตามสนามหญ้า ปลูกให้ทุกคนต้องกลับไปร่วมพิธีปิดฉากอำลาศึกลูกหนังของแมตช์หยุดโลกที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เมืองริโอ เดอ จาเนโร แห่งนี้ ณ วิหารฟุตบอลที่เก่าแก่ที่สุดในประเทศบราซิล สังเวียนตำนานที่อยู่คู่กับความขลังของฟุตบอลมาตั้งแต่เมื่อ 84 ปีก่อน ที่นั่นคือ 'มาราคาน่า สเตเดียม' เหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ของฟุตบอลบราซิลเกิดขึ้นที่นี่มากมาย ไม่ว่าจะเป็นประตูที่ 1,000 ของ 'เปเล่' ราชาลูกหนังฉายาไข่มุกดำ นักเตะในตำนานลูกหนังแซมบ้าเมื่อ 40 ปีก่อน และยังเป็นสนามที่เขาหลงใหลให้ทีมชาติเป็นนัดแรกอีกด้วย มนต์ขลังของอดีตสนามที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก และเคยบรรจุแฟนบอลได้ถึง 200,000 คน ซึ่งบันทึกอยู่ในหน้าประวัติศาสตร์โลก กลายเป็นพิธีปิดสุดอลังการอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นที่ไหนมาก่อน คู่ชิงชนะเลิศที่ยอร์นินเบียดเอาชนะอาร์เจนตินาไปได้ 1-0 กลายเป็นแชมป์ฟุตบอลโลก 2014 ได้สำเร็จ เหมือนเป็นคู่ที่หยุดโลกทั้งใบ ที่คุณและครอบครัวได้มาร่วมปิดฉากประวัติศาสตร์ที่เกิดขึ้น ณ ประเทศบราซิลด้วยกัน

การที่ได้เห็นลูกฟุตบอล Brazuca ลอยโด่งขึ้นไปอยู่ในสนามศักดิ์สิทธิ์ที่ส่องประกายไปด้วยไฟสปอร์ตไลท์ ได้สะท้อนวิถีชีวิตแห่งบราซิล ที่หมายถึงความคลั่งคลีในลูกหนัง และความเป็นมิตรของชาวบราซิล ถือเป็นบอกลาที่ดีที่สุด ช่วงเวลาแห่งความสุขผ่านไประวังเสมอ เรื่องราวมหัศจรรย์บางอย่างก็ไม่สามารถสื่อสารกันด้วยตัวอักษรหรือการบอกเล่าได้จนกระทั่งคุณและครอบครัวไปสัมผัสกับสิ่งนั้นด้วยตัวเอง ร่ำลากันตรงนี้เป็นภาษาโปรตุเกส Tchau Brasil – เซา บราซิล แปลว่า 'ลาก่อน บราซิล' แล้วทิ้งท้ายเป็นภาษารัสเซีย Увидимся Россия – อูวิดิมเซีย โรสเซีย ซึ่งแปลว่า 'พบกันใหม่ ที่รัสเซีย' ในอีก 4 ปีข้างหน้าจะคะ...



When we talk about South America or Latin America, the mysteries of the Amazon river may just pop up into your head for a moment. And when you specify this place as the city of World Cup football, the art and unique style of playing football that flies just like the Samba rhythm may just turn your hearing sense on and add colors to the football game you are cheering. How nice would it be if your family trip is scheduled the same time as the great festival of the World Cup 2014 in Brazil?



Talking of Brazil, many people often think of 'São Paulo', the biggest city in this country. Visiting this city as the first destination will give dads, moms and kids the feeling of greatness in football as every day now most male Brazilians, from younger to older ones have so much fun playing with the round football almost all over this city. In particular, little boys have their dreams of becoming a professional football player like many Brazilian players who have become the world's superstars. They are the little boys' idols inspiring them to follow their dreams. However, when you look at the background way back, you will feel like returning to the golden ages of Roman Catholic. The beauty of contemporary Portuguese architecture may blow your mind away from football for a moment. For example, Catedral da Sé, the biggest Roman Catholic Church in town can make visitors from around the world feel the united faith of the people, just like the faith the Brazilians have in the miracle of their national team. Then when you raise your wrist up to check the time in your watch, you will find yourself standing in today's world and a city surrounded with all kinds of modern things. And one of the places family members should not miss in this trip is Itália, a skyscraper built from a design competition for the tallest building in Latin America. The roof top terrace of this building is claimed as the best place for a panoramic view of São Paulo. A new city's highlight for the World Cup 2014 is the Arena Corinthians which

is becoming the biggest football stadium in the world with a capacity of 65,807 including 20,000 temporary seats to serve the hard core football fans that are crowding this place to cheer up their loved teams. The magnificent opening ceremony is certainly held at this stadium with the Samba host cheering team inviting dads and kids to come to the stadium, not only for the opening match between Brazil and Croatia but for many other matches throughout the whole month.

Besides football, another attraction recommended for dads and moms is to use a gourmet's instinct and follow the nice smell of coffee that gently kicks your nose like when you drip a ball. The smell that will lead both of you to try coffee of the country credited as world's number one coffee exporter. The uniqueness of Brazilian coffee or Santos coffee is that it can only be produced here in Brazil. Only this type of coffee is suitable to make the most special coffee, with a smooth medium taste that is not too strong in any particular flavour. It has a unique taste unlike any other coffee on earth. Ola- a Portuguese greeting for 'hello', a new morning in the city of football history has now begun.

If you do not want to hang around the football stadium every day, it will be a pretty good idea for dads to give up some matches to fly together with moms and kids from São Paulo to Manaus, the town named as the gate to the Amazon River. It is known that anyone coming to Brazil once in a life time has to try a boat tour to see the nature, observe lifestyle of the Kayapo, the indigenous people in Brazil and try piranha fishing. To catch one piranha would certainly make you feel just like those football players feel when they kick a ball into the net. Another excitement in this river is that it is the home of pink dolphins, the only dolphins unbelievably living in fresh water. Many more amazing things in the Amazon River will make you fall into a trance unlike nowhere else in this world.

The City of God, Rio de Janeiro is another city in Brazil visitors must not miss. This city is known for having the most beautiful tourist attractions especially the famous 'Copacabana Beach' filled with muscle men and beautiful tanned women in bikinis. So tempting that and it deserves to be named as the sexiest beach in the world and the real heaven on earth. Above all, one of the new Seven



Wonders of the World and one of the largest Christ statues on earth, Christ of Redeemer opens his arms wide to embrace you on top of Corcovado Mountain. Dads, moms and kids can take a train up to the top of the mountain to see the magnificent statue closely. Being on the highest point nearer to the sky and looking back to the earth will give us the most beautiful view of the City of God. The soft wind gently touches our ears like the wind flowing along the grass field reminds everyone to go back to join the greatest closing ceremony of the stunning World Cup match here in Rio de Janeiro, at the oldest football temple in Brazil, the legendary stage that has been with the sacred history of football since 84 years ago, the Maracana Stadium. Many great moments in football history took place here including the 1,000th goal of 'Pele', the King of Football who was named as 'The Black Pearl', the legend of Samba football 40 years ago. This is also the stadium he played his first match in the national team. The magic of once the world's largest stadium recorded in the world's history with the capacity of 200,000 will appear as the extravagant closing ceremony like never before. The final match shows that Germany beats Argentina 1-0 to win the 2014 World Cup. This is the match that the whole world would stop to watch and your family is here to join the closing ceremony of this historical event, here in Brazil.

Seeing the Brazuca football fly over the sacred stadium shining with spotlights like a reflection of the Brazilian lifestyle which means the passion for football and the Brazilian friendliness is the best way to say goodbye. Happy time always flies. Some wonderful things cannot be conveyed through writing or storytelling. You just have to feel it yourself. May I say goodbye now in Portuguese language, Tchau Brasil, meaning 'Goodbye Brazil' and my last word in Russian language, Увидимся Россия (oo-vee-deem-sya ro-sya), meaning 'See you in Russia in 4 years'.



CHIC ITEM UPDATES

THAT URGE FAMILY MEMBER TO TALK

อัปเดตไอเท็มสุดชิค สร้างการพูดคุยกันในครอบครัว

BRAZUCAM

a Camera with Advanced Technology for World Cup Soccer Matches

กล้องบันทึกภาพแมตช์ระดับโลกสุดล้ำ

ตื่นตาตื่นใจกับประสบการณ์การชมฟุตบอลโลกที่ไม่เหมือนทุกครั้ง เมื่อ Adidas นำเอานวัตกรรมกล้อง GoPro มาติดตั้งไว้ในลูกฟุตบอลถึง 6 ตัว ทำให้เราสามารถเห็นภาพขณะการแข่งขันจากลูกฟุตบอล ที่มีชื่อว่า Brazucam ได้ถึง 360 องศา และแล้วช่วงเวลาเชียร์บอลโลกของเหล่าคุณพ่อคุณแม่ จะสนุกและตื่นเต้นขึ้น เหมือนกับกำลังเตะอยู่ด้วยใจยังงั้นเลย

Let's get ready to be thrilled to watch the coming world cup soccer games from an entirely new perspective as Adidas has developed an innovative match ball with six GoPro cameras embedded inside. We will get 360° views of the live games from this ball called Brazucam. Those soccer-loving daddies will have so much more fun and excitement watching world cup matches this year, almost just like they are playing the game themselves!



YOUTUBE.CO.TH

The Newest VDO Uploading and Sharing Website in Thailand

เว็บอัปและแชร์คลิปของไทยล่าสุด

เปิดตัวแล้ว! เวอร์ชันประเทศไทยกับ Youtube.co.th ที่จะช่วยให้ทุกการเสิร์ชหาคลิปของไทยง่ายขึ้น และสถานีโทรทัศน์ต่างๆ ของไทย อาทิ ช่อง 3 และ 7 ยังพร้อมใจกันอัปคลิปปรายการต่างๆ ให้ได้ชมกันอย่างจุใจอีกด้วย ถึงเวลาแล้วที่ครอบครัวไหนที่ชอบชมและชอบอัปคลิปต่างๆ จะได้ตามติดและแบ่งปันคลิปสุดประทับใจไปยังกลุ่มสังคมออนไลน์คนไทยด้วยกัน

Now open! As a version for Thailand, Youtube.co.th will help make VDO clip searching much easier for Thai users. Moreover Thai TV channels such as Channel 3 and 7 are uploading their programs for all the fans to enjoy as much as they want. Families that love to view and upload VDO clips can now follow and share things they like with their online social network groups among the Thai people.



WHIRLPOOL INTERACTIVE COOKTOP

a Super Hi - Tech Kitchen Table

โต๊ะทำครัวสุดไฮเทค

จะดีแค่ไหนถ้าการเข้าครัวเป็นเรื่องง่ายขึ้น เมื่อ Whirlpool ผู้ผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้าชื่อดัง ได้ออกแบบ Whirlpool Interactive Cooktop ที่สั่งการด้วยการทัชสกรีนและเสียงพูดในการเปิดปิดออฟชั่นการใช้งานต่างๆ ไม่ว่าจะเรียกดูสูตร ควบคุมอุณหภูมิ และที่สำคัญ ยังช่วยลดเวลาในการเตรียมอาหารให้น้อยลง แน่นนอนว่าครอบครัวของคุณจะมีเวลาเอ็นจอยอีทติ้งและพูดคุยกันมากขึ้นอีกด้วย

How nice would it be now that cooking has become an easier thing when Whirlpool, the top electrical appliance producer has designed the Whirlpool Interactive Cooktop? The touch screen and voice guidance can turn on and off all functional options including checking recipes, controlling temperature, etc. The major benefit is that it helps save cooking time and allows your family to have more time enjoying the meal and talking.

SLIDE RIDER

a Slide that Brings Great Fun to Any Home

ที่เล่นลื่นไหลสไลด์สุดสนุก

วันที่ฝนตกทำให้ไม่ได้ออกไปไหนในช่วงวันหยุด ชั้นบันไดก็สามารถเนรมิตให้กลายเป็นเครื่องเล่นมหาสนุกได้ ด้วย Slide Rider ซึ่งออกแบบโดย Trisha Cleveland ร่วมกับ Quirky การติดตั้งก็แค่วางพาดกับชั้นบันได และสามารถพับเก็บเคลื่อนย้ายได้ด้วย ความสนุกของ Slide Rider คงช่วยให้เด็กๆ ลืมความชุกชุกที่ชอบปีนป่ายราวบันไดไปเลยล่ะ

On a rainy holiday when you cannot go anywhere, your staircase can be converted by magic into a fun ride with Slide Rider a new invention co-designed by Trisha Cleveland and Quirky. To set up, just put it on your staircase. It is designed to be easily folded, moved and placed anywhere. Having fun with Slide Rider will probably help make naughty kids forget about climbing the handrail.



CLEVER PET

a Smart Entertainer for Your Dog

เพื่อนเล่นของน้องหมาสุดเจ๋ง

ไม่ต้องห่วงเรื่องน้องหมาจะเหงาเมื่อไม่มีสมาชิกในครอบครัวอยู่บ้านอีกต่อไป ถ้ามี Clever Pet เทคโนโลยีที่จะคอยเล่นเกมและเพิ่มการเรียนรู้ให้น้องหมา โดยจะมีอาหารให้เป็นรางวัล ซึ่งตัวเครื่องยังปรับความยากง่ายได้อัตโนมัติตามความสามารถของน้องหมา เวลาที่เล่นเกมกับคุณแล้วสนุกยังงั้น เจ้าขนปุยก็จะมีความรู้สึกแบบนั้นตอนเล่น Clever Pet ในวันที่ทุกคนไม่อยู่บ้านเช่นกัน

No more worries that your dog will feel lonely when no one is home now that you have Clever Pet. This smart device works with technology that helps entertain and educate your dog and even gives food as a reward. The level of difficulty is automatically adjusted to the dog's level of ability. On those days that everyone is out, your furry friend can have so much fun just like playing game with you.





TOP 10 WAYS TO IMPROVE FAMILY COMMUNICATION

สุดยอด 10 วิธีการทำให้การสื่อสารในครอบครัวดีขึ้น

ทุกครอบครัวล้วนมีเรื่องทะเลาะกันเป็นธรรมดา แต่ถ้าปีนี้เป็นปีที่คุณตั้งใจจะทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น สิ่งสำคัญก็คือ คุณจะต้องเรียนรู้วิธีการที่ดีที่จะเริ่มการพูดคุยกันในเวลาที่คุณรู้สึกไม่พอใจ รู้สึกรำคาญใจ หรือโกรธ ขอแนะนำสุดยอด 10 วิธีการที่จะหลีกเลี่ยงการทะเลาะกัน และการทำให้การสื่อสารในครอบครัวดีขึ้นด้วยการเริ่มต้นที่ถูกต้อง

- 1 คุณต้องให้ทุกคนในครอบครัวตั้งใจฟังคุณ** ตรวจสอบว่าทุกคนมองมาที่คุณอยู่หรือไม่ ถามว่าเวลานี้เหมาะหรือไม่ อย่าคุยแข่งกับทีวี ไอพอด หรือวิดีโอเกม
- 2 เริ่มการสนทนาด้วยเรื่องดีๆ** ทุกครั้งที่คุณจำเป็นต้องคุยเรื่องเครียดๆ กับใคร คุณควรจะเริ่มด้วยการพูดอะไรในเชิงบวกเสมอ
- 3 อย่าคุยในลักษณะต่อว่า** การต่อว่ามักเริ่มต้นประโยคด้วยคำว่า “คุณ” เช่น “คุณนี่ช่าง...” “คุณไม่เคย...” หรือ “คุณนี่...ประจำเลยนะ!”
- 4 อย่าพูดเกินความจริง** การพูดเกินความจริงเป็นวิธีหนึ่งที่เรามักใช้เพื่อระบายอารมณ์ตัวเองเวลาเรารู้สึกไม่พอใจซึ่งอาจจะช่วยปลดปล่อยความตึงเครียดภายในของเรา แต่ไม่ได้ช่วยให้บรรยากาศดีขึ้นเลย



“คุณจะต้องเรียนรู้วิธีการที่ดีที่จะเริ่มการพูดคุยกันในเวลาที่คุณรู้สึกไม่พอใจ รู้สึกรำคาญใจ หรือโกรธ

It is important to learn how to start off the conversation when you feel upset, irritated or angry.”



การสื่อสารในครอบครัวดีขึ้นด้วยการเริ่มต้นที่ถูกต้อง
Improve family communication by leading with the right foot.

5 อย่าเดาใจ หลายคนชอบทำตัวเป็นนักจิตวิทยาสมัครเล่นและอ่านใจว่าคนอื่นคิดอะไรอยู่ ถ้าเราชอบสรุปความคิดของคนอื่น เรามักมีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดอารมณ์ร้อนขึ้นได้ในครอบครัว

6 จงให้ความสำคัญต่อความต้องการของคนแทนที่จะยึดติดอยู่กับหลักการ บ่อยครั้งเราแสร้งทำเหมือนว่าความรู้สึกของคนอื่นนั้นไม่สำคัญเท่ากับหลักการ เวลาที่โต้แย้งกันเราพยายามหลีกเลี่ยงที่จะโน้มน้าวซึ่งกันและกันว่า เรานั้นเป็นฝ่าย “ถูก”

7 อธิบายว่าอะไรทำให้คุณรู้สึกเช่นนั้น คนเรามักจะสรุปอย่างผิดๆ ว่าความรู้สึกของเราเป็นเรื่องที่คนทั้งโลกก็ต้องรู้สึกอย่างเดียวกัน และคิดว่า “ใครๆ ก็ต้องรู้สึกแบบเดียวกับฉัน” และยังมีมั่นใจว่าความรู้สึกแบบนี้มันเป็นเรื่องปกติมาจากไม่จำเป็นต้องอธิบายให้คนอื่นรู้ว่าทำไมเรารู้สึกแบบนี้ ดังนั้นคนส่วนใหญ่จึงพูดถึงเหตุการณ์กวนใจซ้ำอีกและคิดว่าอีกฝ่ายจะเข้าใจได้เองจากเรื่องราวที่เกิดขึ้น

8 อธิบายถึงความต้องการของคุณ คุณจะไม่ได้สิ่งที่คุณต้องการจากครอบครัวของคุณ ตราบใดที่คุณยังไม่สามารถอธิบายให้ชัดเจนว่าคุณต้องการอะไร คุณจะต้องบอกให้ได้ไม่เพียงเฉพาะสิ่งที่กวนใจคุณ แต่จะต้องบอกด้วยว่าคุณอยากจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม

9 เลือกเพียงหนึ่งถึงสองเรื่องที่จะคุย บางครั้งคนในครอบครัวก็พบว่าตัวเองสะสมปัญหาต่างๆ ของสิ่งที่ยากจะบ่นและข้อขัดเคืองเอาไว้ยาวเหยียด พอถึงรอบที่ตนเองจะได้ชี้แจงก็มักจะพยายามพูดถึงหลายเรื่องในคราวเดียวกัน ลองใช้ “Talking Stick” (หมายถึง ไม้หรือวัสดุที่ผู้ร่วมพูดคุยส่งต่อกัน ใช้เป็นสัญลักษณ์ว่าคนที่ถืออยู่เป็นผู้ที่จะได้พูดคนต่อไป) เพื่อให้แน่ใจว่าทุกคนมีโอกาสที่จะพูด

10 เหลือเวลาไว้ให้ถามคำถามในตอนท้าย คุณจะไม่ได้เรียนรู้มากเท่าที่ควรในชั้นเรียนถ้าคุณไม่ได้รับอนุญาตให้ถามคำถาม ในทำนองเดียวกัน คุณจะไม่สามารถสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพถ้าคุณไม่เปิดโอกาสให้คนในครอบครัวถามคำถามเพื่อให้เข้าใจอย่างชัดเจนถึงสิ่งที่แต่ละคนพูด

อาจจะเป็นการยากที่จะจำให้ได้ว่าจะต้องทำทุกอย่างให้ครบทุกครั้ง แต่ถ้าคุณมีความพยายามและความตั้งใจ และลองใช้คำแนะนำข้างต้นสักข้อเป็นอย่างน้อย คุณก็จะพบว่าคุณทำให้การสื่อสารในครอบครัวดีขึ้นได้จริงๆ



Every family has their fair share of fights. But if improving the home-harmony is on your resolution this year, it is important to learn how to start off the conversation when you feel upset, irritated or angry. Here are our top 10 ways to avoid fights and improve family communication by leading with the right foot.

1 Be sure you have your family member's attention. Check for eye contact. Ask if this is a good time; don't compete with TV, iPods or video games.

2 Begin with something positive. Whenever you need to have a serious discussion with anyone, it is always advisable to begin with something positive.

3 Do not attack. Attacks tend to begin with “you” statements, such as “You are!” “You never!” or, “You always!”

4 Do not exaggerate. Exaggeration is one way in which we vent our feelings when we are upset. This may relieve our inner tension but it does not do much to promote harmony.

5 Do not mind-read. Many people like to play amateur psychologist and figure out what others are thinking. If we assume, we run the risk of inflaming tempers at home.

6 Focus on preferences, not principles. So often, we pretend that others feelings are not as important as the “principle” involved. As we argue, we desperately try to convince each other that we are “right.”

7 Explain what made you feel the way you did. People often mistakenly assume that their feelings are universal. They think, “Anyone would feel the way I did.” It is so obvious to them that their feelings were “normal” that they see no need to explain to others exactly why they feel the way they do. Instead, they simply recount the disturbing events and let the tale speak for itself.

8 Clarify your needs. You will not be able to get what you want from family members unless you are able to articulate exactly what your needs are. You have to tell them not only what bothers you, but also what you would have wanted done differently.

9 Limit yourself to one or two topics. Family members sometimes find that they have accumulated a long laundry list of complaints and grievances. When each one finally gets his or her turn to be the speaker, (s) he often tries to address too many subjects all at once. Use a “Talking Stick” to be sure each person gets time to be heard.

10 Allow time for questions at the end. You would not learn very much attending a class if you were never permitted to ask questions. Similarly, you will not communicate effectively if you do not give your family members the opportunity to ask questions to clarify what you have just said.

It might be hard to remember to do everything every time. But by making a conscious effort and adopting at least one of these tools, you will find that you have improved the communication in your home.

ที่มา/ Source:

<http://youthservicesslc.wordpress.com/2011/01/05/top-10-ways-to-improve-family-communication>

THAI Magazine StemLife

สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

กติกาในการใช้สิทธิประโยชน์
ตัดคูปองที่อยู่ด้านขวาของนิตยสารไทย สเต็มไลฟ์ เพื่อนำไปใช้ทุกครั้งร่วมกับ การชำระเงิน
ของสินค้าแต่ละรายการ สิทธิประโยชน์ของแต่ละร้านค้า

Rules & Regulations

Cut the coupons on the right page of THAI StemLife Magazine and bring them along to use with the participating shops below. Privileges for each participating shop as follows:

(ตัดส่วนนี้)



- สิทธิพิเศษ**
- ▶ ส่วนลด 10 % สำหรับ อุดฟัน, ขูดหินปูน, ถอนฟัน
 - ▶ รากเทียม (วัสดุ PW+) สิทธิพิเศษ ผ่อนชำระ 0% กับบัตรเครดิตที่ร่วมรายการ หรือเลือกรับส่วนลด 5% ในกรณีชำระเต็มจำนวน
 - ▶ ZOOM! White Speed ระบบการฟอกสีฟันใหม่ล่าสุดจาก USA (ราคา 9,000 บาท)

ระยะเวลา: วันนี้ - 31 ธันวาคม 2557

- เงื่อนไข สามารถใช้บริการได้ 3 สาขา
- คลินิกทันตกรรมบางกอกสไมล์ (สาขาสุขุมวิท 21) 32/5-6 ถนนสุขุมวิท 21 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา จ.กรุงเทพฯ 10110
 - คลินิกทันตกรรมบางกอกสไมล์ (สาขาเพลินจิต) 546/2 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน จ.กรุงเทพฯ 10330
 - คลินิกทันตกรรมสไมล์ (สาขาสีลม) 30/8 ถนนศาลาแดง ซ.2 แขวงสีลม เขตบางรัก จ.กรุงเทพฯ 10500
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2664-2800

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE

(ตัดส่วนนี้)



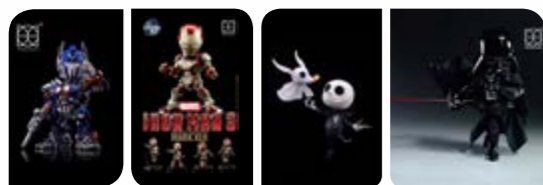
- สิทธิพิเศษ**
- ▶ ส่วนลด 10% สำหรับค่าเช่าในวันธรรมดา (ยกเว้นวันเสาร์ อาทิตย์ และวันนักขัตฤกษ์)
 - ▶ ส่วนลด 10% สำหรับแพ็คเกจจัดงานวันเกิดประเภทมาตรฐาน (ราคา 13,900 บาท)

ระยะเวลา: วันนี้ - 31 ธันวาคม 2557

- เงื่อนไข
- กรุณาแสดงสิทธิเพื่อรับส่วนลด
 - ไม่สามารถเข้าร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ
 - ไม่สามารถแลกเปลี่ยนเป็นเงินสดหรือถอนได้
 - สงวนสิทธิในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2665-6555
www.funarium.co.th http://www.facebook.com/FunariumBangkok

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE

(ตัดส่วนนี้)



- Toys Station (ทอยส์ สเตชัน)**
ขอมอบสิทธิพิเศษให้กับลูกค้าสมาชิก ไทย สเต็มไลฟ์
- ▶ ซื้อสินค้าครบ 10,000 บาท รับส่วนลดมูลค่า 500 บาท

ระยะเวลา: วันนี้ - 31 ธันวาคม 2557

- เงื่อนไข
- ทางร้านขอสงวนสิทธิ์ในส่วนลดกับสินค้ารายการพิเศษของทางร้าน
 - ส่วนลดไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินสดได้
 - สิทธิพิเศษอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2803-6040 , 086-064-6669
http://www.toystation-online.com

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE

(ตัดส่วนนี้)



- สิทธิพิเศษ**
- รับฟรี Flash Drive PuPuR Chan เมื่อสมัครเรียนหลักสูตรดนตรี ของโรงเรียนดนตรียามาฮา ทุกสาขาทั่วประเทศ
- ระยะเวลา: วันนี้ - 30 พฤศจิกายน 2557

- เงื่อนไข
- คูปองนี้สามารถใช้สมัครเรียนหลักสูตรดนตรี ของยามาฮา ได้กับโรงเรียนดนตรียามาฮา ทุกสาขาทั่วประเทศ
 - คูปองนี้ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินสดได้
 - คูปองนี้ต้องเป็นใบจริง ไม่สามารถโอนสิทธิ์
 - คูปอง 1 ใบใช้ได้กับนักเรียนใหม่เพียง 1 คนเท่านั้น
 - บริษัทขอสงวนสิทธิในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2215-2626
http://th.yamaha.com

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE

(ตัดส่วนนี้)



- สิทธิพิเศษ**
- ▶ รับส่วนลด 10% สำหรับการรักษาทันตกรรมทั่วไป ขูดหินปูน อุดฟัน ถอนฟัน ผ่าฟันคุด เมื่อชำระด้วยเงินสด
 - ▶ รับส่วนลด 5% สำหรับการรักษาทันตกรรมทั่วไป ขูดหินปูน อุดฟัน ถอนฟัน ผ่าฟันคุด เมื่อชำระด้วยบัตรเครดิต
 - ▶ รับส่วนลด 5% สำหรับการรักษาทันตกรรมรากเทียม จัดฟันครอบฟัน วีเนียร์

ระยะเวลา: วันนี้ - 31 ธันวาคม 2557

- เงื่อนไข
- สามารถใช้บริการได้ทั้ง 2 สาขา
 - 1. BIDC สาขารัชดาภิเษก โทร. 0-2692-4433
 - 2. Dental Signature by BIDC สาขาสยามพารากอน โทร. 0-2610-9630
 - ไม่สามารถเข้าร่วมกับโปรโมชั่นอื่นใดๆได้

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE

(ตัดส่วนนี้)



- คูปองส่วนลดสำหรับ....**
- ♪ Romeo-DRM-8806 แกรนด์เปียโนไฟฟ้า 88 คีย์ Grade Hammer ปกติ 35,000 บาท พิเศษ 29,900 บาท
 - ♪ Romeo-Hommer Touch เปียโนดิจิตอล(สีขาว) 88 คีย์ Multi Funtion ปกติ 24,000 บาท พิเศษ 18,500 บาท
 - ♪ Romeo-Hommer Touch เปียโนดิจิตอล(สีไม้) 88 คีย์ Multi Funtion ปกติ 22,000 บาท พิเศษ 17,500 บาท
 - ♪ กลองชุด รุ่น HR 2190 5 ชิ้น ขนาด 22x14 นิ้ว ปกติ 12,800 บาท พิเศษ 9,500 บาท
- ระยะเวลา: วันนี้ - 31 ธันวาคม 2557
- เงื่อนไข
- สามารถใช้บริการได้ทั้ง 4 สาขา
 - โลตัสบางแค - โลตัสศรีนครินทร์
 - โลตัสบางปู - โลตัสพระราม3
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2809-9198, 081-255-8399
*** บริการจัดส่งถึงบ้าน คิดค่าบริการตามระยะทาง

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE

IS YOUR CHILD OVERWEIGHT AND WEAK?

ลูกของคุณอ้วนและอ่อนแอหรือเปล่า?

ในเดือนมีนาคม 2014 มีการศึกษาใหม่ๆ ด้านกุมารแพทย์ (1) เกี่ยวกับความเกี่ยวข้องระหว่างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกับสุขภาพหัวใจของเด็ก

เด็กเกือบ 1,500 คนในสหรัฐอเมริกาที่อยู่ในวัย 10-13 ปี ได้รับการตรวจร่างกาย และพบว่ามากกว่า 42% มีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วนจากการวัดความแข็งแรงของร่างกายพบว่าเด็กชายและเด็กหญิงที่มีสัดส่วนความแข็งแรงมากเมื่อเปรียบเทียบกับมวลกายอย่างมีนัยสำคัญจะมีดัชนีมวลกาย (BMIs) ต่ำ (BMI คือดัชนีที่บ่งชี้ว่าร่างกายมีน้ำหนักเกินหรืออ้วนหรือไม่) ไขมันในร่างกายต่ำกว่า เส้นรอบเอวที่เล็กกว่า มีสมรรถภาพของหัวใจและปอดที่ดีกว่า และมีตัวชี้วัดที่บ่งชี้ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและเบาหวานน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เปอร์เซ็นไทล์ไขมันในร่างกายเด็กเพียงตัวเดียว ก็ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่บ่งชี้ถึง

ความเสี่ยงในระบบต่างๆ ของร่างกาย

การศึกษาหนึ่งของสวีเดน (2) ผลการศึกษาชี้ชัดว่าการเปลี่ยนแปลงสภาพความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือดในระหว่างวัย 15-18 ปีนั้น สามารถบ่งชี้ถึงความสามารถทางสติปัญญาในวัย 18 ปี



และความแข็งแรงของระบบหัวใจ และหลอดเลือดในวัย 18 ปี เป็นสิ่งบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการศึกษาในอนาคตต่อไป ข้อมูลเหล่านี้เป็นเครื่องยืนยันว่าการออกกำลังกายนั้นสามารถนำไปใช้ในโครงการเพื่อสุขภาพของประชากร ซึ่งจะช่วยเหลือเสริมสร้างความสำเร็จทางการศึกษา ความสามารถทางด้านสติปัญญาพร้อมกับช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้ในระดับสาธารณสุข (รูปที่ 1) (2)

มีการศึกษามากมายแสดงให้เห็นว่า ความแข็งแรงมีผลต่อการเรียนรู้และความจำของเด็กวัยก่อนเข้าเรียนและเด็กวัยเรียนที่อายุน้อย และผลดีที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงของร่างกายนี้ ยิ่งเห็นได้ชัดในกรณีที่มีการเรียนรู้นั้นเป็นเรื่องยากและท้าทาย (3) ที่น่าสนใจก็คือ การออกกำลังกายแบบ Acute Aerobic (แบบแอโรบิกที่ไม่หนักและใช้เวลาไม่นาน) ส่งผลดีต่อความสามารถทางสติปัญญาของเด็กทุกกลุ่ม โดยเฉพาะเด็ก ที่ต้องความสามารถในการควบคุมตนเองให้ตนเองบรรลุเป้าหมายในการทำงาน (หรือที่เรียกว่า Hyperactive หรือ ADHD) จะได้รับผลดีมากที่สุดจากการออกกำลังกาย (4, 5) จากการศึกษาในสวีเดนอีกการศึกษา พบว่า การขาดความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือดในวัยผู้ใหญ่ (6)

ทว่า ความสำเร็จทางการศึกษา การเรียนรู้ ความจำ กับความแข็งแรงของร่างกาย มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร? ชาวกรีกโบราณเน้นเรื่อง "สุขภาพจิตที่ดีอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง" สมอมนั้นเป็นเนื้อเยื่อซึ่งก็เหมือนกับกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ คือจะทำงานด้วยสมรรถภาพลงเมื่อมีการใช้งานน้อย และเมื่ออายุมากขึ้น พลาโคซึ่งเป็นนักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่กล่าวว่า จงใช้งานมันมันมันคุณจะไม่เสียมันไป! เริ่มจากอายุ 20 กว่า พวกเขาส่วนใหญ่จะเสียเนื้อสมองส่วนฮิปโปแคมปัสไปปีละ 1% ทุกปี ซึ่งเป็นสมองส่วนสำคัญที่เกี่ยวกับความจำและการเรียนรู้แบบต่างๆ การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นให้มีการเพิ่มระดับสารกระตุ้นสมองซึ่งเป็นอาหารทางเซลล์ประสาทสมองที่เรียกว่า Brain-derived Neurotropic Factor หรือ B.D.N.F. ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เซลล์ และแกนของเซลล์ประสาทแข็งแรงขึ้น ช่วยเสริมความแข็งแรงของการเชื่อมโยงระหว่างเซลล์ประสาท กระตุ้นการเติบโตของเซลล์ประสาทใหม่ และจัดระเบียบวงจรประสาทที่มีอยู่ หลังจากการออกกำลังกาย คนส่วนใหญ่จะมีระดับสาร B.D.N.F. ในเลือดสูงขึ้น การออกกำลังกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการแสดงออกของยีน 7,600 ชนิดจากทั้งหมด 21,000 ชนิดในร่างกายของเรา และในจำนวนนี้มี 117 ชนิดอยู่ในสมอง (7)! ผลการศึกษาชี้ว่าเพียงแค่การเดินก็สามารถช่วยให้สมองของคนอายุ 65 อ่อนเยาว์กว่าเดิมถึง 2 ปี (8)! การออกกำลังกายนั้นแสนจะถูก จะทำให้ทนก็ได้ และทุกคนสามารถทำได้ เพียงแค่คุณหยุดแสวงหาสิ่งมหัศจรรย์และเลิกโทษตัวเองเสียที

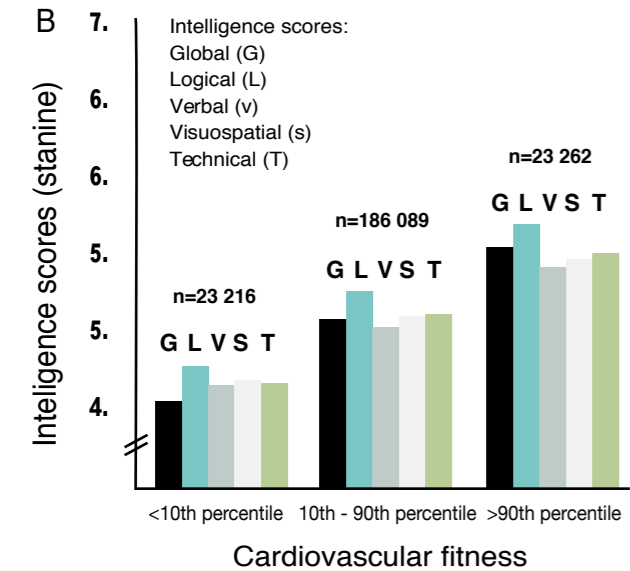
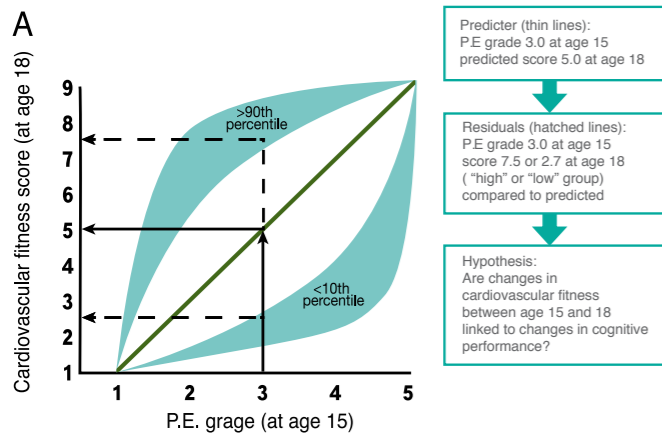
การตรวจทางพันธุกรรม จะช่วยให้คุณทราบถึงอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพตัวเอง ระดับความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคอัลไซเมอร์ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณและลูกๆ ของคุณ ผลการตรวจจะทำให้คุณเห็นถึงความเสี่ยงที่คุณจะต้องเจอ และการละเลยเรื่องนี้จะส่งผลเสียต่อคุณ การได้รับข้อมูลจะช่วยกระตุ้นให้คุณลงมือปฏิบัติและปรับปรุงให้ชีวิตดีขึ้น ซึ่งนี่เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าสำหรับอนาคต!

In March 2014 a pioneering study in Pediatrics appeared (1) that linked children's muscle strength to heart health.

Almost 1500 kids in the US, aged 10 to 13 years were examined and more than 42% were found to be overweight and obese. Their strength was measured and it was seen that boys and girls with greater strength-to-body mass ratios had lower BMIs (BMI is an index of whether one is overweight or obese), less body fat, smaller waist circumferences, higher levels of heart and lung fitness, and significantly lower clinical markers of heart and diabetes risk. The children's body fat percentage was the single most important factor in all deteriorations.

In another Swedish study (2) one could see even more strikingly that cardiovascular fitness changes between age 15 and 18 years could predict cognitive performance at 18 years and that cardiovascular fitness at age 18 years predicted educational achievements later in life. These data substantiate that physical exercise could be an important instrument for public health initiatives to optimize educational achievements, cognitive performance, as well as disease prevention at the society level (figure 1) (2).

-figure 1,2-



Many studies have demonstrated the positive impact of fitness in boosting learning and memory of preschool and younger school age children and that these fitness-associated performance benefits are

largest in conditions in which initial learning is the most challenging (3). Interestingly, acute aerobic exercise had beneficial influence on cognitive performance in all children but the children with lower inhibitory control capacity (the so called hyperactive ones or ADHD) benefited the most from single bouts of exercise (4, 5). Lower cardiovascular fitness at age 18 was also associated with increased risk of serious depression in adulthood in another Swedish study (6).

But how are academic achievement, learning, memory and fitness associated? The Ancient Greeks were strongly pointing at "a healthy mind in a healthy body". The brain, like all muscles and organs, is a tissue, and its function declines with underuse and age. The great philosopher Plato said: use it or lose it! Beginning in our late 20s, most of us will lose about 1 percent annually of the volume of the hippocampus, a key portion of the brain related to memory and certain types of learning. Exercise prompts increases in something called brain-derived neurotropic factor, or B.D.N.F., a substance that strengthens cells and axons, fortifies the connections among neurons and triggers new nerve growth and rearrangements of existing circuits. After workouts, most people display higher B.D.N.F. levels in their blood. Exercise changes the expression of 7600 genes in our body out of the 21000 we have in total and 117 of these were in the brain (7)! Studies show that 65 year old brains gained 2 years of youth just by walking (8)! Exercise is cheap, available everywhere and everybody can do it. Just stop looking for miracles and stop telling lies to yourself.

Genetic testing can help you to reveal your correct Nutrition, your risk for Obesity, Alzheimer's disease, and the most appropriate Exercise for you and your children. The results will convince you that the risks are yours and ignoring them will have a negative impact on you. Knowing will spur you to act and improve your Life. Now that is an investment for the FUTURE!

BMI is an index of whether one is overweight or obese



ที่มา/ Source:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19948959>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24039791>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24309300>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23084704>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22700083>

NutriFit GeneInsight™ จุดเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธีของคุณโดยเฉพาะ

NutriFitGeneInsight™ บริการพิเศษสุด ในการตรวจวิเคราะห์น้ำลายของคุณ ซึ่งจะสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับยีนของคุณ มากกว่า 200 ชนิดที่เกี่ยวข้องกับอาหาร โภชนาการ ปฏิบัติการอาหาร พฤติกรรมการกิน อาหารความจำเป็นในเรื่องการกินอาหารเสริมวิตามินกระบวนการเผาผลาญอาหาร การออกกำลังกาย และโรคภัยไข้เจ็บที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ เช่น การมีไขมันในเส้นเลือดสูง และระดับน้ำตาล

ในเลือดสูง ถ้าคุณรู้ว่าอะไร คือสิ่งที่เหมาะสมสำหรับยีนของคุณ และเข้มงวดกับการปฏิบัติตามคำแนะนำ คุณก็จะมีน้ำหนักตัว ตามที่ต้องการมีร่างกายแบบที่คุณใฝ่ฝัน และหลีกเลี่ยงจากโรคที่ทำลายชีวิตคนในครอบครัวของคุณ บรรดาแพทย์ทั้งหลายทราบกันมาหลายปีแล้วว่า ยีนคือตัวการสำคัญที่อยู่เบื้องหลังโรคอ้วน พฤติกรรมการกิน ต่อการออกกำลังกาย แต่เพิ่งจะเมื่อ 2 ปีที่แล้วนี้เอง ที่เราได้รู้กันว่าเดี๋ยวนี้เราสามารถจะกำหนดรายการอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับยีนได้

แต่ในก้าวต่อไปคุณก็ต้องไม่พลาดด้วย เมื่อคุณได้ข้อมูลแล้วคุณยังคงต้องลงมือปฏิบัติคุณควรจะต้องจัดอาหารให้สอดคล้องกับยีนของตนเอง และอดทนกับการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น ซึ่งจะช่วยให้คุณไปสู่การเป็นคุณคนใหม่ แต่มันต้องใช้เวลา ว่าที่จริงแล้วกว่าคุณจะมีสภาพเช่นในปัจจุบันก็ใช้เวลาเช่นกัน คุณไม่ได้มีน้ำหนักเกินเพียงแค่วินาทีเส้นทางที่คุณจะเปลี่ยนกลับไปเป็นแบบที่คุณปรารถนานั้นย่อมไม่ราบเรียบนักและย่อมต้องใช้เวลา แต่รับรองได้ว่านี่คือวิธีเดียวเท่านั้น นี่ไม่ใช่มายากล แต่เป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ก็ช่วยเราในการหาแนวทางที่ง่ายขึ้นและปลอดภัยขึ้น นี่คือชีวิตของคุณ เป็นความรับผิดชอบของคุณ และมันจะเป็นความสำเร็จของคุณในที่สุด

การรับประทานอาหารแบบใดเหมาะสมกับร่างกายมากที่สุด

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



อาหารเสริมชนิดไหนที่จำเป็นและเหมาะสมต่อร่างกายมากที่สุด

- วิตามินดีและแคลเซียม**
มีการวิจัยพบว่า การได้รับวิตามิน C และ E ในปริมาณมากเกินไป เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่อกระดูกได้³
- วิตามินซีและอีกับโรคต่อกระดูก**
มีการวิจัยพบว่า การได้รับวิตามิน C และ E ในปริมาณมากเกินไป เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่อกระดูกได้³
- วิตามินดีและแคลเซียม**
การศึกษาล่าสุดพบว่า การเสริมวิตามิน D และแคลเซียม ไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอในการช่วยป้องกัน การหักของกระดูกในผู้ใหญ่ได้¹



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



บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด เลขที่ 566/3 ซอยรามคำแหง 39 (เทพสิลา 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





ปรึกษาและรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่

0 2660 1400 Hotline : **08 1255 2120** Fax : **0 2660 1414**

1126/2 อาคารวาณิช 2 ชั้นลิโอบบี้ ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราช
www.thaisuperiorart.com, Email : services@thaisuperiorart.com

เวลาทำการ : จันทร์-ศุกร์ 07.00-19.00 เสาร์-อาทิตย์ 08.00-17.00