

# THAI StemLife



6th ISSUE FOR YEAR 2014  
[www.thaistemlife.co.th](http://www.thaistemlife.co.th)

Magazine

## LONG LIVE THE KING Family Man

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ  
อัจฉริยภาพพระมหากษัตริย์ไทย :  
รางวัลพระเกียรติยศระดับโลก

CELEBRATE FAMILY TIMES

### Celeb Family

สัมภาษณ์ครอบครัวคุณแม่สาวน่ารัก  
คุณอาร์ ยามาคุชิ สุขประกอบ

### Mom Moment

วิธีเซอร์ไพรส์สามี

### Relaxing Zone

เฉลิมฉลองสุดตื่นตา กับ 7 สถานที่  
เคาร์ิกาวนสุดพีคส์ปี 2015



จาก ความเข้าใจสู่ความเชี่ยวชาญ  
ในช่วงเวลาเล็กๆ ลึกซึ้งยิ่งกว่ารัก



มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับครอบครัว  
**Pigeon Little Moments Club**  
เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมของคลับ  
และรับสิทธิประโยชน์พิเศษมากมาย

สมัครฟรีผ่าน 2 ช่องทาง

- [www.pigeonlittlemomentsclub.com](http://www.pigeonlittlemomentsclub.com)
- Call Center โทร 02-646-2899

**พิเศษ** สมัครสมาชิกวันนี้ 30 ท่านแรก\*

รับฟรี..! กระเป๋า Happy Mom  
มูลค่า 350 บาท



\*หมายเหตุ

- เฉพาะช่องทาง Call Center โทร 02-646-2899 • ตั้งแต่วันที่ 31 ม.ค. 58



ติดตามกิจกรรมของคลับได้ที่  
**mypigeonlittlemomentsclub**

ร่วมเป็นครอบครัวพีเจ้นวันนี้ เพื่อรับสิทธิพิเศษพร้อมร่วมกิจกรรมมากมาย

สมัครคลับโทร 02-646-2899 [www.pigeonlittlemomentsclub.com](http://www.pigeonlittlemomentsclub.com)

ศูนย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผลิตภัณฑ์ โทร. 02-399-3399

6<sup>th</sup> ISSUE | 2014

# CONTENTS

- 05 Amazing Stem Cells**  
Scientists Grow Functioning Vessel with Two Tablespoons of Blood  
นักวิทยาศาสตร์สร้างเส้นเลือดที่สามารถทำงานได้จริง จากเลือดเพียง 2 ช้อนโต๊ะ
- 07 Talk with the Doctor**  
The Use of Stem Cells to Create New Blood Vessels That Can Truly Function  
การใช้สเต็มเซลล์ในการสร้างเส้นเลือดใหม่ที่ใช้งานได้จริง
- 08 Celeb Family**  
Interview with Khun Haru Yamakuchi Sukprakob  
สัมภาษณ์คุณฮารุ ยามาคุชิ สุขประกอบ
- 10 Mom Moment**  
Things to Do to Surprise Your Husband  
วิธีเซอร์ไพรส์สามี
- 12 Family Man**  
The King's Genius and International Recognitions  
อัจฉริยภาพมหากษัตริย์ไทย : รางวัลพระเกียรติยศระดับโลก
- 16 Little Angel**  
How to Reward Your Children  
การให้รางวัลลูกๆ
- 18 Home Sweet Home**  
How to Get Your House Party-Ready  
การเตรียมจัดงานปาร์ตี้ที่บ้าน
- 20 Relaxing Zone**  
The 7 Best Places to Countdown for New Year 2015  
เฉลิมฉลองสุดตื่นตาไปกับ 7 สถานที่เคาท์ดาวน์สุดพีคสู่ปี 2015
- 24 Stay Cool**  
Item Updates During Family Celebration Season  
อัปเดตไอเท็มช่วงเวลาเฉลิมฉลองของครอบครัว
- 26 On Focus**  
10 Fun Ways to Celebrate New Year's with the Family  
10 ไอเดียสนุกๆ ที่จะฉลองวันปีใหม่กับครอบครัว

12



08



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](mailto:info@thaistemlife.co.th) Website: [www.thaistemlife.co.th](http://www.thaistemlife.co.th)

ห้ามเผยแพร่หรือพิมพ์ซ้ำทั้งข้อเขียนและรูปภาพทุกชิ้นในนิตยสารนี้ โดยมีได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร  
Reproduction in whole or in part is strictly prohibited without prior written permission.



# EDITOR'S TALK

## คุยกับบรรณาธิการ

เข้าสู่สิ้นปีช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองกำลังเริ่มต้นไปพร้อมกับความสุขสนุกสนานที่จะมาช่วยผ่อนคลายความเหนื่อยล้าให้หลายๆ ครอบครัวให้ได้ พร้อมเข้าสู่ปีใหมอย่างสดใส และแน่นอนค่ะว่าคงไม่มีการเฉลิมฉลองไหนที่ยิ่งใหญ่ไปกว่าการที่ทุกครอบครัวได้มีโอกาสได้อยู่พร้อมหน้ากัน ใกล้ชิดกันข้ามผ่านช่วงเวลาดีๆ ไปด้วยกัน และก็เหมือนกันกับทุกๆ ปีที่ ไทย สเต็มไลฟ์ได้อยู่เคียงข้างและข้ามผ่านช่วงเวลาดีๆ แบบนี้ไปกับทุกครอบครัวเช่นเดิมค่ะ

เนื่องในวันพ่อแห่งชาติ วันที่ 5 ธันวาคมปีนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ทรงมีพระชนมพรรษาครบ 87 พรรษา ไทย สเต็มไลฟ์ขอน้อมถวายพระพรขอพระองค์ทรงพระเจริญ และเป็นมิ่งขวัญของพสกนิกรชาวไทยตลอดชั่วกาลนานเทอญ และโอกาสนี้ ไทย สเต็มไลฟ์ได้ขอพระบรมราชานุญาตเชิญภาพพระบรมฉายาลักษณ์ของ พระองค์มาตีพิมพ์ลงในคอลัมน์ Family Man นำเสนอเรื่องราวพระปรีชาสามารถของพระองค์หลายด้าน ที่นำมาซึ่งรางวัลพระเกียรติยศมากมายทั่วโลก อันหมายถึงรางวัลแห่งความสุขของประชาชนคนไทยทั่วประเทศอีกด้วย

และพบบันอีกเช่นเคยใน Celeb Family ที่ไทย สเต็มไลฟ์ก็ได้เชิญครอบครัวยุคใหม่ที่จะมาให้มุมมองแนวคิดใหม่ๆ กับทุกครอบครัว และจะเป็นครอบครัวไหนไปไม่ได้นอกจากครอบครัวคุณฮารุ ยามาอุชิ สุขประภอบ ซึ่งรับรองว่าหลายๆ ครอบครัวที่ได้อ่านเรื่องราวของครอบครัวนี้จะต้องได้รับเทคนิคดีๆ และมีความสุขไปกับการเฉลิมฉลองกันระหว่างครอบครัวในสิ้นปีนี้อย่างแน่นอนค่ะ

และช่วงเวลาดีๆ แห่งการเฉลิมฉลองนี้ ไทย สเต็มไลฟ์ก็พลาดไม่ได้ที่จะบอกเคล็ดลับคุณแม่ในคอลัมน์ Mom Moment ด้วย ‘วิธีเซอร์ไพรส์สามี’ พร้อม Little Angel กับ ‘การให้รางวัลลูกๆ’ เพื่อสร้างความสุขให้ทุกครอบครัวในช่วงเวลาเฉลิมฉลองนี้ และใน Home Sweet Home คงไม่มีอะไรจะดีไปกว่า ‘การเตรียมจัดงานปาร์ตี้ที่บ้าน’ และถ้าหากคิดว่าปาร์ตี้ที่บ้านยังไม่สนุกจุใจพอ ขอเชิญพบกับ Relaxing Zone ด้วยเรื่อง ‘เฉลิมฉลองสุดตื่นตาไปกับ 7 สถานที่เคาท์ดาวน์สุดพีคสุดปี 2015’ พร้อมกับหลากหลายไอเท็มที่จะมาสร้างความสุขให้กับการเฉลิมฉลองของครอบครัวใน Stay Cool และเช่นเคยกับ On Focus ที่จะมาแชร์ ‘10 ไอเดียสนุกๆ ที่จะฉลองวันปีใหม่กับครอบครัว’ และถ้าหากครอบครัวไหนได้อ่านเนื้อหาในเล่มนี้ รับรองว่าปาร์ตี้ของคุณจะต้องได้รับความสุขกันอย่างถ้วนหน้าอย่างแน่นอน

และพบกับสองคอลัมน์ที่จะให้ความรู้เกี่ยวกับสเต็มเซลล์ใน Amazing Stem Cells กับเรื่อง ‘นักวิทยาศาสตร์สร้างเส้นเลือดที่สามารถทำงานได้จริงจากเลือดเพียง 2 ช้อนโต๊ะ’ พร้อมพูดคุยกับคุณหมอเช่นเคยใน Talk with the Doctor ‘การใช้สเต็มเซลล์ในการสร้างเส้นเลือดใหม่ที่ใช้ทำงานได้จริง’ แล้วคุณจะรู้เลยว่า สเต็มเซลล์นั้นมีประโยชน์สำหรับวิวัฒนาการทางการแพทย์มากเพียงใด

สุดท้ายแล้วทุกๆ การเฉลิมฉลองก็ต้องมีวันเลิกลา แต่สิ่งที่บ่งบอกวันเวลาดีๆ คงไม่ใช่งานเลี้ยงที่ยิ่งใหญ่ หรือการเฉลิมฉลองอย่างหรูหรา แต่กลับเป็นความรัก ความห่วงใยที่เราได้มอบให้กันอย่างไม่มีวันจบลง และไทย สเต็มไลฟ์ก็จะเป็นส่วนหนึ่งของความสุขในทุกๆ ครอบครัว และหวังที่จะมอบสิ่งดีๆ ให้กับคุณในเวลาต่อๆ ไปเหมือนดังทุกๆ ปีที่ผ่านมาค่ะ

บรรณาธิการบริหาร  
ไทย สเต็มไลฟ์



‘ช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลอง  
ของครอบครัว’

‘The Time of  
Family's Celebration’

We are once again approaching towards the end of the year, and happy celebrations will bring us enjoyment that will hopefully help many families to relax from weariness. The greatest of celebrations is of course that families get the opportunity to be together, get closer and having a good time together. THAI StemLife wishes to help in this endeavor as we do with all our members every year.

On the occasion of Father's Day, 5<sup>th</sup> of December of this year, on this 87<sup>th</sup> birthday of His Majesty the King Bhumibol Adulyadej, THAI StemLife extends its respects the King and wishes Happiness and Health. On this auspicious occasion THAI StemLife was granted Royal permission to publish photos of the King in our column of the Family Man presenting the King's diligence and international rewards.

In our section of Celeb Family, the family of Yamaguchi Sukprakob is featured and when we will get to know them better, we will get new ideas and techniques from them. Let us have fun celebration together.

THAI StemLife will give you festive tricks and ideas in the Mom Moment, i.e. ‘Things to Do to Surprise Your Husband’, and in the Little Angel, i.e. ‘How to Reward Your Children’, in time for the celebrations. And also in the Home Sweet Home, the perfect guide for ‘How to Get Your House Party-Ready’. If you think that a party at home is not fun enough, I would like to invite you to see the Relaxing Zone with a title of ‘The 7 Best Places to Countdown for New Year 2015’. You can find many more items that can increase happiness for the family's celebration in the Stay Cool. As always in the On Focus we share the ‘10 Fun Ways to Celebrate New Year's with the Family’. Read it to ensure a Happy party!.

Finally, two columns will further your knowledge about stem cells i.e. the Amazing Stem Cells, title of ‘Scientists Grow Functioning Vessel with Two Tablespoons of Blood’ and, as always, in the Talk with the Doctor, i.e. ‘The Use of Stem Cells to Create New Blood Vessels That Can Truly Function’.

Finally, all celebrations will inevitably reach an end, but may the good memories of the happiness and excitement we have given to each other remain for an eternity and let us, THAI StemLife, be a partner in safeguarding the Health you have wished to each other.

Editor in Chief  
THAI StemLife



# SCIENTISTS GROW FUNCTIONING VESSEL WITH TWO TABLESPOONS OF BLOOD

นักวิทยาศาสตร์สร้างเส้นเลือดที่สามารถทำงานได้จริงจากเลือดเพียง 2 ช้อนโต๊ะ



ในงานวิจัยที่นับเป็นปรากฏการณ์ซึ่งไม่เคยมีมาก่อน ทีมนักวิจัยชาวสวีเดนสามารถสร้างเส้นเลือดใหม่ได้สำเร็จโดยใช้เลือดเพียง 2 ช้อนโต๊ะภายในเวลาแค่ 7 วัน

เมื่อ 3 ปีที่ผ่านมาเอง ผู้ป่วยที่โรงพยาบาล Sahlgrenska ของมหาวิทยาลัย Gothenburg ได้รับการปลูกถ่ายเส้นเลือดที่สร้างขึ้นมาจากสเต็มเซลล์ของเธอเอง ด้วยวิธีใหม่นี้ มีการปลูกถ่ายเส้นเลือดให้แก่เด็กสองคนที่ไม่มีเส้นโลหิตดำที่วิ่งจากระบบทางเดินอาหารไปยังตับ

“เป็นอีกครั้งหนึ่งที่เรานำสเต็มเซลล์ของผู้ป่วยเพื่อสร้างเส้นเลือดใหม่ที่ช่วยให้หัวใจ 2 อย่างทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ” นี่คือการกล่าวโดย Michael Olausson ศัลยแพทย์และผู้อำนวยการทางการแพทย์ของศูนย์การปลูกถ่ายอวัยวะ และเป็นศาสตราจารย์ที่สถาบัน Sahlgrenska Academy มหาวิทยาลัย Gothenburg

Olausson ได้วางแผนการทำงานและใช้วิธีการใหม่นี้โดยการทำงานร่วมกับ Suchitra Sumitran-Holgersson ศาสตราจารย์ผู้สอนวิชาชีววิทยาการปลูกถ่ายอวัยวะที่สถาบัน Sahlgrenska Academy

ในครั้งนี้พวกเขาค้นพบวิธีใหม่ในการสกัดแยกสเต็มเซลล์โดยที่ไม่มีความจำเป็นต้องเก็บสเต็มเซลล์จากไขกระดูก

วิธีใหม่นี้มีการใช้เลือดเพียง 25 มิลลิลิตร (ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ซึ่งเป็นปริมาณขั้นต่ำที่จำเป็นต้องใช้เพื่อให้ได้สเต็มเซลล์จำนวนมากพอ)

“เลือดช่วยเร่งการเจริญเติบโตของเส้นโลหิตดำเส้นใหม่ได้โดยตัวของมันเอง กระบวนการทั้งหมดใช้เวลาเพียงแค่ 1 สัปดาห์เทียบกับ 1 เดือนในครั้งแรก ตามธรรมชาติแล้วเลือดมีสารที่ช่วยเร่งการเจริญเติบโต” Sumitran-Holgersson กล่าว

ศาสตราจารย์ Olausson และ Sumitran-Holgersson ได้ทำการรักษาผู้ป่วยมาแล้ว 3 คน ผู้ป่วย 2 ใน 3 คนมีอาการดีและมีเส้นโลหิตดำที่ทำงานได้ดี ผู้ป่วยรายที่ 3 ซึ่งเป็นเด็กกำลังอยู่ภายใต้การเฝ้าระวังทางการแพทย์ การศึกษาครั้งนี้ได้รับการเผยแพร่อยู่ในวารสาร EbioMedicine



In a path-breaking research, a team of Swedish researchers has successfully grown brand new blood vessels with just two tablespoons of blood in a flat seven days.

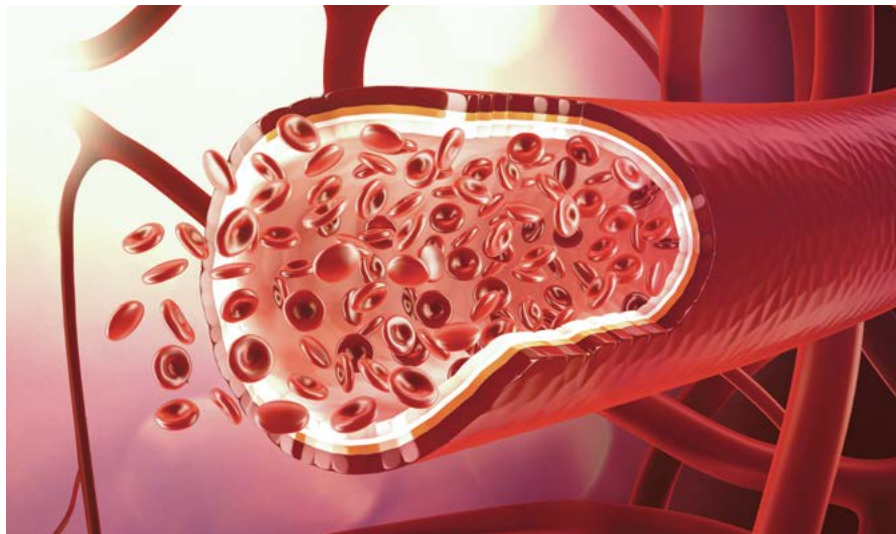
Just three years ago, a patient at Sahlgrenska University Hospital, University of Gothenburg, received a blood vessel transplant grown from her own stem cells.

In the new procedure, the blood vessel transplant was carried out in two young children who did not have the vein that goes from the gastrointestinal tract to the liver.

"Once again we used the stem cells of the patients to grow a new blood vessel that would permit the two organs to collaborate properly," claimed Michael Olausson, surgeon and medical director of the transplant center and professor at Sahlgrenska Academy at University of Gothenburg.

Along with Suchitra Sumitran-Holgersson, professor of transplantation biology at Sahlgrenska Academy, Olausson planned and carried out the procedure.

This time, they found a novel way to extract stem cells that did not necessitate taking them from the bone marrow.



The new method involved taking 25 millilitre (approximately two tablespoons) of blood, the minimum quantity needed to obtain enough stem cells.

"The blood itself accelerated growth of the new vein. The entire process took only a week as opposed to a month in the first case. The blood contains substances that naturally promote growth," Sumitran-Holgersson said. Professors Olausson and Sumitran-Holgersson have treated three patients so far.

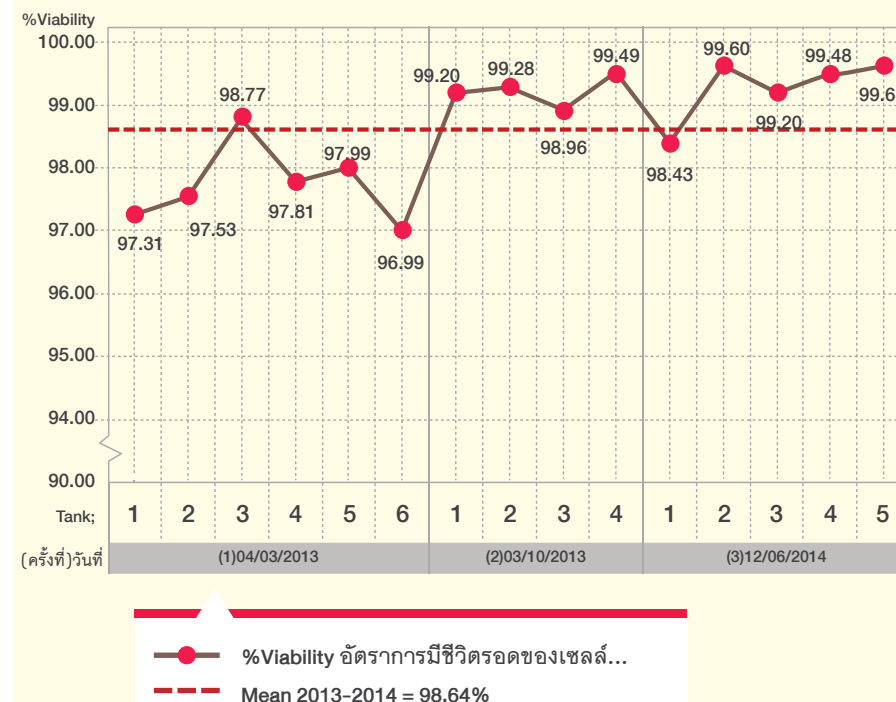
Two of the three patients are still doing well and have veins that are functioning as they should. In the third case, the child is under medical surveillance. The study appeared in the journal EbioMedicine.

ที่มา/Source:

[http://www.business-standard.com/article/news-ians/scientists-grow-functioning-vessel-with-two-tablespoons-of-blood-114102500356\\_1.html](http://www.business-standard.com/article/news-ians/scientists-grow-functioning-vessel-with-two-tablespoons-of-blood-114102500356_1.html)

## VIABILITY TESTING OF STORED CONTROL CORD BLOOD STEM CELLS LIQUID NITROGEN TANKS

กราฟแสดงอัตราการมีชีวิตของสเต็มเซลล์จากเลือดในรกและสายสะดือ ที่เป็นตัวอย่างควบคุมคุณภาพที่แช่แข็งในโตรเจนเหลว ข้อมูลครั้งที่ 1-3 ประจำปี 2013-2014



ผลการทดสอบอัตราการมีชีวิต (Viability Test) ของสเต็มเซลล์จากเลือดในรกและสายสะดือที่ถูกเก็บแช่แข็งเพื่อเป็นตัวควบคุมคุณภาพ ตั้งแต่ปี 2005 จนถึง ปัจจุบัน มีค่ามากกว่า 90% โดยตัวควบคุมคุณภาพนี้ได้ถูกเก็บ คัดแยก ทดสอบ แช่แข็ง และละลายออกมาในสภาวะ และสิ่งแวดล้อมที่เหมือนกันกับตัวอย่างของลูกค้า เพื่อเป็นการประกันคุณภาพและ แสดงให้เห็นประสิทธิภาพของเทคนิค วิธีการเก็บรักษา แช่แข็ง และการละลายสเต็มเซลล์ของ ไทย สเต็มไลฟ์ที่ได้มาตรฐานตามหลักสากล

During the period 2005-to 12/06/2014, the viability testing of umbilical cord blood stem cells (UCBSC) serving as controls was confirmed being above 90% in all storage tanks. These control UCBSC were collected, processed, stored and thawed in the same controlled environment as client UCBSC, serve as a unique quality assurance for THAI StemLife's internationally accredited cell collection, cryo-processing, storage and thawing laboratory techniques.

## THE USE OF STEM CELLS TO CREATE NEW BLOOD VESSELS THAT CAN TRULY FUNCTION

By Dr.Konstantinos I.Papadopoulos

Chief Medical Research & Development Officer, THAI StemLife Co., Ltd.

การใช้สเต็มเซลล์ในการสร้างเส้นเลือดใหม่ที่ใช้งานได้จริง

โดย นพ.คอนสแตนตินอส พาพาโดพูลอส

ประธานเจ้าหน้าที่ฝ่ายวิจัยและพัฒนาการทางการแพทย์ บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด

THAI StemLife: มีปัจจัยเสี่ยงอะไรบ้างที่อาจทำให้คนเราป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับเส้นเลือด เช่น เส้นเลือดตีบตัน หรือฉีกขาด

นพ.คอนสแตนตินอส: มีโรคและภาวะผิดปกติหลายอย่างที่ส่งผลต่อเส้นเลือด บางอย่างเกิดจากพันธุกรรม บางอย่างเกิดจากไลฟ์สไตล์ การสูบบุหรี่ โภชนาการที่ไม่ดี โรคอ้วน หรือการไม่ได้ออกกำลังกายซึ่งมักจะเป็นข้อนี้เองที่ทำให้คนส่วนใหญ่เป็นโรคเกี่ยวกับเส้นเลือด

THAI StemLife: การรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับเส้นเลือดดังกล่าวมีวิธีการอย่างไรคะ

นพ.คอนสแตนตินอส: โดยปกติถ้ามีจุดตีบในเส้นเลือด หรือเส้นเลือดหายไปแล้วแพทย์จะพยายามเปิดเส้นเลือดนั้นด้วยบอลลูนและใส่ขดลวดเล็ก ๆ (Stent) เข้าไปถ่างขยายภายในเส้นเลือดนั้น แต่ก็มีบ่อยครั้งที่ไม่สามารถทำได้และจำเป็นต้องมีการทำทางเบี่ยงให้เส้นเลือด (By-Pass) แพทย์จะใช้เส้นเลือดของผู้ป่วยเองในการทำเส้นเลือดทางเบี่ยง โดยปกติจะใช้เส้นเลือดดำที่สามารถนำมาใช้ได้โดยผู้ป่วยจะไม่มีปัญหา และส่วนใหญ่จะเป็นเส้นเลือดดำขาที่ขึ้นอยู่ด้านหลังของต้นขา แต่บางครั้งก็นำมาจากจุดอื่น สำหรับเส้นเลือดขนาดใหญ่แพทย์อาจจะใช้ Dacron Graft ซึ่งเป็นหลอดเลือดเทียมสังเคราะห์ที่มีเซลล์บุผนังหลอดเลือดมาภายในเมื่อเราใส่หลอดเลือดเทียมนี้เข้าไปในร่างกาย แต่ยังมีปัญหาคือ หลอดเลือดเทียม (Graft) และขดลวดถ่างขยายหลอดเลือด (Stent) นั้น มีความเสี่ยงที่จะเสื่อมสลายไปในเวลา 5 ปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้ป่วยไม่เปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิตของตนเอง

THAI StemLife: ทราบว่ามีการใช้สเต็มเซลล์สร้างเส้นเลือดใหม่ได้ ครั้นนี้มันขึ้นตอนอย่างไรคะ

นพ.คอนสแตนตินอส: แพทย์ใช้สเต็มเซลล์ที่เป็นเซลล์เริ่มต้นของเซลล์ชนิดที่สร้างเส้นเลือด เซลล์ชนิดต่างๆ เหล่านี้มีอยู่ในเลือดของเราโดยสามารถที่จะแยกออกมาและนำมาใช้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ จากนั้นในห้องปฏิบัติการ นักวิทยาศาสตร์จะใช้โครงเลี้ยงเซลล์ (Scaffold) เพื่อเป็นแม่แบบนำทางให้เซลล์เหล่านี้ทำงานได้อย่างถูกต้อง

THAI StemLife: การสร้างเส้นเลือดใหม่จากสเต็มเซลล์ให้ผลเป็นที่น่าสนใจในระดับไหนคะ

นพ.คอนสแตนตินอส: ผู้ป่วยที่ได้รับเส้นเลือดมีอาการดี และเส้นเลือดดำก็ทำงานได้ตามปกติ เนื่องจากสเต็มเซลล์ที่ใช้เป็นของผู้ป่วยเอง จึงไม่มีความเสี่ยงที่จะเกิดการต่อต้านแน่นอนว่ายังต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมอีก แต่เรากำลังมาถูกทางแล้ว!

THAI StemLife: สำหรับผู้ป่วยที่สนใจใช้สเต็มเซลล์เพื่อสร้างเส้นเลือดใหม่ คุณหมอมิคำแนะน่ายังไงบ้างคะ

นพ.คอนสแตนตินอส: อย่างที่เรียนให้ทราบนะครับ นี่เป็นจุดเริ่มต้น แต่อีกจุดคือสิ่งที่เดียวที่มีหลายกลุ่มกำลังพยายามหาทางแก้ปัญหาเรื่องนี้ไม่เฉพาะแต่ในประเทศสวีเดนเท่านั้น ในตอนนี้การป้องกันเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตให้ดีขึ้น เลิกสูบบุหรี่ เริ่มออกกำลังกาย ลดน้ำหนักตัว และกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ถ้าปัจจัยต่างๆ เหล่านี้มีปัญหา ความเสี่ยงก็ย่อมจะสูงขึ้น

THAI StemLife: What are risk factors that may lead to blood vessel diseases such as clogged or broken arteries?

Dr.Konstantinos: There are many diseases and conditions where blood vessels are affected. Some are genetic, others are acquired due to lifestyle, smoking, bad nutrition, obesity, lack of exercise. Usually it is the latter kind that people suffer most from.

THAI StemLife: What are methods of treatment of those blood vessel diseases?

Dr.Konstantinos: Normally if there is a stop in the vessel or the vessel is absent, doctors will try to open it up with a balloon and then putting a stent to keep it open. Oftentimes, this is not possible and a by-pass is necessary. Doctors use the patients' own blood vessels as by-pass grafts, usually from veins that the patients can spare. Most often it is the great saphenous vein in the front of the thigh but also from other locations. Other times for larger vessels doctors use Dacron grafts, that is artificial tubes which



By Dr.Konstantinos I.Papadopoulos  
Chief Medical Research & Development Officer  
THAI StemLife Co., Ltd.

will be lined by blood vessel lining cells when in the body. The problem is that grafts and stents risk to be obliterated within 5 years, especially if the patients do not change lifestyle.

THAI StemLife: We heard that stem cells could be used to create new blood vessels. What is the procedure on how this can be done?

Dr.Konstantinos: Doctors use the stem cells that are precursors to the cell types that make up a blood vessel. All those types are in our blood and can be separated and coaxed to do what we want them to do. Then in the laboratory the scientists use scaffolds to guide the cells into doing their job correctly.

THAI StemLife: What is the satisfaction level of using stem cells to create new blood vessels?

Dr.Konstantinos: The patients that received the blood vessels are all well and the veins are functioning normally. Since it is their OWN stem cells there is no risk for rejection. Of course more research is needed but the direction is the right one!

THAI StemLife: Do you have any suggestions for patients who are interested in using stem cells to create new blood vessels?

Dr.Konstantinos: As mentioned this is the beginning but the future looks good. Many more groups are working on this issue not only in Sweden. For the moment, prevention is best. Change your lifestyle to the better, stop smoking, start exercising, lose weight, and eat correctly. If all these factors are wrong, then risks are great.



# INTERVIEW WITH

## Khun Haru Yamakuchi Sukprakob

สัมภาษณ์คุณฮารุ ยามาคุชิ สุขประกอบ

“การฉลองให้กับชีวิตครอบครัวของเรา  
ก็คือ เวลาอยากจะไปกินข้าวข้างนอก  
เราก็จะไป และก็จะพาลูกไปด้วย  
คือเราจะไม่เปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิต  
แต่เราจะนำลูกไปร่วมทำกิจกรรมนั้นๆ  
ที่เราทำด้วยกันค่ะ  
Celebration for our family life  
is something like going out to eat  
whenever we want to,  
and we will bring our baby with us.  
I mean we will not change  
the way we live  
but we will bring our baby along  
to join what we do together”



**THAI StemLife:** ตั้งแต่ใช้ชีวิตร่วมกันจนเป็นคุณแม่และคุณพ่อเต็มตัว คุณฮารุและคุณกายได้ฉลองชีวิตครอบครัวร่วมกันอย่างไรบ้างคะ  
**คุณฮารุ:** ฮารุเชื่อว่าพ่อแม่หลายคนที่เป็นพ่อแม่ใหม่ จะวุ่นวายกับการเลี้ยงลูกมากค่ะ ช่วงเวลาที่จะใช้ชีวิตแบบสามมีภรรยา หลังมีลูกก็จะหาได้ยากมากๆ แต่ฮารุกับพี่กายเคยคุยกันไว้ว่าถึงแม้หลายๆ คู่จะเปลี่ยนการใช้ชีวิตหลังจากการมีลูก แต่ฮารุกับพี่กายยังคงใช้ชีวิตเหมือนเดิม การฉลองให้กับชีวิตครอบครัวของเราก็คือ เวลาอยากจะไปกินข้าวข้างนอก เราก็จะไป และก็จะพาลูกไปด้วย คือเราจะไม่เปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิต แต่เราจะนำลูกไปร่วมทำกิจกรรมนั้นๆ ที่เราทำด้วยกันค่ะ

**THAI StemLife:** ถ้าเปรียบน้องคีรินเป็นของขวัญชิ้นพิเศษที่สุดของครอบครัว คุณฮารุจะให้คำนิยามสำหรับของขวัญชิ้นนี้ว่าอย่างไรคะ

**คุณฮารุ:** ถ้าหากจะเปรียบลูกเป็นของขวัญชิ้นหนึ่งคือมันค่อนข้างที่จะอธิบายยากมากๆ เลยค่ะ ยิ่งถ้าจะให้เปรียบเทียบเป็นของขวัญหรือสิ่งของ ก็คงจะเปรียบเทียบกันไม่ได้เลย เพราะว่าไม่เหมือนกันของของขวัญหรือสิ่งของต่างๆ ที่เราได้มาเราก็จะรู้สึกดีกับมันรู้สึกดีที่ของชิ้นนี้แค่แป๊บเดียวแล้วก็หายเห่อไป แต่กับลูกเราเลิกเห่อไม่ได้เลย เราจะรู้สึกเหมือนกับได้อะไรใหม่ๆ ตลอดเวลา เพราะทุกครั้งที่มีลูกมีพัฒนาการใหม่ๆ เติบโตขึ้นเรื่อยๆ เราก็เหมือนได้สิ่งใหม่ๆ ไปพร้อมกับเขา จนมันกลายเป็นความรู้สึกที่เรียกว่าปลื้มมากกว่าค่ะ

**THAI StemLife:** บทบาทคุณแม่และคุณพ่อในวันนี้ ทำให้คุณฮารุและคุณกายมีมุมมองการใช้ชีวิตของครอบครัวอย่างไรบ้างคะ

**คุณฮารุ:** คือก่อนที่จะมีลูก ฮารุกับพี่กายจะคิดเสมอว่าลูกของเราจะต้องเป็นเด็กที่ใช้ชีวิตอยู่ๆ ได้ เป็นคนธรรมดาทั่วไปที่ไม่ต้องถึงขนาดว่าดีดหู แต่ก็สามารถกินอาหารหรรู ก็ได้ หรือจะกินข้างทางก็ได้ อยู่ในโรงแรมดี ๆ ก็ได้ ไปที่ไหนก็ได้ อยากให้เขาใช้ชีวิตได้ในทุกสังคม และสิ่งสำคัญก็คือต้องเป็นคนดี และฮารุเชื่อว่าลูกจะเป็นสิ่งที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่น ดังนั้น มุมมองการใช้ชีวิตครอบครัวสำหรับฮารุและพี่กาย ก็คือเราไม่ต้องมีเงินมาก ไม่ต้องมีเงินล้านฟ้ามหาศาล แต่ครอบครัวเราสามารถอยู่ที่ไหนก็ได้ ไม่ว่าจะสุขจะทุกข์เราก็สามารถเติมเต็มความรักให้กันและกันได้ค่ะ



**THAI StemLife:** คุณฮารุเก็บสเต็มเซลล์ให้น้องคีรินด้วย ตอนนี้เห็นความสำคัญอย่างไรคะ

**คุณฮารุ:** จริงๆ เป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับคนยุคนี้ ในเมื่อวิวัฒนาการสร้างสิ่งนี้มา และนักวิทยาศาสตร์ก็วิเคราะห์มาแล้วว่าการเก็บสเต็มเซลล์นั้นสามารถนำไปใช้ในอนาคตได้ ทุกวันนี้ฮารุก็เชื่อว่าพ่อแม่ทุกคนจำเป็นต้องทำให้ลูกตัวเองเหมือนกันค่ะ เพราะสเต็มเซลล์ทำได้หลายอย่างมาก ตอนนี้อย่างมีอีกหลายๆ โรคที่ผ่านการวิจัยกันมาแล้วว่าสเต็มเซลล์สามารถใช้รักษาโรคเหล่านั้นได้ ไม่ว่าจะเป็นตัวลูกเอง หรือพ่อ แม่ และเครือญาติ วันนี้เราสามารถที่จะเก็บสเต็มเซลล์ได้ก็เก็บเถอะค่ะ เพราะอนาคตเราไม่รู้อะไรจะเกิดขึ้น ฮารุไม่อยากกลับมาเสียใจว่า ทำไมตอนนั้นเราถึงไม่เก็บสเต็มเซลล์ของลูกเอาไว้ค่ะ

**THAI StemLife:** ทำไมถึงไว้วางใจเลือกไทยสเต็มไลฟ์ ในการเก็บสเต็มเซลล์คะ

**คุณฮารุ:** ฮารุเชื่อว่า พ่อแม่หลายๆ คน พอลูกจะคลอดแล้ว ก็จะคิดเอาไว้แล้วว่าเราต้องเก็บสเต็มเซลล์ไว้ให้ลูก อย่างน้อยเมื่อในอนาคตเป็นอะไรขึ้นมา เราก็มีสเต็มเซลล์ที่เก็บไว้มาใช้ได้ ก่อนที่จะตัดสินใจเก็บสเต็มเซลล์ให้ลูก พี่กายจะหาข้อมูลเยอะมาก ดูวิธีต่างๆ ผ่านมาตรฐานมัย ได้รางวัลอะไรบ้าง จนมาพบกับไทย สเต็มไลฟ์ และเป็นบริษัทที่ได้รับมาตรฐานตามข้อมูลที่เราหาทั้งหมด แล้วยังเป็นบริษัทของคนไทยอีกด้วย ก็เลยรู้สึกว่าแล้วทำไมเราจึงจะไม่เลือกบริษัทไทย สเต็มไลฟ์ให้กับลูกของเรา

**THAI StemLife:** Khun Haru and Khun Guy, you started living together after becoming parents, how have both of you celebrated your married life together?

**Khun Haru:** I believe that many moms and dads who just began their lives in these new roles would be very busy taking care of their babies. It is very difficult to find time to live as husband and wife after having a baby. However, P'Guy and I had a talk before and we agreed that even though many couples may change the way they live their lives after having a baby, we will continue to live the way we used to. Celebration for our family life is something like going out to eat whenever we want to, and we will bring our baby with us. I mean we will not change the way we live but we will bring our baby along to join what we do together.

**THAI StemLife:** If we compare 'Nong Keerin' as the most special gift of the family, how would you define this gift?

**Khun Haru:** If we are to compare our child to a piece of gift, it would be very difficult to explain. Especially, if compared to a gift or an object, it would be impossible because it is not the same. For a gift or an object that we receive, we may be excited but for only a little while. After that it will not feel so special any more. But with our child, we never stop getting excited. We feel like having new things going on all the time because every time our child has a new kind

of development and continues to grow up, it is like we get new things together with him. And this has become a special kind of feeling that I'd like to define it as being overjoyed.

**THAI StemLife:** How does a mother's role and a father's role affect the way both of you look at your family life?

**Khun Haru:** Well, before having a baby, P'Guy and I always wanted our child to be able to live a down-to-earth live like normal people in general, not to get addicted to luxury. I mean he should be able to eat either fancy cuisine or street-side food, stay in nice hotels or go anywhere he wants. We want him to be able to live in any kind of social environment, and most importantly, be a good person. I believe that our child makes us become closer as a family. So the way P'Guy and I look at our family life is that we do not have to have a lot of money, no need to have a huge pile of money. Our family can live anywhere, and whether in good or bad times, we can always fill one another with our love.

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

**Khun Haru:** Actually it is very necessary for people in this generation. As this has been developed with advanced technology and as analyzed by scientists that saved stem cells can be used in the future, I believe that these days every parent should do this for their child.



Stem cells can be used in many ways and research on many diseases have found that stem cells can be used to treat those diseases in either the children themselves, or close relatives, especially siblings. Now that we can save cord blood stem cells, we decided to do it because we never know what will happen in the future. I don't want to feel sorry and have to ask myself later why I did not save my child's cord blood stem cells.

**THAI StemLife:** Why lead you to choose to trust THAI StemLife?

**Khun Haru:** I believe that before their babies are born, many couples must have thought about cord blood stem cell collection for their children. At least in case something happens in the future, we could use the stem cells we have kept. Before deciding to keep our child's stem cells, P'Guy searched for a lot of information. He checked all the reviews to see if the service was up to standards and if any awards were given. Finally he found THAI StemLife. This is a company that has been certified with international standards, according to all the information we got. Also THAI StemLife is the only one with cord blood stem cells having been released and used in real life and real patients that were treated with their cord blood stem cells successfully. And finally, it is a Thai company, so there was no reason why we would not choose THAI StemLife for our child.





# THINGS TO DO TO SURPRISE YOUR HUSBAND

*By Zora Hughes, Demand Media*

## วิธีเซิร์ฟไพรส์สามปี

โดย เซร่า ฮิวจ์ส จาก ดีมานด์ มีเดีย

ไม่ว่าคุณจะรักสามีของคุณมากแค่ไหน แต่พอใช้ชีวิตด้วยกันเป็นประจำทุกวันเช้า ไฟรักของคุณก็อาจจะแผ่วแรงลง รวมทั้งความตื่นเต้นเร้าใจในชีวิตคู่ก็ด้วย เพราะฉะนั้นคุณต้องคอยกระตุ้นเตือนให้สามีของคุณไม่มีเวลาทำไปเขาจึงตกหลุมรักคุณด้วยการทำอะไรที่เซอร์ไพรส์ให้เขารู้สึกประหลาดใจอยู่เรื่อยๆ ใช้ความโรแมนติกและการแสดงความรู้สึกที่แสนพิเศษของคุณเป็นตัวช่วยให้เขาประทับใจเสมอถึงความรักของคุณ

ทำอะไรพิเศษ? ให้สามีของคุณ แม้ว่ามันจะเป็นเพียงเรื่องเล็กๆ อย่างเช่น วันที่เขาต้องตื่นแต่เช้ามืดเพื่อไปทำงาน คุณก็อาจจะลุกขึ้นมาสมัครารถยนต์ให้ เปิดเครื่องทำความร้อนในรถไว้รอในตอนเช้าที่แสนจะหนาวเหน็บ เขาจะได้ขับรถออกไปได้อย่างอุ่นสบาย โทรศัพท์ไปบอกเขาที่ทำงานว่าไม่ต้องห่วงเรื่องไปรับลูกๆ จากโรงเรียนเพราะคุณไปรับมาแล้ว และบอกให้เขาได้ไปทำอะไรที่เขาอยากจะทำแต่ไม่มีเวลา อย่างเช่น ไปตีกอล์ฟหรือไม่ก็ไปดื่มเบียร์กับเพื่อนๆ หรือคุณอาจจะแย่งทำงานบ้านแทนก่อนที่เขาจะลงมือทำ เป็นต้น

ลองส่งดอกไม้ไปเซอร์ไพรส์สามีที่ทำงาน โดยเฉพาะถ้าตามปกติเขาเป็นคนให้ดอกไม้คุณ ส่งโน้ตโรแมนติกหวานๆ ไปด้วยว่าเวลากลับมาบ้านแล้วจะมีอะไรดีๆ รออยู่ ทำอะไรที่แปลกใหม่และคาดไม่ถึงเวลาที่คุณจะถูกกักกับสามี ถ้าคุณใจกลาสักหน่อย เวลาไปรับเขาที่สนามบินหลังจากที่เดินทางไกลไปทำงานกลับมา ลองสวมเสื้อโค้ทด้วยยาวโดยไม่ใส่อะไรข้างในแม้แต่ชั้นเดียว เปิดน้ำร้อนในอ่างที่หะเบียงบ้านในคันทันดูหนาวที่คุณน่าจะสรวิทักัน แกล้งชวนเขาไปกินอาหารมื้อค่ำ แล้วพาเขาไปโรงแรมหรู จัดไวน์และอาหาร แถมด้วยการค้างคืนด้วยกันในห้องชุดสุดหรู การทำอะไรที่โรแมนติคและไม่ไว้ตัวล่วงหน้ามาก่อนกับศมรสจะช่วยให้เติมไฟรักของคุณไม่ไหม้อดดับลงไป

เซอร์ไพรส์สามีของคุณด้วยการให้ของขวัญในเวลาที่ไม่ใช่วันเกิดหรือเทศกาลพิเศษอะไร ช้อตเก็บเล็คติที่เขาเล็งเอาไว้และจู่ๆ ก็มอบให้เขาในวันไหนก็ได้กลางสัปดาห์ อัฟเกรตเคเบิ้ลทีวีให้เขาดูฟุตบอลได้ 24 ชั่วโมง อย่างที่เขายพยายามจะบ่นร่ำอยากจะได้มานาน เซอร์ไพรส์เขาด้วยเมนูจานโปรด โดยเฉพาะเมนูที่นานๆ คุณจะทำที เพราะต้องใช้เวลามากจริงๆ เซอร์ไพรส์เขาด้วยสวทัวใหม่สำหรับการประชุมงานนัดสำคัญที่เขากำลังเป็นกังวลเพื่อช่วยให้เขารู้สึกมั่นใจมากยิ่งขึ้น

โทรศัพท์หาสามีที่ทำงานในวันศุกร์ บอกให้ตรงกลับมาที่บ้านหลังเลิกงาน พอเขามาถึงก็จะพบว่าคุณเตรียมจัดกระเป๋าส่งเขาไปเที่ยวนอกเมือง วันหยุดเสาร์อาทิตย์ไว้บนรถเรียบร้อยแล้ว พาเขาขึ้นรถโดยไม่ต้องบอกว่าจะไปที่ไหน ไม่ว่าคุณจะไปเที่ยวชายทะเล พักรีสรมเล็กๆ หรือไปเที่ยวเมืองใหญ่ เพื่อใช้เวลาช่วงวันหยุดด้วยกันอย่างเต็มอิ่ม สามีของคุณจะต้องชอบเรื่องตื่นเต้นที่ไม่มีตัวลวงหน้าแบบนี้แน่ ถ้ากำลังจะถึงวันหยุดพักผ่อน คุณอาจจะเซอร์ไพรส์สามีด้วยตัวเครื่องบินไปเที่ยวประเทศที่เขาใฝ่ฝันอยากจะไปซะเหลือเกิน

**A**s much as you love your husband, getting stuck in a regular routine of life can dampen the fire and excitement in your marriage. Remind your husband of all the reasons he fell in love with you by surprising him out of the blue every now and then with helpful, romantic and amazing gestures of your love.

Do something unexpected for your spouse, even if it is something little. For example, if he gets up at the crack of dawn to go to work, slip out and start the car for him and turn on the heat on a bitterly cold morning so that it will be nice and warm when he leaves. Call him at work and tell him not to worry about picking the kids up from school since you already did, and tell him to go do that thing he hasn't had time for lately such as a round of golf or an after-work beer with the guys. Complete a task around the house that he usually does before he can get to it.

Surprise your husband with flowers at work, especially if he normally is the one to give you flowers. Send them with a romantic note about what to expect when he gets home. Be spontaneous with your intimate moments. If you're daring, pick him up from the airport after a business trip wearing a trench coat -- and nothing underneath. Turn on the hot tub on your deck in the middle of winter for an evening rendezvous. Tell him you're going to dinner and take him to a four-star hotel. Wine and dine him in the presidential suite for one night. It's the unexpected, romantic time with your spouse that helps to keep the fire going.

Surprise your husband with a gift when it is not his birthday or a special holiday. Give him that electronic tablet he's had his eye on and give it to him on a random day in the middle of the week. Upgrade your cable TV to give him the 24-hour football network he's been trying to persuade you to purchase. Surprise him with his favourite meal, especially if it is something you rarely make because it takes a lot of time. Surprise him with a new suit for a critical business meeting he has been fretting to you about, as a way to help boost his confidence.

Call your husband at work on a Friday and tell him to come straight home after work. When he gets there, have the car packed with your bags for a weekend trip out of town. Don't tell him where you are going, just get him in the car and go. Whether you go to a bed and breakfast in a quaint coastal town or hit the big city for a weekend of upscale indulgence, your husband is sure to love the spontaneity of it all. If you have vacation time coming up, surprise your spouse with tickets to an overseas destination he has always dreamed of visiting.

“ใช้ความโรแมนติก  
และการแสดงความรู้สึก  
ที่แสนพิเศษของคุณ  
เป็นตัวช่วยให้เขารับรู้อยู่เสมอ  
ถึงความรักของคุณ  
Then with helpful, romantic  
and amazing gestures  
of your love



ที่มา/Source:

<http://everydaylife.globalpost.com/things-surprise-husband-8034.html>





# THE KING'S GENIUS AND INTERNATIONAL RECOGNITIONS

## อัจฉริยภาพพระมหากษัตริย์ไทย : รางวัลพระเกียรติยศระดับโลก

“ที่ถนนราชดำเนินกลาง ราษฎรเข้ามาใกล้จนขีดรถที่เรา นั่ง กลัวเหลือเกินว่าล้อรถของเราจะไปทับแข้งขาใคร เข้าบ้าง รถแล่นฝ่าฝูงคนไปได้อย่างช้าที่สุด ถึงวัดเบญจมบพิตรรถแล่นได้เร็วขึ้นบ้าง ตามทางที่ผ่านมาได้ยินเสียงใครคนหนึ่งร้องขึ้นมาดั่งๆ ว่า “อย่าละทิ้งประชาชน” อยากจะร้องบอกเขาเองไปว่า “ถ้าประชาชนไม่ทิ้งข้าพเจ้าแล้วข้าพเจ้าจะละทิ้งประชาชนอย่างไรได้” แต่ถ่วงเร็วและเลยไปไกลเสียแล้ว”...

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ  
เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม พุทธศักราช 2489

**“On Rajadamnoen Klang Road, the people came so close to my vehicle. I was so scared that the wheels would run over their legs. When we reached the Marble Temple, the car could go a little bit faster. Along the way, I heard someone in the crowd cry out loudly that, “Do not leave your people.” I want to tell them that “if the people don’t abandon me, I will never abandon them.” But the car ran so fast and left the crowd far behind”...**

His Majesty King Bhumibol  
on 19<sup>th</sup> August 1946



ข้อความตอนหนึ่งในบันทึกประจำวัน ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ได้ทรงบันทึกไว้ขณะเสด็จไปศึกษาต่อ ณ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เป็นข้อความที่แสดงให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างพระองค์กับพสกนิกรชาวไทยที่มีความหมายอย่างลึกซึ้ง และเมื่อเสด็จกลับเมืองไทยหลังจากสำเร็จการศึกษา พระองค์ก็ไม่รีรอที่จะเริ่มปฏิบัติพระราชกรณียกิจสำคัญ นั่นคือ การเสด็จเยี่ยมราษฎรทั่วประเทศ จวบจนถึงปัจจุบันเป็นเวลากว่า 60 ปีแล้ว ที่พระองค์ทรงงานมากมาย จนเกิดขึ้นเป็นโครงการในพระราชดำริกว่า 3,000 โครงการ และทำให้ทั่วโลกตระหนักถึงพระปรีชาสามารถของพระองค์ จนเป็นที่มาของรางวัลจากองค์การระหว่างประเทศซึ่งมีมากด้วยกันถึง 34 รางวัล พร้อมกับสถาบันการศึกษาทั่วโลกที่น้อมถวายปริญญาคุณูปการบัณฑิตกิตติมศักดิ์รวม 21 ปริญญาบัตร นับเป็นรางวัลพระเกียรติยศระดับโลกมากมายทีเดียว

การที่จะเป็นพระมหากษัตริย์ที่ยิ่งใหญ่ได้นั้น ไม่เพียงเฉพาะพระปรีชาสามารถเท่านั้น เพราะทุกๆ ที่ที่ทรงเสด็จ พระองค์จะทรงบันทึกลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ และค่อยๆ ตัดต่อ ปิดกาวทีละชิ้นๆ จนทำให้พระองค์ทรงมองเห็นถึงปัญหาความทุกข์ยากของประชาชนจากกระดาษแผ่นใหญ่ ซึ่งก็คือแผนที่ที่พระองค์ทรงประดิษฐ์ขึ้น และการเสด็จไปทั่วประเทศนั่นเอง ที่ทำให้พระองค์มีพระราชดำริสร้างสิ่งประดิษฐ์มากมายเพื่อช่วยเหลือประชาชนของพระองค์ สิ่งประดิษฐ์ต่างๆ เหล่านี้ได้รับสิทธิบัตรอย่างถูกต้องจากกรมทรัพย์สินทางปัญญา อาทิ สิทธิบัตรกังหันน้ำชัยพัฒนา ซึ่งถือเป็นครั้งแรกในโลกของสิทธิบัตรในพระปรมาภิไธยของพระมหากษัตริย์ไทย หรือแม้แต่การแปรสภาพอากาศเพื่อให้เกิดฝน หรือที่คนไทยรู้จักกันในชื่อ ‘ฝนหลวง’ ฯลฯ จนกระทั่งองค์การทรัพย์สินทางปัญญาโลก (WIPO) ได้ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล Global Leader Award ให้แก่พระเกียรติในฐานะทรงเป็นทั้งนักประดิษฐ์คิดค้น และผู้ที่ทรงใช้สิทธิทรัพย์สินทางปัญญา เพื่อการพัฒนาอย่างแท้จริง เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2552 และเป็นอีกครั้งที่พระองค์ทรงเป็นกษัตริย์พระองค์แรกในโลกที่ได้รับรางวัลนี้อีกด้วย และยังไปกว้านทั่วโลกได้ถือว่าวันที่ 2 กุมภาพันธ์ ของทุกปีคือ ‘วันนักประดิษฐ์โลก’

นอกจากนี้ พระองค์ยังให้ความสำคัญในเรื่องของคนตรี ก็หา เพราะพระองค์ถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนทั้งประเทศ พระองค์ทรงสน



พระทัยดนตรีอย่างจริงจังในช่วงพระชนมายุ 14-15 พรรษา จึงซื้อแซกโซโฟนมือสองในราคา 300 ฟรังก์มาหัดเล่น โดยใช้เงินสะสมส่วนพระองค์ครึ่งหนึ่ง และอีกครึ่งหนึ่งสมเด็จพระอัยยการให้ และในเวลาไม่นานจึงเป็นที่มาของเพลงพระราชนิพนธ์แรกของพระองค์คือ ‘แสงเทียน’ และได้พระราชนิพนธ์เพลงไว้ทั้งหมด 48 เพลง รวมไปถึงเพลง ‘พรปีใหม่’ ที่คนไทยร้องกันได้อย่างติดปาก พระปรีชาสามารถทางด้านดนตรีถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ประเทศไทยมีโอกาสเจริญสัมพันธ์ไมตรีกับประเทศอื่นมากขึ้น ดังครั้งที่วงดุริยางค์ซิมโฟนี ออเคสตราแห่งกรุงเวียนนาได้อัญเชิญเพลงพระราชนิพนธ์ไปบรรเลง ณ คอนเสิร์ตฮอลล์ กรุงเวียนนา เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2507 ในขณะที่เสียงตัวโน้ตที่ร้อยเรียงจนเป็นท่วงทำนองได้ขับขาน และนำพาเอาความเป็นไทยไปสู่ชาวโลก เป็นเหตุให้สถาบันดนตรีและศิลปะแห่งกรุงเวียนนาได้ถวายพระเกียรติให้ดำรงตำแหน่งสมาชิกกิตติมศักดิ์ หมายเลขที่ 23 และจารึกชื่อ ‘ภูมิพลอดุลยเดช’ บนแผ่นหินอ่อนของสถาบันอันเก่าแก่ของยุโรปแห่งนี้ และยังทรงเป็นชาวเอเชียพระองค์แรก ที่ทรงได้รับการถวายพระเกียรติให้ดำรงตำแหน่งสมาชิกกิตติมศักดิ์นี้อีกด้วย





ส่วนในด้านกีฬาพระองค์ก็ทรงทำได้ดีเยี่ยม พระองค์ทรงเล่นกีฬาได้หลายชนิด แต่กีฬาที่ทรงโปรดเป็นพิเศษได้แก่ แบดมินตัน สกีย และเรือใบ ซึ่งทรงเคยได้เหรียญทองจากการแข่งขันเรือใบประเภทโอเค ในการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2501 ทุกการแข่งขันพระองค์ทรงยึดกฎกติกาเป็นที่ตั้ง โดยมีการแข่งขันเรือใบครั้งหนึ่งที่พระองค์เสด็จฯ ออกจากฝั่งไปได้ไม่นานก็ทรงแล่นเรือใบเข้าฝั่ง แล้วตรัสกับผู้ที่ยกมาเฝ้าว่ากลับเข้าฝั่ง เพราะเรือใบพระที่นั่งแล่นไปโดนทุ่นเข้า ซึ่งในกติกาการแข่งขันเรือใบถือว่าฟาวล์ และในขณะนั้นไม่มีใครเห็น ซึ่งเหตุการณ์นี้ได้แสดงให้เห็นว่าในหลวงของคนไทยนั้นทรงเข้าใจในเรื่องสปิริตนักกีฬา อันหมายถึงการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ซึ่งจะเป็นแนวทางที่ใช้ได้ทั้งในเกมส์กีฬาและชีวิตประจำวันของคนทั่วไป นอกจากนี้ยังทรงก่อตั้งสโมสรเรือใบส่วนพระองค์ขึ้น คือ สโมสรเรือใบจิตรลดา ทั้งยังมีพระมหากรุณาธิคุณรับสโมสรเรือใบต่างๆ มาไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ และด้วยพระราชกรณียกิจที่ทรงพระปรีชาสามารถทางการกีฬาจนเป็นที่เลื่องลือนี้เอง จึงได้มีการจารึกไว้ในประวัติศาสตร์วงการกีฬาจากคณะกรรมการโอลิมปิกสากล ที่ได้มีมติเป็นเอกฉันท์และได้ขอพระราชทานพระราชวโรกาสทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญทองดุษฎีเกียรตินาคติของโอลิมปิกคือ 'อิสริยาภรณ์โอลิมปิกสูงสุด' เมื่อ 14 ธันวาคม 2530 นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณพระองค์แรกของโลก ที่ทรงได้รับเกียรติยศดังกล่าว

ถึงแม้พระองค์จะได้รับรางวัลเกียรติยศต่างๆ มากมายเพียงใด แต่หากความสุขในพระราชหฤทัยของพระองค์คงไม่ใช่วางวัลที่ได้รับการถวายสดุดีเหล่านี้ แต่รางวัลที่ยิ่งใหญ่ของพระองค์นั้นคงเป็นความสุขสวัสดิ์ และรอยยิ้มของประชาชนชาวไทย เป็นที่ทราบกันดีว่า หลากหลายพระราชกรณียกิจที่นำมาซึ่งรางวัลและชื่อเสียงให้กับคนทั่วประเทศเหล่านี้ พระองค์ทรงใช้พระเนตรข้างซ้ายข้างเดียวในการทรงงานเพื่อประชาชนชาวไทยมาโดยตลอด เนื่องจากผลจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ที่เมืองโลซานน์ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ที่รถพระที่นั่งชนกับรถบรรทุกอย่างแรง ทำให้เศษกระจกเข้าพระเนตรข้างขวา เป็นเหตุให้ในหลวงทรงพระเนตรเทียมข้างขวาในขณะที่มีอายุเพียง 20 พรรษาเท่านั้น

ในมหามงคลวโรกาสคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช วันที่ 5 ธันวาคม 2557 นี้ ไทย สดเมโฬ ขอเทิดไท้พระบารมีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงเป็นมิ่งขวัญอันเป็นที่รักของปวงชนชาวไทยตราบนานเท่านาน

พระมหากรุณาอันยิ่งใหญ่  
พระเกียรติยศองค์ไกลองค์จักรี  
พระองค์ทำความดีเป็นที่ประจักษ์  
เหล่าปวงชนมิอาจมอบสิ่งใด  
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ  
ขจรไกลทั่วโลกาพระทรงศรี  
เป็นดั่งศรีสง่าแผ่นดินไทย  
สร้างความรักความศรัทธาแดลงไข  
นอกจากใจภักดีซึกักปัลลภ



The above text is an excerpt from His Majesty King Bhumibol's diary written while furthering his studies in Switzerland. It clearly indicated a strong bond between His Majesty and the people of Thailand. After his graduation, he did not wait for long to return to Thailand and begin his essential royal duty, which was to visit Thai people all over the country. For more than 60 years His Majesty has been working very hard for his people. There have been over 3,000 royal projects that have caught international attention and, as a result, a total of 34 international awards have been presented to him in recognition of his genius and hard work. His Majesty has also received as many as 21 honorary degrees from educational institutions around the globe.



It does not only take an exceptional intellectual ability to become a great king. Everywhere he went, His Majesty would take notes on a large sheet of map made on his own and slowly glue small pieces of cut paper one by one on such map in order to truly see and understand the suffering endured by his people. Traveling all over the country to visit his subjects has inspired him to initiate many inventions to help his people. These inventions have received patents from the Department of Intellectual Property. Among many of his inventions, Chaipattana Aerator is the first invention to be awarded the patent under His Majesty's name. Royal rainmaking is another novel process that has been patented. On 29<sup>th</sup> January 2009, the World Intellectual Property Organization (WIPO) has presented the Global Leader Award to His Majesty in recognition of his outstanding contributions to the cause of intellectual property to promote development. Again, he is the first kings of the world to receive this award. Moreover, the world recognizes on 2<sup>nd</sup> February as the 'Inventors' Day'.

His Majesty the King has recognized the importance of music and sports because he believes that both are good activities for the whole country. He has had a keen interest in music since he was 14-15 years old during which he bought a secondhand saxophone for 300 Swiss francs, half of which was from his savings and the other half was contributed by the Princess Mother. Not long after that, he composed his first song, 'Candlelight Blues.' His Majesty has written a total of 48 compositions, including 'New Year Blessings,' which is very popular in Thailand. His music genius is an essential factor contributing to good relationship between Thailand and many countries. For example, the Vienna Symphony, an orchestra in Vienna, performed his songs at the Concert Hall of Vienna's Musikverein on 3<sup>rd</sup> October 1964. At that time, the notes and rhythms of his compositions showed the world the Thai musical beauty. His Majesty was installed as the 23<sup>rd</sup> Honorary Member of 'Die Akademie fur Musik und Darstellende Kunst in Wien' (the Vienna Academy of Music and Dramatic Arts). The name, 'Bhumibol Adulyadej,' was engraved on a marble of this old academy of Europe. He is also the first Asian to be an honorary member of this music academy.

In terms of sports, His Majesty was great at many sports and some of his favorite sports include badminton, skiing and sailing. He

won a gold medal for sailing in the Fourth Southeast Asian Peninsular (SEAP) Games in 1967. He is very well known for his sportsmanship. Once during a sailing competition, not long after leaving the shore, he took his sailboat back ashore, saying that his boat hit a buoy, which was a foul in sailing competitions. This event showed how much he respected the rules of the games even when nobody saw him commit a foul. This attitude is not only good for sports, but also daily life. Furthermore, he founded a private boat club called the 'Royal Chitralada Yacht Squadron' and gave royal patronage to a variety of boat clubs. His Majesty's sports activities have been recognized not only in Thailand but all over the world. By a unanimous resolution of the International Olympic Committee, His Majesty was honored with the 'Highest Olympic Decoration (Gold)' for his recognized sporting talents and contributions on 14<sup>th</sup> December 1987. He is also the world's first monarch to be presented with such award.

Although His Majesty has been awarded with many honors, the only rewards that he always looks forward to are the happiness, welfare and smiles of Thai people. It is widely known that many of his works have brought to Thailand a variety of awards and reputation. Throughout these years, he has worked very hard for Thai people with only the sight of his left eye due to a car accident in Lausanne, Switzerland. His car crashed with a truck. As a result, his right eye was pierced by bits of broken glass and had to be replaced with an artificial one when he was only 20 years old.

On the most auspicious occasion of His Majesty King Bhumibol Adulyadej's birthday anniversary on this 5<sup>th</sup> day of December 2014, THAI StemLife would like to present our sincerest best wishes.

Your Majesty's kindness is far beyond words  
and renowned throughout the world.  
Your honor has been internationally acknowledged.  
You are the power of Thailand.  
Your goodness is well recognized.  
You are the center of our love and faith.  
We, the people of Thailand, have nothing to give you in return  
for your generosity, but our eternal heartfelt loyalty.  
Your Majesty's most faithful and dutiful subject.





# HOW TO REWARD YOUR CHILDREN

By Christy Pogorelac

การให้รางวัลลูกๆ  
โดย คริสตี้ โปกอร์แลค

## วิธีการชมลูก

การให้รางวัลลูกๆ สำหรับการทำดีนั้นเป็นแรงกระตุ้นที่ทรงพลัง รางวัลนั้นแสดงถึงความชื่นชมของคุณ และเป็นสิ่งยืนยันความสำเร็จของลูก เป็นเรื่องธรรมดาที่จะมีข้อถกเถียงกันว่าเราควรจะให้รางวัลไหมเมื่อลูกๆ ทำความดี มีข้อสงสัยว่าต่อไปลูกจะมีความพยายามทำให้สำเร็จหรือไม่ ถ้าไม่มีรางวัล แต่การให้รางวัลนั้นเป็นเพียงแค่วิธีหนึ่งในการชื่นชม ยกย่อง และแสดงว่าคุณเห็นคุณค่าในสิ่งที่ลูกทำ ซึ่งล้วนแต่มีความสำคัญและช่วยให้ลูกของคุณมีความภูมิใจในตัวเองในทางที่เหมาะสม

**ขั้นตอนที่ 1: กำหนดความคาดหวัง** อธิบายให้ชัดเจนว่าคุณอยากจะทำอะไรให้ลูกทำอะไร ตัวอย่างเช่น อาจจะขอให้เก็บที่นอนให้เรียบร้อยก่อนเวลาอาหารว่าง หรือให้เล่นอยู่เงียบๆ สัก 20 นาที ขณะที่คุณกำลังเตรียมอาหารเย็น ความคาดหวังที่คุณ

กำหนดขึ้นนี้ควรจะมีเหตุผลและเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ เป้าหมายที่สำคัญที่สุดก็คือ การช่วยให้ลูกสามารถทำอะไรได้สำเร็จโดยไม่ยากจนเกินไป เพื่อให้ลูกได้รู้สึกถึงการสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้

**ขั้นตอนที่ 2: เลือกรางวัลที่สมเหตุผลและมีค่าสำหรับลูก** แน่นอนว่าเราไม่สามารถให้รางวัลทุกครั้งแบบการพาไปเที่ยวสวนสัตว์ หรือการออกไปกินไอศกรีมคันเดีย เพราะฉะนั้นที่สำคัญคือควรจะให้รางวัลที่สามารถทำได้ทุกวัน ตัวอย่างเช่น การเล่นเกมก่อนนอนเพิ่มอีกเรื่องเป็นพิเศษ หรือแม้แต่การเลื่อนเวลาเข้านอนให้ช้ากว่าปกติ เด็กที่เริ่มโตแล้วและเริ่มจะรู้จักค่าของเงิน อาจจะชอบได้รับเงินจำนวนเล็กน้อยเป็นรางวัล นอกจากนี้ก็อาจจะให้รางวัลอื่นๆ ที่ดูสมเหตุผล เช่น ให้กินขนมของชอบก่อนนอน หรือกินอาหารจานโปรดในมื้อเย็น



**ขั้นตอนที่ 3: ทำให้เป็นเรื่องง่าย** ไม่ว่าคุณจะทำอะไรก็ตามควรให้รางวัลอย่างใจกว้าง ขอให้ทำเป็นเรื่องง่ายและมีความสุข ถ้าให้รางวัลใหญ่สำหรับการทำเรื่องเล็กๆ อาจจะก่อให้เกิดความคาดหวังที่ไม่สมจริงในอนาคต ซึ่งจะกลายเป็นปัญหามากกว่าจะเกิดประโยชน์ รางวัลที่ตกลงกันควรจะสามารถให้ได้ตลอดทั้งวัน ซึ่งช่วยไม่ให้เกิดการสร้างนิสัยที่จะเพิ่มรางวัลใหญ่ขึ้นหรือดีขึ้นเรื่อยๆ วิธีนี้ยังอาจจะช่วยให้ลูกๆ รู้จักเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ในชีวิตแม้ว่ามันจะเป็นเพียงแค่สิ่งเล็กๆ

**ขั้นตอนที่ 4: ยึดตามข้อตกลง** คุณควรจะเป็นตามข้อตกลงที่คุยกับลูกไว้และให้รางวัลตามที่สัญญา และจะต้องให้รางวัลในเวลาที่เหมาะสมสมควรด้วย เพื่อให้ลูกเห็นถึงการส่งผลจากการทำความดี ในกรณีที่ลูกไม่ทำตามสัญญา สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องไม่ยอมให้รางวัลทั้งๆ ที่ลูกทำไม่สำเร็จ ซึ่งก็อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกผิดหวัง แต่ขอให้ใจแข็งเอาไว้ คุณกำลังสอนให้ลูกเห็นถึงความสำคัญของความเพียรพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จลุล่วง และความหมายของความรับผิดชอบที่จะต้องทำตามสัญญา

**ขั้นตอนที่ 5: ทำอย่างสม่ำเสมอ** เรื่องการสร้างนิสัยให้ลูกและการกระตุ้นพฤติกรรมที่ดีนั้น ความสม่ำเสมอถือเป็นกุญแจสำคัญ จงยืนยันที่จะให้กำลังใจและให้รางวัลลูกเป็นประจำทุกวัน พยายามรักษาสมาคมในแต่ละวัน ให้ลูกได้รับมอบหมายงานทั้งที่สำคัญและไม่สำคัญ พิจารณาด้วยว่างานไหนเกิดผลรางวัลในตัวของมันเองอยู่แล้ว และงานไหนควรจะได้รางวัลเพิ่มเติมอีกเป็นพิเศษ

## How to... Praise your kids

Offering a reward to your child for good behavior can be a powerful motivator. The reward signals your appreciation and validates your child's achievement. Of course, there is debate around whether or not it's best to reward your child for a job well done, questioning whether or not a child will strive to achieve without a reward. But offering rewards is just one way to provide your child with positive feedback, admiration and recognition -- all of which are necessary to help your child develop a healthy sense of self-esteem.

**Step 1: Set expectations** Clearly explain the desired behavior you would like to see demonstrated. For example, you could ask your child to make the bed before snack time, or you could ask that she plays quietly for 20 minutes while you prepare dinner. The expectations you set should be reasonable and reachable. Ultimately, you want to set your kids for success without making things too easy, in order for them to feel a sense of achievement.

**Step 2: Choose a reasonable reward that your child values** Of course, every reward cannot be a day at the zoo or a special trip to get an ice cream sundae. That is why it is important to offer rewards that can be fulfilled on a daily basis. For example, offer an extra bedtime story or even delayed bedtime as possible rewards. Older children who are beginning to learn the value of money will appreciate small monetary rewards. Other reasonable rewards could be a favorite snack before bed or a favorite dish for dinner.

**Step 3: Keep it simple** Whatever task-reward combination you choose, try and keep it simple and balanced. A sizable reward for a small task may set unrealistic expectations in the future, which may lead to more trouble than benefit. Rewards should be deliverable throughout the day, so it's helpful to avoid getting into the habit of trying to top each one with something bigger and better. This may also help your kids learn to appreciate the little things in life.

**Step 4: Keep up your end of the bargain** Hold up your end of the bargain with your child and deliver the agreed upon reward as promised. Make sure it's done in a timely manner to create a strong bond between good behavior and benefit. On the other hand, if your child does not deliver on his end of the deal, it's important to stand firm in not giving the reward anyway. There may be disappointment, but stay strong. You're teaching the importance of follow-through and the meaning of commitment.

**Step 5: Keep it consistent** When it comes to building your kids up and reinforcing positive behavior, consistency is key. Be diligent in offering your children positive reinforcement and reasonable rewards on a daily basis. Try to maintain a balance throughout each day between the extrinsic and intrinsic tasks, determining what should be its own reward and what warrants a little something extra.

ที่มา/Source:

<http://www.sheknows.com/parenting/articles/843641/how-to-reward-your-children>





# HOW TO GET YOUR HOUSE PARTY-READY

By Danielle Pergament

การเตรียมจัดงานปาร์ตี้ที่บ้าน  
โดย แดเนียล เพอร์ก้าเมนท์

งานปาร์ตี้สนุกๆ ไม่ควรจะมีแบบแผนอะไรมากมาย แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่ต้องวางแผนอะไรล่วงหน้าเลย ทุกคนจะรู้สึกสนุกมากกว่าถ้าคุณไม่เครียดหรือวิตกกังวลมากเกินไป ช่วงก่อนวันงานสักหนึ่งถึงสองสัปดาห์ ลองนั่งเขียนรายการว่าต้องทำอะไรบ้างที่จะทำให้บ้านดูเรียบร้อย จากนั้นก็ทยอยลงมือทำแค่วันละอย่างสองอย่าง

**ทำความสะอาดบ้าน** ที่แน่ๆ คุณควรจะต้องเช็ดถูบ้านช่อง และไม่ต้องงานยามที่ใช้แล้วไว้ในอ่างล้างจาน แต่ในตู้เย็นก็ไม่ต้องเก็บของแช่แข็ง (และคิดว่าคงไม่มีใครเปิดตู้เครื่องล้างจาน ตะกร้าเก็บของ หรือตู้เสื้อผ้าของคุณด้วย) ในบ้านควรจะมีกลิ่นหอม เพราะฉะนั้นลองใช้สเปรย์หอมๆ สำหรับฉีดผ้าผืนบนผ้าห่มเบาะเฟอร์นิเจอร์ ผู้เขียนชอบให้เตียงปูผ้าปูที่นอนอย่างเรียบร้อยสวยงาม แต่ก็ไม่มีเวลาจะรีดผ้าปูที่นอนทุกครั้ง มีวิธีแอบโกงนิดหน่อย คือเราอาจจะรีดเฉพาะปลอกหมอนและส่วนบนของผ้าปูที่นอนที่เรามองเห็นก็พอ อันนี้เป็นเคล็ดลับที่รู้ๆ กันในการจัดฉากถ่ายรูปนั่นเอง

**เก็บซ่อนของใช้ส่วนตัวให้มิดชิด** แยกของอย่างที่คุณร่ำไห้จะอยากเห็นหรือของของคนอื่น โดยเฉพาะเรื่องในห้องนอนและห้องน้ำของคุณ เพราะฉะนั้นคุณต้องเตรียมพร้อมเผื่อจะเจอเหตุการณ์แย่ๆ อย่างนี้ด้วยการเก็บของพวกยารักษาโรคซึมเศร้า ครีมรักษาเชิ้อราที่เท้า หรือซ่อนอะไรที่คุณไม่อยากให้คนอื่นเห็นไว้ในที่ที่มิดชิดสักหน่อย



**เน้นที่ห้องน้ำเป็นพิเศษ** เปลี่ยนผ้าเช็ดมือเป็นผืนใหม่ที่เป็นผ้าฝ้ายสวยๆ ผู้เขียนพบว่าคนส่วนใหญ่ไม่ชอบเป็นคนแรกที่จะใช้ผ้าเช็ดมือที่ดูสะอาดเยี่ยม เพราะฉะนั้นแม้ว่าอาจจะฟังดูประหลาดๆ น้อยๆ ผู้เขียนจะใช้ผ้าเช็ดมือผืนใหม่สักครั้งหนึ่งก่อนที่จะแขกจะมาถึง ใช้สบู่น้ำจะดูดีกว่าสบู่เหลวแบบขวดปั๊ม และเปิดสบู่น้ำใหม่ออกมาใช้เสมอ ยี่ห้อโปรดของผู้เขียนชอบคือ Santa Maria Novella's Pomegranate

**ประดับไฟในงาน** งานปาร์ตี้ควรจะมีจุดมืดๆ น้อยๆ ทำให้รู้สึกกลับมามีความสุขพยายามอย่าใช้แสงไฟส่องสว่างจากเพดานห้อง ควรใช้โคมไฟตั้งโต๊ะหรือตั้งพื้น โคมแบบห้อย และแสงเทียน อาจจะใช้หลอดไฟขนาดเล็กๆ ที่มีแสงน้อยๆ ด้วยซ้ำไป เวลาจัดงานปาร์ตี้ผู้เขียนจะถอดหลอดประหยัดไฟที่ให้แสงสว่างซึ่งอาจจะดูกระด้างๆ แล้วเปลี่ยนเป็นหลอดไส้ร้อนแบบธรรมดาๆ แทน ก็จะได้แสงที่อบอุ่นนุ่มนวลกว่า

**เลือกกลิ่นดอกไม้** คนส่วนใหญ่มักจะซื้อดอกไม้มามากมายโดยไม่ได้นึกถึงว่าจะจัดลงแจกันไหน คุณควรจะมีภาพไว้ก่อนว่าอยากใช้แจกันไหน ถ้าเป็นแจกันคริสตัลใบใหญ่สำหรับโต๊ะอาหารก็ควรจะมีดอกไม้ที่โอ่โตหอบใหญ่ๆ อาจจะใช้ดอกไม้เดี่ยวๆ อย่างเช่น ดอกป๊อปปี้เสียบแจกันทรงพอมวางบนโต๊ะเล็กข้างๆ หรือใช้ไฮยาซินธ์หอมช่อเล็กๆ จัดใส่ถ้วยวางไว้ในห้องน้ำ จำไว้เสมอว่าดอกไม้ก็เหมือนกับอาหาร คือต้องให้เหมาะกับเวลาและฤดูกาล

**จัดบาร์เครื่องดื่มให้ดูดีเป็นพิเศษ** คุณจะรู้สึกว่าการต้อนรับอย่างอบอุ่นตามธรรมเนียมเวลาที่คุณเดินเข้าไปในบ้านใครและเห็นบาร์เครื่องดื่มจัดไว้ อย่างเพียบพร้อม ผู้เขียนจะนำเครื่องดื่มและอุปกรณ์ที่ต้องใช้ออกมาจัดวางไว้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่ม แก้วน้ำ กระตักน้ำแข็ง และมะนาวที่หั่นเป็นชิ้นเตรียมไว้แล้ว เพื่อให้แขกหยิบจับและหาเครื่องดื่มด้วยตนเองได้อย่างสะดวก แม้ว่าเราตั้งใจจะจัดเครื่องดื่มเสิร์ฟให้แขกด้วยเช่นกัน ผู้เขียนไม่ชอบใช้จานรองแก้ว (มีบางคนเห็นว่า “เฟอร์นิเจอร์ของงานสำคัญกว่าความสุขของคุณ”) และมักจะเตรียมกระดาษเช็ดมือสวยๆ ไว้ให้มากพอซึ่งทำให้ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นทางการจนเกินไป

งานปาร์ตี้สนุกๆ  
ไม่ควรจะมีแบบแผนอะไรมากมาย...  
ทุกคนจะรู้สึกสนุกมากกว่าถ้าคุณไม่เครียด  
หรือวิตกกังวลมากเกินไป  
Spontaneity is essential to a good party...  
Everyone will have a lot more fun  
if you're not stressed-out

**S**pontaneity is essential to a good party, but that doesn't mean you shouldn't plan ahead. Everyone will have a lot more fun if you're not stressed-out. A week or two before the party, jot down a list of all the things you have to do to get the house in order, and do one or two chores a day.

**Clean house.** Obviously, you should vacuum, dust, and remove all dirty dishes from the sink, but the inside of the refrigerator doesn't have to sparkle. (You can safely assume people won't look in your dishwasher, hamper, or closets, either.) Your home should smell fantastic, so spritz your upholstery with a linen spray. I love a beautifully made bed but don't always have the time to iron my sheets. A good way to cheat is to press the pillowcases and the top portion of the sheet that's exposed above the bedspread. It's an old photo-shoot trick.

**Hide the personals.** Unfortunately, people do snoop, especially in your bedroom and bathroom, so prepare for the worst and put away the Xanax, the foot-fungus cream—anything you don't want found.

**Focus on the bathroom.** Replace your regular towels with pretty cotton ones. I find that people don't like to be the first to mess up perfect-looking towels, so, as crazy as it sounds, I use them once lightly before the guests arrive. I think a bar of soap is more gracious than a pump, and I always open a fresh one. My favourite is Santa Maria Novella's Pomegranate.

**Lighten up.** The best parties are a bit dark and mysterious. Try to skip overhead lighting and just use table lamps, floor lamps, hanging lamps, and candles. Aim for even pockets of low light. For a party, I swap out the virtuous but unflattering energy-efficient bulbs I use most of the time and put in 25-watt incandescent bulbs, which give off a warm glow.

**Smell the flowers.** People tend to buy loads of flowers without a good sense of where they'll go. Shop with a specific vase in mind. If you have a big crystal one for the dining-room table, grab an armful of peonies. Consider a single stem, like a poppy, in a bud vase on a side table, or a small cluster of fragrant hyacinths in a cup in the bathroom. Keep in mind that flowers, like food, should be seasonal.

**Raise the bar.** There's something so welcoming and old-fashioned about walking into someone's home and seeing a bar all set up. I put out the essentials—liquor, glasses, a bucket of ice, and slices of lemon and lime—so the guests are free to fix themselves drinks, even if I'm serving as well. I avoid coasters (they say, “My furniture is more important than whether you have a good time”) and stock up on nice cocktail napkins. They're just not as uptight.

ที่มา/Source:

[http://www.allure.com/beauty-trends/how-to/2009/get\\_house\\_party\\_ready](http://www.allure.com/beauty-trends/how-to/2009/get_house_party_ready)





AsiaRooms.com



ช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองกำลังใกล้เข้ามา คำคืนที่สวยงามเปล่งประกายไปด้วยแสงไฟระยิบระยับกำลังเข้ามาสร้างสีสันเพื่อต้อนรับปีใหม่ ช่วงเวลานี้จึงถือเป็นโอกาสดีที่ทุกคนจะได้ใช้เวลาช่วงปลายปีนี้ให้คุ้มค่าที่สุดด้วยการสร้างความทรงจำดีๆ ไปกับการเฉลิมฉลองกับ 7 สถานที่สุดยอดเยี่ยมสำหรับการนับถอยหลังเพื่อเข้าสู่ปี 2015 ที่ได้รับการจัดอันดับโดยเว็บไซต์ท่องเที่ยวชื่อดังในสหราชอาณาจักรอย่าง [www.asiarooms.com](http://www.asiarooms.com) ว่าแต่สถานที่ไหนที่จะเหมาะสมกับครอบครัวของคุณที่สุดกัน มาร่วมนับถอยหลังไปพร้อมๆ กันเลย

**T**he time for celebrations is approaching. Be ready for that beautiful and colorful night filled with glittering lights to welcome the New Year. This may be a good opportunity for every family to spend quality time together and create best memories. We have selected the 7 best places to celebrate the New Year's Eve of 2015 ranked by a well-known travelling website in United Kingdom ([www.asiarooms.com](http://www.asiarooms.com)). Which place is the right one for your family? Let's count down together.

## 7 MARINA BAY, SINGAPORE

ที่นี่คือหนึ่งแลนด์มาร์คสำคัญของการฉลองปีใหม่ในแถบเอเชีย พลุไฟปีใหม่ที่ยิ่งใหญ่ขึ้นสูงกำลังลอยไปประดับบนสถาปัตยกรรมตึกสวยริมน้ำ Marina Bay Sands รวมไปถึงสะพานรูปเกลียวที่ทอดยาวและเต็มไปด้วยสีสันที่มีชื่อว่า The Helix Bridge ที่จะเป็ทางเชื่อมพาคุณไปพบกับ Singapore Flyer ซึ่งชาวสวรรค์ขนาดยักษ์ที่หากเคลื่อนตัวไปจนถึงจุดสูงสุดแล้ว มีความเชื่อว่าให้อิสิฐานขอพร 1 ข้อแล้วจะสมหวัง และมันคงดีมากเมื่อคุณได้อยู่พร้อมหน้ากันกับครอบครัวพร้อมคำอธิษฐานแห่งความสุข ที่พาคุณไปอยู่บนฟากฟ้าที่รายล้อมไปด้วยสีสันของดอกไม้ไฟอันเป็นปีครบรอบ 50 ปีของประเทศสิงคโปร์

Singapore is one of the most spectacular landmarks for New Year celebrations in Asia, with the fireworks display being held against the iconic backdrop of the Marina Bay Sands skyline. Within a walking distance is the Helix Bridge, a colorful long curved bridge, which will lead to you Singapore Flyer, a giant Ferris wheel. It is believed that when the Ferris wheel reaches the highest point, you can make one wish and that wish will come true. It must be very nice to be together with all your family members and make a wish of happiness on the sky embraced by the colorful fireworks to celebrate the country's 50<sup>th</sup> anniversary.



## 6 SYDNEY HARBOUR BRIDGE, AUSTRALIA

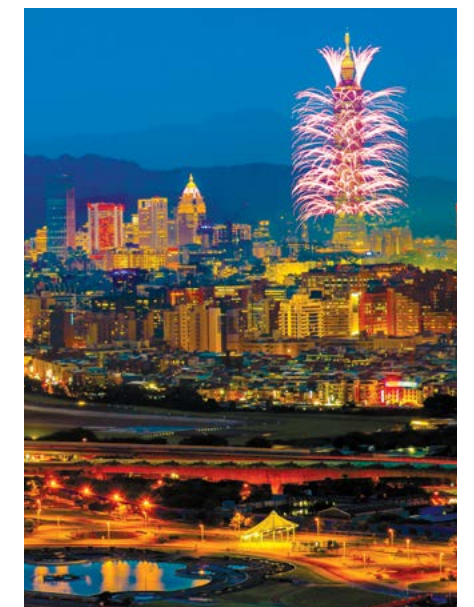
บรรยากาศพิเศษในสโตร์ออสซี่ พลุไฟปีใหม่ที่ยิ่งใหญ่และอลังการที่สุดในโลกที่ Sydney พลุไฟที่จุดจากได้นำคือความมหัศจรรย์ที่ทุกๆ ปีผู้คนกว่า 3 ล้านคนจะมารวมตัวกันที่ Sydney Harbour Bridge จุดชมวิวที่เรียกได้ว่าโคตรเด่นที่สุดในเมืองๆ นี้จะทำให้คุณได้เห็นเรือยอชต์กว่า 50 ลำที่บรรทุกความสุขแห่ง แสง สี เสียงเอาไว้เพื่อรอเวลาที่ยิ่งคืนที่จะปะทุความสุขนั้นออกมาท่ามกลางเสียงดนตรีแห่งความสนุกที่ดังออกมาจากฉากหลังที่เป็น Opera House สถานที่มหัศจรรย์แห่งเสียงดนตรีที่เหมือนสัญลักษณ์ของ Sydney นั่นเอง

Enjoy the Aussie style New Year's Eve celebrations with the world's largest and most breathtaking fireworks display in Sydney. The underwater fireworks display has attracted about 3 million people to gather at Sydney Harbour Bridge, the city's best view point, from which you can see more than 50 yachts carrying the happiness of lights, colors and sounds. You have to wait until about midnight for such happiness to shine in the middle of music loudly played as a backdrop, which makes the Opera House, the symbol of Sydney, a magical land of music.

## 5 TAIPEI 101, REPUBLIC OF CHINA

แน่นอนว่าการมาไทเปนี้คงพลาดไม่ได้ที่จะมาร่วมกันเฉลิมฉลองกับคนไต้หวันนับล้านในย่านซินยี ณ กรุงไทเป ไม่ต้องแปลกใจไปถ้าหากทุกคนในย่านนี้ จะแหงนหน้าเหมือนสายตากำลังจับจ้องไปที่อะไรสักอย่าง เพราะตึกระฟ้าสัญลักษณ์เมืองหลวงของไต้หวันที่ผู้คนขนานนามว่า Taipei 101 กำลังจะมอบความสุขของทุกคนรอบค้วให้ก่อตัวขึ้นเป็นสเต็ปจากชั้นที่หนึ่งไปถึงชั้นที่สูงที่สุด พร้อมสนุกไปกับเวทีคอนเสิร์ตที่จัดขึ้นในทุกๆ เมืองของประเทศ แม้ในช่วงนี้ที่ไต้หวันอากาศจะหนาวเกือบติดลบ แต่รับรองหากครอบครัวไหนได้มาร่วมนับถอยหลังด้วยกันก็จะรู้สึกอบอุ่นอย่างบอกไม่ถูกเลย

If you are in Taipei, you must absolutely not miss a chance to celebrate with a million of Taiwanese in Xinyi district, Taipei. Don't be surprised to find out that everyone in the area is staring at something in the sky. Well, that's because Taipei 101, the iconic skyscraper in Taiwan's capital, is about to give every family a great deal of happiness and fun from the first to highest floors. Be ready to enjoy a huge concert, which is held in every city of the country. Although it is can be really cold in Taiwan during that time of the year, your family will be kept warm here with everything it has to offer.



## 4 TIME SQUARE, UNITED STATES OF AMERICA

ปาร์ตีปีใหม่ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกกับจัตุรัส Time Square ที่เป็นจุดตัดระหว่างถนน 7 Avenue และโรงละครระดับโลก Boardwayและที่นี่เองคือต้นแบบของทุกการนับถอยหลังบนโลก คุณจะ ได้สัมผัสกับลูกบอลไฟยักษ์ที่เรียกกันว่า Ball Drop ไหลลงมาจากตึก Time Square ในเวลาของการเข้าสู่ปีใหม่ พร้อมจอ LED ขนาดใหญ่ที่ฉายทุกการเฉลิมฉลองทั่วทุกมุมโลกให้ร่วมนับถอยหลังไปพร้อมครอบครัวของคุณ นอกจากนี้ ยังมีเหล่าซูเปอร์สตาร์ระดับโลกมากมายที่จะมาร่วมนับถอยหลังไปกับคุณบนเวทีขนาดยักษ์ที่จะเปลี่ยนทุกๆ การฉลองให้ดูยิ่งใหญ่ไปกับครอบครัวของคุณ

Counting down to the New Year's in New York City's Times Square is probably the world's most popular party. Time Square is a major commercial intersection at the junction between 7<sup>th</sup> Avenue and Broadway. It is regarded as the model of every New Year's countdown party all over the world. You and your family will witness the notable Times Square ball drop to signal the arrival of the New Year and be surrounded by large LED screens that display the celebrations from every corner of the world. Moreover, there are many world class superstars to count down with your family on a large stage that will give you the best New Year ever.





### 3 RIVER THAMES, UNITED KINGDOM

ครอบครัวของคุณสามารถพบความงดงามหลากหลายสไตล์ในเมืองผู้ดีอังกฤษได้ที่แม่น้ำ Thames แม่น้ำสายใหญ่ในประเทศอังกฤษที่ไหลผ่านกรุงลอนดอนและถูกเพิ่มเติมสีสันเคียงข้างกันด้วยความงดงามสองข้างทางอย่างหอนาฬิกา Big Ben และชิงช้าสวรรค์ London Eyes ที่เป็นเสมือนดวงตาให้คุณได้ขึ้นไปชมจากความอลังการ หรือจะไปเปิดประสบการณ์กับจุดชมวิวยอดนิยมจุดใหม่บนตึกสูงระฟ้า The Shard ที่ถือเป็นจุดชมพลุที่ดีที่สุดสำหรับพลุไฟแห่งปี 2015 แล้วยังชมขบวนพาเหรดยิ่งใหญ่กลางใจเมืองเพื่อบอกลาปีเก่าอย่างสนุกสนานเกินกว่าที่คุณจะจินตนาการได้แน่นอน

Your family will experience many English styles of beauty and charms along the River Thames, which runs through London. There are many colorful attractions on both banks of the river, such as Big Ben and London Eye, which will take you up in the sky to enjoy the iconic view. Moreover, London's latest skyscraper known as The Shard is one of the best places to view the fireworks of the 2015 New Year's Eve. The great parade in the heart of the city will take you to another level of fun. Let's say goodbye to the old year in the most joyful way beyond your imagination.

### 2 BURJ KHALIFA, UNITED ARAB EMIRATES

นับถอยหลังเข้าสู่อันดับ 2 ในเมืองดูไบ ณ ศูนย์กลางความยิ่งใหญ่ทางการเงินของสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ เจ้าของสถิติ Guinness Book World Records ที่มีการจุดพลุดอกไม้ไฟกว่า 4 แสนดอก ความงดงามที่พุ่งทะยานวิ่งผ่านจากหลังที่เป็นตึกระฟ้าที่สูงที่สุดในโลกอย่าง Burj Khalifa และโรงแรมคำขวัญแห่งดับเบิลดูไบ Burj Al Arab ช่วงเป็นภาพแห่งความมหัศจรรย์ระดับวีไอพีจริงๆ หรือจะสัมผัสการชมวิวดูไบโดยการขึ้นหลังอูฐในวันสิ้นปีกับครอบครัว พร้อมชมพลุกับบรรยากาศพื้นเมืองที่ทะเลทราย Dune Safari ก็ถือเป็นความทรงจำแปลกใหม่ที่สร้างขึ้นกับครอบครัวในปี 2015 เช่นกัน

Here, we're counting down to No. 2 in our chart. Dubai is the finance hub of United Arab Emirates and the holder of Guinness Book World Records for having the largest fireworks display ever with more than 4 hundred thousand fireworks being beautifully launched. The backdrop of such fireworks display included Burj Khalifa, one of the world's highest skyscraper, and the Burj Al Arab luxury hotel, creating the most impressive view in a super VIP style. You may also choose to enjoy a camel ride with your family on the last day of the year and appreciate fireworks display in a local atmosphere of Dessert Dune Safari. This will absolutely be an incredible New Year experience that could happen to your family in 2015.



### 1 VICTORIA HARBOUR, HONG KONG

มาร่วมเฉลิมฉลองในวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่กันที่ Victoria Harbour ซึ่งถือเป็นฉากสุดท้ายที่งดงามที่สุดของการนับถอยหลังเข้าสู่ปีใหม่ แสงที่ส่องอาคาร 2 IFC (Two International Finance Centre) และอีก 9 อาคารที่เป็นแบ็คกราวด์ของอ่าวจะกลายเป็นการแสดงแสงสี ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดด้วยการฉายดวงไฟเพื่อให้เกิดภาพต่างๆ ถึง 10 ภาพในรูปแบบ 3 มิติ ก่อนที่ในเวลาเที่ยงคืนดอกไม้ไฟ 9,000 ดอกจะประทุขึ้น ประดับประดาอ่าววิคตอเรียแห่งนี้ให้เป็นภาพที่งดงามน่าประทับใจ พร้อมกล่าวว่า "Hong Kong Happy New Year, Give Me Five" เพื่อแสดงถึงความสุขและความเป็นหนึ่งเดียวกัน

Come to celebrate the arrival of the New Year at Victoria Harbour, one of the most beautiful places to count down to the New Year. The lights that shine on the 2 IFC (Two International Finance Centre) and nine other buildings in the background of the harbour may be the best lights and colors performance with the lights making ten mesmerizing different pictures in a 3-dimension style. Before midnight, a total of 9,000 fireworks are launched to light up Victoria Harbour and create the most impressive sight. People say "Hong Kong Happy New Year, Give Me Five" together as a symbol of happiness and unity.

อ้างอิง/Reference:

<http://www.asiarooms.com/en/community/blog/best-places-countdown-new-year/>

ทุกช่วงเวลาที่ผ่านมาในปีนี้ก็กำลังสิ้นสุดลง พร้อมกับพาหลายๆ ครอบครัวข้ามผ่านช่วงเวลาดีๆ ไปด้วยกัน และสร้างความทรงจำครั้งใหม่ไปกับ 7 สถานที่ที่นำไปนับถอยหลังกับครอบครัวที่ดีที่สุดสำหรับปีนี้ และไม่ว่าครอบครัวของคุณจะเลือกไปสถานที่แห่งใดก็ตามแน่นอนว่าทุกสถานที่ที่จะสร้างความสุขให้คุณได้ไม่ต่างจากความยิ่งใหญ่ของงานเฉลิมฉลองทั้งหมดที่กล่าวมาเลยทีเดียว

It actually does not matter where you choose to celebrate the beginning of the New Year with your family because any place you choose to be together with your beloved ones will give you happiness just like the any of the places that we have introduced to you.

๑

## เสริมพัฒนาการสมวัย หลากหลายให้ลูกรัก



### ส่งเสริมลูกรักมีพัฒนาการได้

หากคุณแม่แพ้สารก่อแพ้ อะไรที่เขาสงสัย แล้วส่งเสริมเขาให้ฝึกฝนเรียนรู้ ควบคู่กับให้อาหารที่มีประโยชน์ 5 หมู่ และเสริมด้วย

**ซีมีแลค เคน พลัส เอไอ • คิว พลัส**

ที่มีสารอาหารถึง **10** ชนิด

นมผงปรุงแต่งกลิ่นวานิลลา (เครื่องหมายการค้า ซีมีแลค เคน พลัส เอไอ • คิว พลัส)

**Abbott**  
Nutrition

02-252-2448

PB-S185-14-07©2014 Abbott



# ITEM UPDATES

## DURING FAMILY CELEBRATION SEASON

อัปเดตไอเท็มช่วงเวลาเฉลิมฉลองของครอบครัว

### Apple Watch, Celebrate 2015 New Year's Day with the Super Smart Apple Watch ฉลองวันใหม่ปี 2015 กับนาฬิกาสุดอัจฉริยะ

ใกล้ถึงเวลาเฉลิมฉลองเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดของ Apple Watch ที่รวมเอานวัตกรรมของ iPhone มาอยู่ในข้อมือคุณ พร้อมเครื่องติดตามความฟิตตลอดวัน ควบคู่ไปกับเซ็นเซอร์วัดความหนักหน่วงของการเคลื่อนไหวจากอัตรา การเต้นของหัวใจ รวมถึงยังใช้ GPS และ Wi-Fi ได้ รับรองว่า ครอบครัว ยุคใหม่ไม่ควรพลาดนาฬิกาอัจฉริยะของค่ายแอปเปิ้ล ที่พร้อมวางตลาดต้นปี 2015 นี้ อย่างแน่นอน

Soon it will be time to celebrate the newest technology of Apple Watch. This watch combines multiple iPhone innovations and brings them onto your wrist: all-day fitness tracking, movement intensity sensor using heart rate monitoring, GPS and also Wi-Fi. Families in the modern world must not miss this super smart Apple Watch being launched early 2015.

APPLE WATCH



### UU-U Memory Ring, Record Unforgettable Moments During the Celebration Season บันทึกช่วงเวลาเฉลิมฉลองสุดประทับใจ

ช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองและความสุขของครอบครัว จะถูกบันทึกให้กลายเป็นเรื่องราวที่มีความหมายดี ๆ กับ UU-U Memory Ring ที่ผสมผสานฟังก์ชัน USB และแฟชั่นสุดหรูไว้ด้วยกัน คุณไม่ต้องกังวลว่าคุณจะลืมไฟล์สำคัญ หรือทำความทรงจำระหว่างครอบครัวหายไ้ เพราะมันจะอยู่ติดตัวคุณตลอดเวลา และแน่นอนยิ่ง Memory นี้ดูเป็นของที่มีคุณค่ามากขึ้นเท่าไร คุณก็จะรักขามันมากขึ้นเท่านั้น

Family celebration and happy moments will be recorded and become meaningful stories with UU-U Memory Ring that integrates USB function with luxurious fashion. No more worries about forgetting important files or losing your family memories because they will always be with you. The more precious this memory is the more you will try to keep it safe.



### Cold Stone Creamery, Special Surprise with the Sweetest Cake เซอร์ไพรส์สุดพิเศษกับเค้กแสนหวาน

เข้าสู่ช่วงคริสต์มาสทีไรต้องมีเรื่องให้เซอร์ไพรส์ทุกที Cold Stone Creamery แบรินด์ไอศกรีมระดับซูเปอร์พรีเมียมจะช่วยให้คุณได้คำตอบที่เฝ้ารอกันอยู่ ด้วยเค้กสุดพิเศษที่แอบซ่อนแหวนแห่งความรักไว้ในที่อปปิ้งน่ารักๆ การร่วมทุนกันระหว่าง i-primo Jewelry และ Cold Stone Creamery จะทำให้เซอร์ไพรส์ในวันคริสต์มาสนี้ชุ่มฉ่ำหัวใจในทุกคุกกี้ไป ตามๆ กันอย่างแน่นอน

Christmas always comes with surprises. The premium ice cream brand Cold Stone Creamery will help you get the answer you have been waiting for from your sweetheart through the most special cake with your ring hidden inside the cute topping. This joint promotion between i-primo Jewelry and Cold Stone Creamery will certainly make the Christmas surprise this time the most heart touching moment for all lovebirds.



### Rainbow Spotlights, Have a Blast in a Rainbow Party สนุกสุดๆ กับปาร์ตี้สายรุ้ง

ลูๆ สุดที่รักของคุณจะต้องตื่นเต้นแน่ๆ เมื่อรู้ว่าของขวัญสุดพิเศษของพวกเขานี้คือลำแสงสีสดใสจากฟากฟ้าที่ออกมาจาก Rainbow Spotlights โคมไฟที่น่าทึ่งนี้จะฉายแสงรุ้งไปทั่วงานปาร์ตี้ ราวกับว่าปาร์ตี้ของครอบครัวกำลังเคลื่อนตัวบนก้อนเมฆล่องลอยไปยังสายรุ้ง มันคงเป็นงานเลี้ยงที่มหัศจรรย์มากสำหรับครอบครัวและเด็กๆ อย่างแน่นอน

Your dear kids must be thrilled when they know that the special gift they will get at the end of the year is the colorful beams from the sky shone by the Rainbow Spotlights. The amazing lamp will shine rainbows all over the party as if the family party is gliding on the clouds into rainbows. No doubt about it, this will be an awesome party for your family and kids.

### Enormous Inflatable Movie Screen, Make a Big Show of Your Happiness ฉายภาพความสุขสุดมหึมา

หากครอบครัวคุณกำลังมองหาความบันเทิงขนาดมหึมาสำหรับปีใหม่ทีไรจะมาถึงนี้ รับรองว่า Enormous Inflatable Movie จอภาพยนตร์ถล่มพองนี้จะเปลี่ยนบ้านของคุณให้เป็นโรงหนังเพียงแค่นั่งเป่าลมหน้าจอขนาดจัมโบ้ก็จะกลางออกมา ลองหาโปรเจกเตอร์เล็กๆ สักอันมาฉายภาพความทรงจำเก่าๆ ของครอบครัวดูสิ คุณอาจจะพบความสุขที่ยิ่งใหญ่ไปพร้อมๆ กับหน้าจอนาถมหึมานี้ก็ได้

If your family is looking for a gigantic entertainment to welcome the approaching New Year, this airblown Enormous Inflatable Movie Screen will change your house into a movie theatre with a jumbo screen right after you blow it. Use a small projector to show your family memories and you may find great moments of happiness on this huge screen.



อ้างอิง/References:

<http://www.techmoblog.com/apple-iwatch/>  
<http://www.trendhunter.com/trends/usb-port-design>  
<http://www.trendhunter.com/trends/cold-stone-christmas-proposal-cake>  
<http://www.trendhunter.com/trends/light-projector>  
<http://www.trendhunter.com/trends/inflatable-movie-screen>





# 10 FUN WAYS TO CELEBRATE NEW YEAR'S WITH THE FAMILY

## 10 ไอเดียสนุกๆ ที่จะฉลองวันปีใหม่นอกครอบครัว

ในวันก่อนวันขึ้นปีใหม่ทีอากาศกำลังหนาวเย็น เรามักจะชอบอยู่กับบ้าน และฉลองวาระพิเศษนี้กับครอบครัว ลองมาดูไอเดียๆ ที่จะจัดปาร์ตี้ให้สนุกกว่าทุกปีกันดีกว่า

**อุปกรณ์ทำเองสำหรับงานปาร์ตี้** งานเลี้ยงฉลองวันสิ้นปีจะเป็นยังไงถ้าไม่มีอุปกรณ์และของเล่นสนุกๆ อย่างเช่น หมวก ของเล่นที่ใช้ทำให้เกิดเสียงดังพลุกระจาย หรือลูกโปรงสายรุ้ง ลองให้เด็กๆ ช่วยทำของเล่นและอุปกรณ์สำหรับงานฉลองปีใหม่ที่บ้าน เตรียมทุกอย่างไว้ให้พร้อมและแค่รอให้ถึงเวลาที่เขื่อนนาฬิกาเดินไปถึงเลขสิบสอง

**ดูวิดีโอที่ถ่ายกันเองของครอบครัว** กินอาหารมื้อค่ำแล้วเปิดวิดีโอด้วยกัน ลองใช้เวลาในคืนสุดท้ายของปีมาดูวิดีโอของครอบครัวกับคนที่คุณรักที่สุดกันดีกว่า ต้องดูว่าจะฉายวิดีโอานกี่ชั่วโมง อาจจะแบ่งเป็นสองช่วง ด้วยการเสิร์ฟอาหารรายการโปรดของทุกคน กินไปก็คุยกันไปถึงเรื่องสนุกๆ ที่เคยทำด้วยกัน ข้อสำคัญตอนที่ดูวิดีโออย่าลืมแจกป๊อบคอร์นด้วย!

**ฉลองด้วยอาหารเมนูพิเศษ** ชีสฟองดูเป็นเมนูที่ทุกคนจะได้ร่วมวงกินด้วยกันอย่างสนุก พออุ่นฟองดูพร้อมแล้วก็ชวนทุกคนล้อมวงกันรอบๆ หม้อพร้อมด้วยส้อมในมือของตัวเอง ผลัดกันจิ้มขนมปังและจุ่มลงในชีสที่อุ่นให้เหลวในหม้อ ถ้าคุณทำขนมปังตากค้างอยู่ในหม้อ ตามธรรมเนียมคุณจะต้องหอมแก้มคนที่อยู่ทางซ้าย หรือหอมแก้มทุกคนในโต๊ะ หรือถูกคนอื่นในโต๊ะคิดค่าปรับสำหรับฟองดูแบบของหวานจะต้องใช้ช็อกโกแลตอุ่นให้เหลวกับผลไม้แห้งเป็นชิ้นๆ ฟองดูทั้งสองแบบนี้เข้ากันได้กับแชมเปญ (ใช้น้ำซิงจิงเจอร์เอลสำหรับเด็กๆ) เพราะฉะนั้นเมนูนี้จึงเหมาะมากๆ สำหรับการเลี้ยงฉลองวันสิ้นปี!

**จัดปาร์ตี้ได้รุ่งในครอบครัว** ถ้าจะให้สนุกต้องจัดปาร์ตี้แบบนี้ในคืนวันสิ้นปี! ไปร้านเช่าวิดีโอและเลือกหนังเรื่องอะไรก็ได้ที่เด็กๆ อยากรู เตรียมไฟและเกมกระดานทั้งหลาย ทำอาหารรายการโปรดของทุกคนในครอบครัว และจุดเทียนกินอาหารด้วยกันในห้องนั่งเล่น จากนั้นก็ดูหนัง เล่นไฟ และเล่นเกมกระดานด้วยกัน เตรียมหมอน ลูกนอน และผ้าห่มให้ทุกคนนอนบนพื้นด้วยกัน แล้วดูซิว่าพอถึงเที่ยงคืนจะเหลือคนที่ยังตื่นรอฉลองปีใหม่อีกกี่คน!

**จัดงานบอล (งานเต้นรำ) ปีใหม่ที่บ้าน** แต่งห้องนั่งเล่นหรือโรงรถที่มีเครื่องทำความร้อนให้เป็นห้องเต้นรำ ประดับด้วยลูกบอลดิสนีย์ ผ้ามาเนและไฟราว เตรียมเพลงเต้นรำหลายๆ แบบ ให้ทุกคนได้เต้นรำสนุกด้วยกัน อาจจะแต่งตัวแบบง่ายๆ หรือแบบเป็นทางการหน่อยก็ได้ คุณอาจจะทำลูกบอลดิสนีย์เองโดยทำเป็นแบบเปเปอร์มาเช่ ใส่ลูกกวาดและรางวัลเล็กๆ พอถึงเที่ยงคืนก็ปล่อยให้ตกลงมาและเปิดดูกัน

**ทำพิธีขับไล่เคราะห์ร้ายและเรื่องไม่ดีในปีที่ผ่านมา** ลองทำตามธรรมเนียมวันขึ้นปีใหม่ของโคลอมเบีย อเมริกาใต้ วิธีทำคือ สร้างสิ่งสมมติขึ้นมาให้เป็นตัวแทนของ Año Viejo (ปีเก่า) ให้ทุกคนเขียนเรื่องไม่ดีและเคราะห์ร้ายที่เกิดขึ้นในปีที่ผ่านมาลงบนกระดาษ พอถึงเวลาเที่ยงคืนปีก็ฉีก Año Viejo เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ถ้ามีไฟในเตาผิงก็โยนเศษกระดาษนี้เข้าไปเผาในเตาผิงระหว่างที่ Año Viejo กำลังไหม้ไฟอยู่ ก็เอารายการเรื่องไม่ดีและเคราะห์ร้ายที่เขียนเอาไว้มาอ่านดังๆ เพื่อขับไล่สิ่งไม่ดีทั้งหลายให้หายกันไปพร้อมกับปีเก่า

**ทำขนมเค้กนำโชค** ตามธรรมเนียมของชาวกรีก จะมีการเสิร์ฟขนม Vasilopita (ขนมเค้กปีใหม่) ตอนเที่ยงคืน ขนมเค้กแบบพิเศษนี้จะมีเชือกหรือของที่เป็นเครื่องนำโชคไว้ข้างในตอนที่อบขนม หัวหน้าครอบครัวจะตัดเค้กในเวลาเที่ยงคืนตรง เชื่อกันว่าใครที่ได้ขนมชิ้นที่มีเชือกซ่อนอยู่จะมีโชคดีไปตลอดทั้งปี เพราะฉะนั้นตอนกลางวันก็ให้ลูกๆ ช่วยทำขนม Vasilopita และพอลถึงเที่ยงคืนก็ต้อนรับปีใหม่ด้วยขนมหวานที่อาจจะมาพร้อมโชคดี!

**ฉลองปีใหม่ในเวลาเที่ยงคืนของประเทศอื่น** ถ้าลูกๆ ของคุณยังเล็กอยู่ก็คงยากที่จะให้เด็กๆ ตื่นอยู่จนถึงตอนเที่ยงคืนเพื่อฉลองปีใหม่ เพราะฉะนั้นคุณอาจจะใช้เวลาเที่ยงคืนของประเทศอื่นเป็นเวลาฉลองซึ่งเป็นเวลาไม่ตึกเกินไปในประเทศของคุณ สร้างบรรยากาศด้วยการเปิดเพลง และเสิร์ฟอาหารจากประเทศนั้น คุณอาจจะฉลองปีใหม่ในปารีส ในกรีนแลนด์ หรือแม้แต่กลางมหาสมุทรแอตแลนติก (จัดงานในฮิมโต้สมุทร) รับรองว่าจะสนุกมากๆ และทุกคนก็ยังตื่นอยู่เพื่อร่วมฉลองด้วยกันได้

**ไปเล่นสกี** มีสกีรีสอร์ทหลายแห่งจัดงานฉลองวันสิ้นปีที่มีทั้งการแสดงดอกไม้ไฟ อาหารบุฟเฟ่ต์ ที่พัก และตัวลิวท์อยู่ในแพ็คเกจ แถมด้วยตัวเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ ของรีสอร์ทอีก เช่น ตัวสเก็ตน้ำแข็ง และตัวเล่นห่วงยางเลื่อนหิมะ การเล่นสกีเป็นกิจกรรมครอบครัวที่ทำให้สนุกทุกครั้ง (โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณมีลูกๆ ที่อยู่ในวัยรุ่น) ได้ออกกำลังกายมากด้วย และดอกไม้ไฟตอนเที่ยงคืนก็ทำให้รู้สึกว่าได้ฉลองปีใหม่ออย่างครบสูตรจริงๆ

**ร้องเพลง “โอลด์ แลง ซายน์” และดื่มอวยพรปีใหม่** ให้เด็กๆ ฝึกเขียนโน้ตเพลงและเนื้อเพลงตอนที่ช่วยกันเรียบเรียงดนตรีสำหรับเพลง “โอลด์ แลง ซายน์” ที่คุณสามารถพิมพ์ได้เอง จากนั้นก็ฉลองการเริ่มต้นของปีใหม่ด้วยเนื้อเพลงที่ถูกต้อง เวลาจะยกแก้วดื่มอวยพรก็ใช้ Trick Martinis แบบนี้ หรือถ้าจะให้ดีก็ดองซื้อแชมเปญที่ไม่มีแอลกอฮอล์เพื่อเด็กๆ ได้มีประสบการณ์จริงในการยกแก้วดื่มอวยพร!

**When the weather is chilly on New Year's Eve, many of us opt to stay home and celebrate as a family. Here are some ideas to make your party special.**

**Homemade Party Supplies** What's a New Year's Eve party without the proper hats, noisemakers, poppers, and confetti? Get the kids involved in making these fun accoutrements for your at-home celebration, and have everything ready and waiting when the clock strikes twelve.

**Home Movies** Dinner and a Show Spend the last evening of the year watching the movie of your family's life with the people you love most. Depending on how many hours of footage you want to review, you may want to have an early and a late show. During intermission, serve the favorite family meal while sharing memories of favorite past experiences. And during the show, don't forget the popcorn!

**Try a Different Sort of Meal** Cheese fondue is a fun, communal meal that everyone enjoys. When the fondue is ready, gather everyone around the pot with individual forks. Take turns spearing the bread and swirling it in the melted cheese. If you lose your piece of bread in the pot, tradition says you may have to kiss the person on your left, kiss everyone at the table, or pay a forfeit devised by others at the table. Dessert fondue calls for melted chocolate and pieces of fruit. Both types of fondue go great with champagne (ginger ale for the kids), making fondue the perfect dish for New Year's Eve!

**Family Slumber Party** Prepare for this activity on New Year's Eve – that's part of the fun! Visit the video store and rent any movies that the kids want to watch. Pick up a deck of cards and break out the board games. Cook one of your family's favorite meals and eat it by candlelight in the living room. Then spend the evening watching movies and playing cards and board games. Spread pillows and sleeping bags or blankets on the floor and let the whole family camp out for the night. See how many family members are still awake at midnight!

**New Year's Ball at Home** Turn your family room or heated garage into a ballroom with a disco ball, curtains, and strings of lights. Gather lots of different kinds of dance music, so everyone can have fun dancing. Dress code can be casual or formal. Make your own disco ball out of paper mâché. Fill it with candy and small prizes, and let it drop and break open at midnight.

**Make Your Bad Luck and Faults Disappear** Try a traditional New Year's activity that comes from Colombia, South America. Build a dummy representing the Año Viejo (the old year). Ask everyone to write down their faults and bad luck on a piece of paper. Exactly at midnight, tear Año Viejo into shreds. If you have a fire going in your fireplace, throw in the shreds and let them burn. While Año Viejo is being destroyed, read the list of faults and bad luck out loud, to make them vanish along with the old year.

**Make a Good Luck Cake** It's a Greek tradition to serve Vasilopita (New Year's Cake) at midnight. This special cake is baked with a coin or charm hidden inside. The head of the household cuts the cake exactly at midnight. Whoever receives the piece with the coin will have good fortune throughout the year. So spend the day baking Vasilopita with your kids. At midnight, welcome in the New Year with a sweet treat and a bit of luck!

**Midnight in Another Country** If your kids are small, it's hard to keep them up for midnight festivities. So celebrate midnight in another country, when it's still early in your part of the world. Get in the spirit by playing music and serving food from that country. You could celebrate the New Year in Paris, Greenland, or even the middle of the Atlantic Ocean (with an underwater theme). It's great fun and everyone is awake for the festivities!

**Go Skiing** Many ski resorts offer New Year's Eve celebrations that include fireworks displays, buffet dinners, accommodations, and lift ticket packages, as well as access to other resort activities such as ice skating and tubing. Skiing is a fun family activity (especially if you have teenagers) with lots of great exercise, and a midnight fireworks display adds the perfect amount of festivity.

**Sing “Old Lang Syne” and Make Some Toasts** Give children practice writing musical notes and lyrics as they rearrange the music for “Auld Lang Syne” in this printable. Then celebrate the start of the new year with the correct lyrics for the song. Raise these trick martinis in a toast – or better yet, purchase some champagne without alcohol so the kids can get the full toasting experience!

ที่มา/Source:  
<http://fun.familyeducation.com/slideshow/holiday-parties/59733.html#ixzz3FLiZ7EGn>



# THAI Magazine StemLife

สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

กติกาในการใช้สิทธิประโยชน์

ตัดคูปองที่อยู่ด้านขวาของนิตยสารไทย สเต็มไลฟ์ เพื่อนำไปใช้ทุกครั้งร่วมกับการชำระเงิน 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)



ขอมอบสิทธิพิเศษ

ให้กับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

รับส่วนลด 500 บาท ฟรี!

เมื่อซื้อสินค้า บิวตี้โดมอนต์

ราคา 15,000 บาทขึ้นไป

รับฟรี!  
ส่วนลด  
500 บาท

ระยะเวลา: วันนี้ - 28 กุมภาพันธ์ 2558

เงื่อนไข

- เฉพาะสินค้าที่ร่วมรายการ
- สามารถใช้ร่วมกับบัตรสมาชิกอื่นได้
- สามารถใช้ได้ทั้งห้างสรรพสินค้าทุกสาขา
- บัตรส่วนลด 1 ใบ ต่อการซื้อสินค้า 1 ชิ้น เท่านั้น
- ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้
- บัตรส่วนลดไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินสดได้
- สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2749-5044 ต่อ 250, 292

http://www.facebook.com/AuroraGoldAndJewelry

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP  
OF THAI STEMLIFE MAGAZINE

บริการสปาทรินเมนต์ทุกรายการ

รับสิทธิพิเศษ ส่วนลด 50 %

เมื่อเข้ารับบริการครั้งต่อไป

ระยะเวลา: วันนี้ - 31 มีนาคม 2558

เงื่อนไข

- ผู้เข้ารับบริการต้องโทรจองล่วงหน้า
- ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินสด หรือ ใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้
- เฉพาะสาขาที่ร่วมรายการ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2630-9888

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP  
OF THAI STEMLIFE MAGAZINE

(ตัดส่วนนี้)



บัตรของขวัญมูลค่า  
5,000 บาท



ขอมอบสิทธิพิเศษ

ให้กับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

บัตรของขวัญมูลค่า 5,000 บาท

ระยะเวลา: วันนี้ - 28 กุมภาพันธ์ 2558

เงื่อนไข

- นำคูปองนี้ มาแลกรับบัตรของขวัญ
- ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินสด หรือ ใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้
- ใช้บริการได้ที่ สลิม คอนเซ็ปต์ ทุกสาขา

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2958-6246

ชาบูชาบู

ขอมอบสิทธิพิเศษ

ให้กับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

รับส่วนลด 10 %

สำหรับอาหารและเครื่องดื่ม

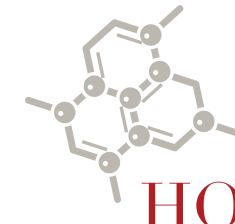
ระยะเวลา: วันนี้ - 31 มีนาคม 2558

เงื่อนไข

- ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินสด หรือ ใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้
- สงวนสิทธิ์ 1 ท่าน ต่อ 1 สิทธิ์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2664-2555

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP  
OF THAI STEMLIFE MAGAZINE



## WHAT IS PERSONALIZED MEDICINE? HOW CAN IT HELP YOU? (PART I)

การแพทย์เฉพาะบุคคลคืออะไร? สิ่งนี้ช่วยอะไรคุณได้? (ตอนที่ 1)

ศูนย์อดแห่งวิทยาการที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ในวันนี้ เป็นข้อมูลที่เคยเป็นปริศนาจากโครงการที่ใช้เงินลงทุนอันมหาศาล “โครงการจีโนมมนุษย์ (Human Genome Project)” และ “Genome Wide (Disease) Association Studies-GWAS” ซึ่งปัจจุบันนี้ใครๆ ก็สามารถเข้าถึงได้อย่างง่ายดาย ดีเอ็นเอ นิวคลีโอไทด์ องค์ประกอบทางเคมีที่เป็นเบส ได้แก่ เบส A เบส T เบส C และ เบส G ที่ร่วมกันสร้าง “พิมพ์เขียว” ต้นแบบที่เหมือนกันทุกประการสำหรับมนุษย์ทุกคน ทว่าการรวมตัวกันของเบส การเชื่อมต่อกัน (เป็นสิ่งที่เรียกว่า “ยีน”) มีความแตกต่างหลากหลายอย่างมาก การทำงานของยีนมีความผันแปรสูงมาก และความเชื่อมโยงกับโรคต่างๆ ก็ยังมีความแตกต่างกันอีกอย่างมาก ยิ่งกว่านั้น ยีนและดีเอ็นเอของเรานั้นมีตำแหน่งที่อาจถูกกระทบกระเทือนจากสิ่งแวดล้อม (สารเคมีที่รบกวนการทำงาน มลพิษ สภาพอากาศ แสงสว่าง) ไลฟ์สไตล์ (ความเครียด โภชนาการ การออกกำลังกาย อาหารเสริม การกินยา) และปัจจัยที่ยังไม่เป็นที่รู้จักอีกมากมาย ซึ่งส่งผลและควบคุมว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับยีนตัวใดตัวหนึ่งแบบจำเพาะเจาะจง ไม่ว่าจะเป็นลักษณะที่ซ่อนเร้นหรือลักษณะที่แสดงออกให้เห็นอย่างชัดเจน โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงรหัสของยีน (เปรียบเทียบอาหารที่มีส่วนผสมเหมือนกันแต่วิธีการปรุงต่างกัน) แนวคิดในการรักษาผู้ป่วยแบบจำเพาะต่อบุคคล (Personalized Medicine) เป็นการใช้องค์ความรู้ทางพันธุกรรม (Genomic Information) ร่วมกับข้อมูลประวัติของครอบครัว ไลฟ์สไตล์ และปัจจัยต่างๆ ด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อออกแบบการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับเฉพาะบุคคล ด้วยข้อมูลทางพันธุกรรมและข้อมูลทางการแพทย์ เราสามารถทำนายความไว

ในการเกิดโรคที่จำเพาะกับบุคคลได้อย่าง

แม่นยำยิ่งขึ้น รวมถึงการดำเนินของ

โรคและการตอบสนองต่อการรักษาไม่

ว่าใช้วิธีการทางการแพทย์หรือการปรับ

ไลฟ์สไตล์ ลักษณะทางพันธุกรรมหรือ

องค์ประกอบของยีน (Genotype)

ของคุณเป็นสิ่งที่ชี้ว่าความเป็นไป

ได้ในอนาคต กำหนดความเสี่ยง

ทางพันธุกรรมของคุณ และประมวล

ภาพรวมของความเสี่ยงเหล่านั้นเพื่อ

ให้คุณสามารถกำหนด

เป้าหมายในการ

ดูแลสุขภาพที่

เหมาะสม และ

ช่วยบรรเทา

ความเสี่ยง

ทั้งหลาย

อย่างได้ผล

คุณทราบไหมว่าคุณมีโอกาสมองเห็นอะไรที่จะมีชีวิตรอดต่อไปได้อีก 10 ปีข้างหน้า? ความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ ปัจจัยทางพันธุกรรม การดูแลเรื่องอาหารการกิน และน้ำหนักตัวส่วนที่ปราศจากไขมัน (LEAN BODY MASS) เป็นปัจจัยที่มีผลเกี่ยวข้องกับการมีอายุยืน ทั้งแบบปัจจัยเดี่ยวและปัจจัยที่ก่อให้เกิดผลร่วมกัน ลักษณะภายนอกนั้นสามารถปรุงแต่งได้ แต่สุขภาพและความแข็งแรงที่แท้จริงนั้นไม่สามารถจะปลอมแปลงได้ รูปลักษณ์ภายนอกนั้นไม่ได้แสดงถึงสมรรถนะ สุขภาพ หรือความแข็งแรง แม้ว่าจะมีการพยายามใช้กลยุทธ์ทางการแพทย์ต่างๆ นานาที่จะโน้มน้าวให้เราเชื่อเช่นนั้น ไม่ว่าจะโดยการหลอมนโยบายถึงความงามที่อยู่ในกระปุกหรือขวดที่บรรจุผลิตภัณฑ์ สุขภาพที่ดีที่อยู่ในเมดิยา และการบริหารให้มีชีกส์แพ็คโดยใช้เวลาแค่วันละ 5 นาที การซื้อสินค้าอะไรสักอย่างไม่ได้ช่วยให้ทำอะไรได้สำเร็จ และเรื่องหลอกลวงก็จะเผยออกมาเมื่อคุณใช้สินค้านั้นจนเกลี้ยงกระปุก หรือเมื่อคุณถอดชุดสวยๆ ออก ความสำเร็จที่มีค่านั้นซื้อไม่ได้ แต่จะต้องลงมือทำด้วยความพยายามของตนเอง เหมือนกับที่คุณไม่สามารถจะแสร้งแสดงว่าเป็นคนเก่งเวลาเล่นเปียโนหรือพูดภาษาต่างประเทศนั่นเอง! พอถึงเวลา คนที่แสร้งก็จะถูกเปิดโปง ถ้าความสำเร็จของคุณขึ้นอยู่กับรูปลักษณ์ภายนอกแล้วละก็ คุณจะทำอย่างไรเวลาที่คนที่อายุน้อยกว่าและรูปร่างหน้าตาดีกว่าก้าวเข้ามา? คุณจะต้องแกล้งและรูปร่างหน้าตา ก็จะต้องเหี่ยวและเสื่อมโทรมลงไปให้สุด ถ้าคุณไม่ได้พยายามปรับปรุงดูแลตนเองในด้านอื่นที่สำคัญยิ่งกว่าเรื่องของรูปร่างหน้าตา ชีวิตของคุณต่อไปจะต้องพบกับความยากลำบาก หมายถึงว่าถ้าคุณยังสามารถมีชีวิตรอดต่อไป! ความรู้ทางพันธุศาสตร์น่าจะเป็นจุดพลิกชีวิตของคุณ และเป็นตัวช่วยให้คุณและแพทย์ที่ดูแลคุณประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพและไลฟ์สไตล์ของคุณให้มีความปลอดภัย ถูกต้องเหมาะสม และสิ้นเปลืองน้อยที่สุด วัตถุประสงค์ระยะยาวตลอดชีวิตของคนเรานั้น คือสุขภาพและความแข็งแรงที่แท้จริง... ไม่ใช่แค่รูปลักษณ์ภายนอก! เราไม่เชื่อในการเปลี่ยนแปลงเพียงผิวเผิน เราลงทุนในการศึกษา เพื่อสร้างสมรรถนะ เสริมความมั่นใจให้คุณมีศรัทธาในตนเองและเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้อย่างถาวรและยั่งยืน เมื่อคุณมีความรู้ที่ถูกต้องคุณจะไม่ยอมเชื่อคำหลอกลวงอีกต่อไป

การทดสอบทางพันธุกรรมเพื่อพยากรณ์ (Predictive Genetic Testing) ของไทย สเต็มไลฟ์ “Total Health Gene Insight” นั้น เน้นเป้าหมายที่จะตรวจหาความเสี่ยงเฉพาะตัวบุคคลที่จะเกิดโรคเรื้อรังที่พบบ่อยและโรคเมเร็งหลายชนิด “NutriFIT Gene Insight” จะช่วยหาแนวทางที่ดีที่สุดในการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย และจะสะท้อนให้เห็นถึงภาวะทั่วไปในปัจจุบันเกี่ยวกับพฤติกรรมอาหารการกิน ปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว และการตอบสนองทางเมตาบอลิซึม (Metabolic Responses) เรามีหลอดชนิดพิเศษเฉพาะสำหรับเก็บตัวอย่างน้ำลาย และเราจะขอให้ลูกค้าเก็บตัวอย่างน้ำลายของตนเองอย่างน้อย 2 มล. โดยอาจจะทำทันทีเป็นครั้งแรกหลังตื่นนอนหรือสองชั่วโมงหลังการกินอาหาร โดยไม่มีการทำอะไรที่เป็นการรบกวนภายในช่องปากแม้แต่อย่างเดียวยังระหว่างนั้น (ไม่บ้วนปาก ไม่ใส่ของเหลวอะไรในปาก ไม่สูบบุหรี่ ไม่กินอาหาร ไม่แปรงฟัน ไม่ใช้ปากทำอะไรทั้งนั้น) ตัวอย่างน้ำลายจะถูกนำไปวิเคราะห์และทราบผลภายใน 3-4 สัปดาห์ โดยห้องปฏิบัติการที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากสหรัฐอเมริกา (Accredited US Laboratory) ซึ่งทำการตรวจ SNP (Single Nucleotide Polymorphisms)



เป็นหมื่นๆ ตำแหน่ง การเปลี่ยนแปลงในดีเอ็นเอจะถูกวิเคราะห์เพื่อคำนวณค่าประเมินความเสี่ยงทางพันธุกรรม และแนวโน้มในการเกิดโรคหรือความผิดปกติที่เกิดจากปัจจัยหลายอย่าง (Multifactorial Diseases) รวมทั้ง 24 โรค เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคแพ้ภูมิตนเอง โรคเกี่ยวกับดวงตา/จอตา (Retina) โรคอัลไซเมอร์และโรคพาร์กินสัน โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งที่พบบ่อย ลูกค้าน่าจะได้ทราบว่าตนเองเป็นพาหะของโรคต่างๆ มากกว่า 75 โรคหรือไม่ การทดสอบการตอบสนองต่อยาของเราจะช่วยให้ความกระจ่างว่า การรักษาด้วยยารักษาโรคใดจะได้ผลดีที่สุดสำหรับแต่ละบุคคล หากเรามีความจำเป็นต้องรักษาด้วยยาในอนาคตข้างหน้า ทำยาสถิติการวิเคราะห์ทางพันธุกรรมเกี่ยวกับโภชนาการและการออกกำลังกาย (Nutritional and Exercise Genetic Analysis) สำหรับยืนกว่า 200 ยีนจะช่วยให้การวางแผนเกี่ยวกับการกินอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดสำหรับบุคคลนั้นโดยเฉพาะ ผลการตรวจจะช่วยให้คุณอย่างชัดเจนถึงความเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วน ภาวะอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome) ตลอดจนถึงพฤติกรรม การกินและความต้องการทางโภชนาการ แพทย์ของเราจะมอบรายงานเป็นภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ เพื่อช่วยให้แต่ละคนลดความเสี่ยงในการเกิดโรค และเข้าใจถึงอิทธิพลของยีนบางตัวและการปฏิบัติตัวของตนเอง

>> อ่านต่อบนหน้า

There is an ultimate knowledge that these days is available for all: Genetic Knowledge. The once mysterious information from a hugely expensive “Human Genome Project” and “Genome Wide (Disease) Association Studies-GWAS”, has now reached all of us in an easily available and really affordable format! Our DNA and the nucleotides, the chemical bases A, T, C, and G, that make it up conform to a blueprint that is exactly the same for everyone, yet the result in combining the bases, the fitting together (Called “Genes”) varies to a great extent, gene functions fluctuate widely and associations to diseases differ considerably. Moreover, our genes and our DNA carry sites where environment (Chemical Disruptors, Pollution, Climate, Light), lifestyle (Stress, Nutrition, Exercise, Supplements, Medications) and many unknown factors act and regulate what will happen with a particular gene, whether it will be silenced or expressed, without any change to the gene code itself (Same Ingredients, Different Recipe). Personalized Medicine is the Use of Genomic Information – in addition to family history, lifestyle, and environmental factors – to customize health management: by combining genomic and clinical information, bespoke and more accurate predictions can be made about a person's susceptibility of developing disease, the course of disease, and response to treatment, whether medical or lifestyle directed. Your genotype will suggest a future possibility, establish your genetic risks, put them in perspective and enable you to form precise and effective health goals to mitigate them.

Do you know what your chance is to survive the next 10 years? Only Cardiovascular FITNESS, GENETIC FACTORS, DIETARY MANIPULATION and LEAN BODY MASS are independently and together related to LONGEVITY. Appearance can be faked but REAL HEALTH and FITNESS can never be feigned. Appearance does NOT equal capacity, health or fitness, even if the marketing establishment bombarding us with advertisements of beauty in a bottle, health in a pill and six-pack in 5 minutes per day, wants us to believe. Buying something does not entitle you of any success and the lie will shine when the bottle is empty or the dress is off. Meaningful accomplishments cannot be bought but must be experienced and earned. You cannot fake playing the piano or mastering a foreign language proficiently! When the time comes the pretenders will be exposed. If your success

is based on appearance then what you will do when younger and prettier people come along? You WILL age, and your appearance WILL ultimately wrinkle and fade. If you haven't developed yourself beyond appearance, life will be hard, if you survive it! Genetic knowledge should be a “Tipping Point” within you and empower your future actions as well as your physician in making your Health and Lifestyle care safer, well-timed, accurate, and more cost-effective. The lifelong OBJECTIVE is genuine health and fitness.....not the appearance of it! We do not believe in superficial changes, we invest in EDUCATION, to produce competence, empower confidence to believe in yourself and change your life permanently. Once you have the knowledge, you will never again believe the imposters.

Predictive Genetic Testing by THAI StemLife uses “TotalHealth Gene Insight” to expose an individual's uniquely personal genetic risks for the most common chronic diseases and cancers. “NutriFIT Gene Insight” will reveal the most appropriate nutrition and exercise approach and will reflect the background for current eating behavior, weight problems, and metabolic responses. We use our specific saliva collecting container, and clients are asked to collect at least 2 ml of their own saliva, either first thing in the morning or two hours after having eaten, without interfering with the oral cavity at all (No Rinsing, No Liquids in the Mouth, No Smoking, No Eating, No Teeth Brushing, No Use of the Mouth Whatsoever). The sample will be analyzed and results will be ready in 3-4 weeks, in our Accredited US Laboratory for tens of thousands of SNP (Single Nucleotide Polymorphisms), where changes in the DNA are analyzed to calculate genetic risk appraisals and predispositions for 24 multifactorial diseases including cardiovascular, autoimmune, diseases of the eyes/retina, Alzheimer's and Parkinson's diseases, Diabetes and most common cancers. Clients will gain insight on whether they are a carrier of more than 75 conditions. Our drug response test will shed light in to which drug treatments are most effective for the individual should you need it in the future. Finally, our Nutritional and Exercise genetic analysis of more than 200 genes will tailor the best diet and training plans that are appropriate to the individual. Risks for obesity, metabolic syndrome, as well as personal eating behaviors and nutritional needs will be highlighted. Our Physicians will deliver an easy to read personalized report in Thai or English to help individuals mitigate risks and understand the influence of specific genes, and personal actions.

>> To Be Continue



www.theaspireclub.com

aspire  
fitcorpasia

## EXECUTIVE WEIGHT LOSS PROGRAM

The First & Only Program of Its Kind in Thailand

# Guaranteed Results!

**Includes:**  
**5 Step Weight Loss System**  
**36 Private Coaching Sessions**  
**Maximize Energy and Performance**  
**Extensive personal Genetic Testing**  
**Lose 5-15 Kilograms in 12 Weeks – Guaranteed!**  
**Includes Gene Specific Nutrition & Training Plans for Success**



**For More information, call 02 229 4114**

**Email: [crm@fitcorpasia.com](mailto:crm@fitcorpasia.com)**



นวัตกรรมความสำเร็จ

# ครั้งแรกของไทย

กับการป้องกัน โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง SMA

“เพื่อชีวิตที่ไม่อ่อนแรงอีกต่อไป”

ดร.เกษร เตียวศิริ

ผู้จัดการห้องปฏิบัติการพันธุศาสตร์

หากกล่าวถึงโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง SMA (Spinal Muscular Atrophy) น้อยคนนักที่จะรู้จักกันในชื่อนี้ ซึ่งต่างจากโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ALS ที่ผู้คนต่างรู้จักกันมากขึ้น จากกระแสเชิญชวนให้มีการบริจาคช่วยเหลือโรคนี้ด้วยการท้าทายการใช้ถ้วยน้ำแข็งราดตัว หรือ เอแอลเอส ไอซ์ บัคเก็ต ชาเลนจ์ (ALS Ice Bucket Challenge) แต่แท้จริงแล้วโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง SMA เป็นโรคที่มีสถิติพบมากเป็นอันดับสองรองจากโรคธาลัสซีเมีย และจะมีอัตราของผู้ป่วยถึง **1 ใน 40 ถึง 1 ใน 60** ของคนปกติ โดยเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมแบบ Autosomal Recessive โดยถ้าพ่อ-แม่ ต่างเป็นพาหะบุตรจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ถึง 1 ใน 4 โดยผู้ป่วยจะมีอาการของกล้ามเนื้อที่เสื่อมลงและอ่อนเพลีย สูญเสียการควบคุมของกล้ามเนื้อ จะส่งผลต่อการคลาน การเดิน อีกทั้งยังสูญเสียการควบคุมในส่วนของศีรษะและลำคอ และส่งผลต่อการกลืนด้วย โดยสามารถแบ่งได้เป็น 4 ชนิด ตามความรุนแรงของโรค และการแสดงอาการแตกต่างกัน

ประเภทของโรค	ช่วงอายุที่เกิดโรค	อาการ	การมีชีวิตรอด
SMA I : รุนแรง	0-6 เดือน	นั่งไม่ได้	< 2 ปี
SMA II : ปานกลาง	7-18 เดือน	ยืนไม่ได้	> 2 ปี
SMA III : เล็กน้อย	> 18 เดือน	ยืนได้ด้วยตัวเอง	> 2 ปี
SMA IV : ผู้ใหญ่	มากกว่า 18 ปีขึ้นไป	เดินโดยใช้เครื่องช่วย	ผู้ใหญ่

ด้วยความสามารถของนักวิทยาศาสตร์และห้องปฏิบัติการไทย เรามีเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ ร่วมกับการคัดกรองตัวอ่อนด้วยเทคนิค PGD-PCR ซึ่งเป็นเทคนิคในการคัดกรองพันธุกรรมตัวอ่อนให้ปราศจากโรคทางพันธุกรรมกล้ามเนื้ออ่อนแรง SMA ที่ถ่ายทอดจากพ่อแม่ ได้สำเร็จเป็นครั้งแรกในระดับภูมิภาค South East Asia แล้ว

ดร.เกษร เตียวศิริ ผู้จัดการห้องปฏิบัติการพันธุศาสตร์ ศูนย์ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที. ได้กล่าวถึงความสำเร็จในครั้งนี้ว่า กรณีดังกล่าวเป็นการใช้เทคนิค PGD-PCR ซึ่งคือการตรวจพันธุกรรมของตัวอ่อนในการทำเด็กหลอดแก้ว นักวิทยาศาสตร์จะเลือกตัวอ่อนที่ปราศจากโรค โดยการตรวจพันธุกรรมตัวอ่อนอย่างละเอียดในระดับยีนด้วยเทคนิค PGD-PCR โดยการทำสำเนาส่วนของ DNA ของยีนที่จะตรวจนั้นๆ ให้เพิ่มขึ้นเป็นล้านเท่า จากเซลล์ตัวอ่อนเพียง 3-5 เซลล์ จนสามารถตรวจสอบความผิดปกติของตัวอย่าง DNA นั้นได้

เราสามารถตรวจสอบพาหะของโรคนี้ได้อย่างรวดเร็ว และแม่นยำ (sensitivity ≥ 95%) ซึ่งการตรวจคัดกรองนี้จะช่วยลดอุบัติการณ์ ของโรคนี้รวมทั้งลดความทุกข์ทรมานของเด็ก ครอบครัว และสังคมที่ต้องดูแลผู้ป่วยโรคนี้

ศูนย์ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที. เรามีประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญของบุคลากร ไม่ว่าจะเป็นทีมแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ และฝ่ายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงความพร้อมของห้องปฏิบัติการ ซึ่งทุกฝ่ายล้วนมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

## ซูพีเรียเอ.อาร์.ที.

ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยากและวินิจฉัย พันธุกรรมตัวอ่อน

ด้วยเทคนิค PGD-PCR และ/หรือ PGD-CGH ที่ได้รับผลสำเร็จในระดับสากล

ปรึกษาและรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่

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

1126/2 อาคารวาณิช 2 ชั้นลิโอบี ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กทม. 10400

www.thaisuperiorart.com, Email : services@thaisuperiorart.com

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



**SUPERIOR A.R.T.**  
ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยากและ  
วินิจฉัยพันธุกรรมตัวอ่อน