

THAI StemLife

1/2015 • www.thaistemlife.co.th

สัมภาษณ์ครอบครัว
คุณปอย ปรีชา กรมนพรัตน์

10 วิธีโรแมนติก
กับภรรยาในช่วงตั้งครรภ์

10 อันดับเมือง
สุดโรแมนติกที่สุดในโลก



จาก ความเข้าใจสู่ความเชี่ยวชาญ
ในช่วงเวลาเล็กๆ ลึกซึ้งยิ่งกว่ารัก



ช่วงเวลาเล็กๆ จะลึกซึ้งยิ่งกว่ารัก

มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับครอบครัว
Pigeon Little Moments Club
เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมของคลับ
และรับสิทธิประโยชน์พิเศษมากมาย

สมัครฟรีผ่าน 2 ช่องทาง

- 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 มี.ค. 58



ติดตามกิจกรรมของคลับได้ที่
mypigeonlittlemomentsclub

ร่วมเป็นครอบครัวพีเจ้นวันนี้ เพื่อรับสิทธิพิเศษร่วมกิจกรรมมากมาย

สมัครคลับโทร 02-646-2899 www.pigeonlittlemomentsclub.com

ศูนย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผลิตภัณฑ์ โทร. 02-399-3399

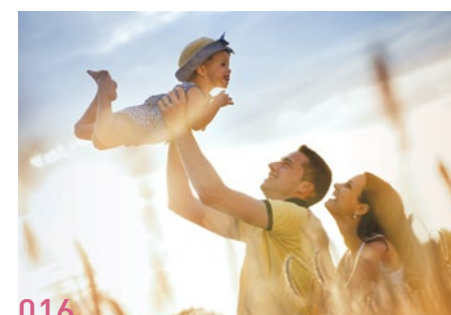
CONTENTS



005



007



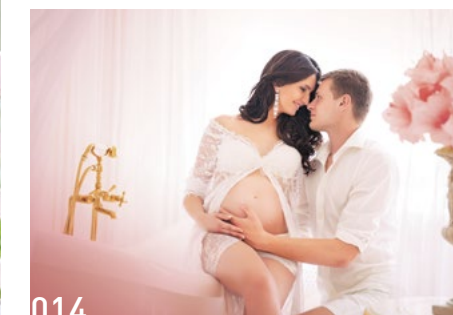
016



010



012



014



022

LOVE OF FAMILY

005
**TYPE 1 DIABETES
AND CORD BLOOD STEM CELLS**

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 และสเต็มเซลล์
จากเลือดในสายสะดือ

007
PRECISION MEDICINE
การแพทย์แม่นยำ

010
**A SPECIAL INTERVIEW WITH
KHUN POI, PARISA KROBNOPPARAT**
สัมภาษณ์ครอบครัว คุณปอย ปรีชา ครบจนพรัตน์

012
**TOP 10 LIST: WHY I LOVE
BEING A MOM**
10 เหตุผลสำคัญที่สุดที่ทำให้ฉันรักการเป็นแม่

014
**10 WAYS TO ROMANCE
YOUR PREGNANT WIFE**
10 วิธีโรแมนติกกับภรรยาในช่วงตั้งครรภ์

016
**10 LITTLE WAYS TO SHOW YOUR KIDS
YOU LOVE THEM EVERY DAY**
10 วิธีง่ายๆ ที่จะแสดงให้ลูกๆ รู้ว่าคุณรักพวกเขามาก

018
**10 MOST ROMANTIC CITIES
IN THE WORLD**
10 อันดับเมืองสุดโรแมนติกที่สุดในโลก

022
**TOP 10 FLORAL TRENDS
FOR VALENTINE'S DAY**
10 อันดับเทรนด์ดอกไม้ในวันวาเลนไทน์

EDITOR'S TALK



10 Years of Love and Bonding More than 3,600 Days with THAI StemLife 10 ปีแห่งความรักและความผูกพัน 3,600 กว่าวัน กับไทย สเต็มไลฟ์

ที่สุดในโลก’แน่นอนว่าประเด็นของครอบครัวในรูปแบบ 10 เรื่องราวที่มานำเสนอใหม่นี้จะมอบสิ่งดีๆ ให้กับทุกครอบครัวในแบบที่อัดแน่นความรู้และประสบการณ์มากกว่า 10 ปีของไทย สเต็มไลฟ์แน่นอน

และพลาดไม่ได้กับวิทยาการความรู้ใหม่ๆ ในเรื่อง ‘โรคเบาหวานชนิดที่ 1 และสเต็มเซลล์จากเลือดในสายสะดือ’ และ ‘การแพทย์แม่นยำ’ หากครอบครัวไหนที่ได้สัมผัสกับความรู้ในไทย สเต็มไลฟ์เล่มนี้แล้วละก็ รับรองว่าจะต้องรู้จักกับวิทยาการถึงกึ่ในระดับ 10 กันเลยทีเดียวค่ะ

ไม่น่าเชื่อเลยนะคะว่าหลายๆ ครอบครัวจะอยู่เคียงข้างกันกับไทย สเต็มไลฟ์มาถึงวันนี้ ต้องขอขอบคุณทุกๆ คนที่ทำให้ไทย สเต็มไลฟ์มีวันที่อบอุ่นไปด้วยความรักเช่นนี้ตลอด 10 ปีมานี้ด้วยค่ะ และไม่เพียงแค่ว่า 10 ปีที่ผ่านมาเท่านั้นแต่ไม่ว่าจะอีก 100 ปีไทย สเต็มไลฟ์ก็จะขอสัญญาว่าจะอยู่เคียงข้างคุณแบบนี้ตลอดไปค่ะ

บรรณาธิการบริหาร
ไทย สเต็มไลฟ์

Warm greetings to every family for 2015! First of all THAI StemLife would like to thank you all for the 10 wonderful years we have shared together! There have been ups and downs, and here have been moments where personal, company and communal history became one. We remember every single moment for every single one of you, as one or more of your lives’ milestones is associated with us. This breeds love and this love is like a promise that no matter how many decades will go by, THAI StemLife will always be by your side.

We will continuously strive for more innovative research, for higher academic achievements and ongoing improvements and new products highlight these efforts. We continuously document our love and devotion to you in this premium publication, our celeb families exemplify this and in this edition Khun Poi Parisa a bright and colorful mother makes her mark!

This edition of THAI StemLife magazine is also packed with content written in a new format that tells you of 10 ideas (or trends, etc.) in each topic. It is guaranteed that every family will find new fun ideas. We begin with an important story for mothers ‘Top 10 List: Why I Love Being a Mom’ followed by general knowledge for fathers in ‘10 Ways to Romance Your Pregnant Wife’ and an article for kids that will help you understand them better ‘10 Little Ways to Show Your Kids You Love Them Every Day’. Right after that you will find 10 new trends for families during the festival of love ‘Top 10 Floral Trends for Valentine’s Day’. And that’s not all yet. Get ready to feel the romance in ‘10 Most Romantic Cities in the World’.

And you cannot afford to miss all about the latest science in ‘Type 1 Diabetes and Cord Blood Stem Cells’ And ‘Precision medicine’. Any family who gets to go through this edition of the THAI StemLife magazine will certainly get to know about science at an astonishing depth and detail.

It is rather fantastic to see the huge number of families with THAI StemLife growing continuously during the past decade. Thank you every one for being with us and showing your love and trust for the past 10 years. Many decades will pass but THAI StemLife promises that we will stay by your side forever.

Editor-in-Chief
THAI StemLife

TYPE 1 DIABETES AND CORD BLOOD STEM CELLS

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 และสเต็มเซลล์จากเลือดในสายสะดือ

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 นั้นมีชื่อเรียกอีกอย่างว่าโรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น (Juvenile Diabetes) เนื่องจากโรคนี้มักจะเกิดขึ้นในเด็กและวัยรุ่นมากกว่าในผู้ใหญ่ โรคเบาหวานชนิดที่ 1 เป็นโรคที่เกิดขึ้นกับตับอ่อนส่วนที่มีหน้าที่ผลิตอินซูลิน โดยการเสียการหลั่งอินซูลินเกิดจากความผิดปกติที่ระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยเข้าใจว่ากลุ่มเซลล์ในตับอ่อนที่ทำหน้าที่ผลิตอินซูลินของตนเองนั้นเป็นสิ่งแปลกปลอมมาจากภายนอก จึงเข้าไปจับเพื่อกำลายเซลล์พวกนั้น สาเหตุของความผิดปกติในระบบภูมิคุ้มกันนี้ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่เรื่องพันธุกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตเป็นปัจจัยที่น่าสงสัย ในที่สุดอินซูลินจะหายไปจากร่างกายและการควบคุมน้ำตาลในเลือดล้มเหลว ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เด็กหรือวัยรุ่นที่เป็นโรคนี้อาจต้องรักษาด้วยอินซูลินทุกวันไปตลอดชีวิต โดยอาจจะใช้อินซูลินแบบฉีด (มีทั้งแบบที่ใช้อินซูลินปั๊มซึ่งจะค่อยๆ ปลดอินซูลินเข้าสู่ร่างกาย หรือแบบฉีดเป็นครั้งๆ ไป) หรือในปัจุบันเริ่มมีอินซูลินแบบสูดดมอีกด้วย การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างเข้มงวดเป็นสิ่งจำเป็นในการหลีกเลี่ยงภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายของโรคเบาหวาน เช่น ภาวะไตวาย ตาบอด โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งอาจทำให้เกิดแผลเบาหวานและต้อกระจก

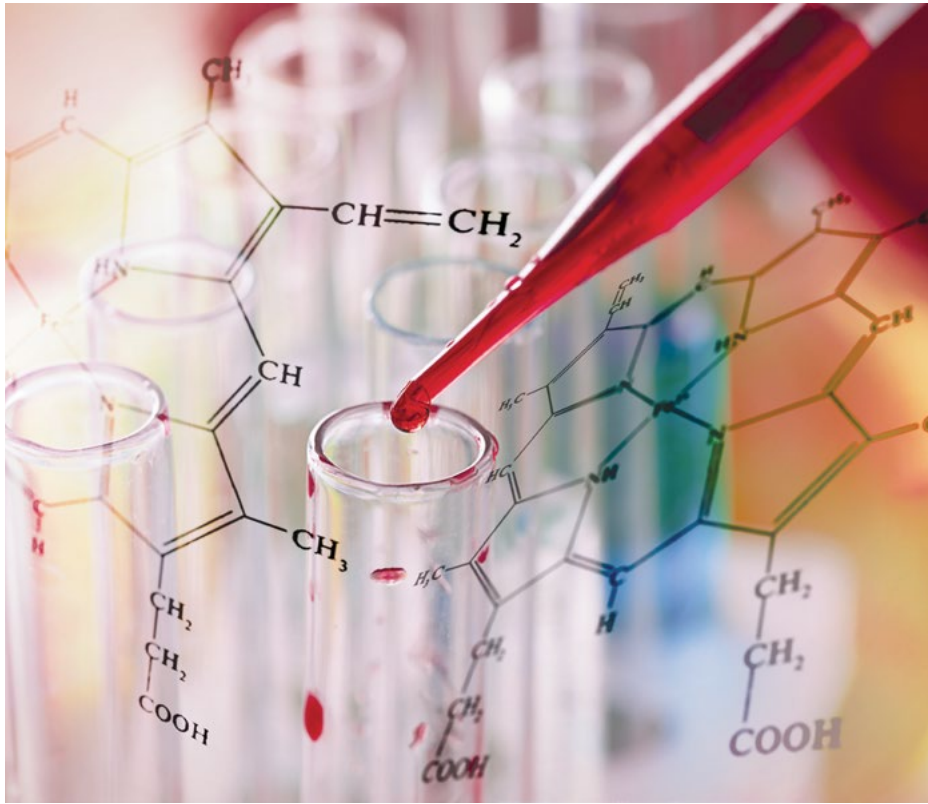
ด้วยเหตุนี้ จึงไม่น่าประหลาดใจว่า มีคณะทำงานหลายกลุ่มที่กำลังให้ความสนใจเกี่ยวกับการใช้สเต็มเซลล์จากเลือดในสายสะดือกับโรคเบาหวานชนิดที่ 1 จากข้อมูลล่าสุดนั้น การฉีดเลือดจากรกและสายสะดือแก่ผู้ป่วยไม่ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวงจรการเกิดโรคตามธรรมชาติของโรคเบาหวาน แต่สามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน เรื่องนี้มีเหตุผลที่น่าเป็นไปได้ เนื่องจากเวลาที่โรคเบาหวานแสดงอาการนั้น เป็นเพราะว่าการผลิตอินซูลินลดลงจนเกือบจะเหลือแค่ 2 - 3% ของระดับที่ควรจะมีผลิตได้เต็มที่ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการทำลายระบบภูมิคุ้มกันอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลานานก่อนที่จะมีอาการของโรคจะปรากฏขึ้น และสายเกินไปเสีย

แล้วที่จะย้อนไปแก้ไขการทำลายนั้น อย่างไรก็ตามปี 2555 มีคณะทำงานจากประเทศจีนคณะหนึ่งพบว่าการทำให้สเต็มเซลล์เกิดการเรียนรู้ซ้ำ (Reeducating Stem Cells) จะส่งผลให้เซลล์ที่ผลิตอินซูลินที่ยังคงเหลืออยู่หลังจากการถูกทำลายสามารถผลิตอินซูลินได้มากขึ้น ยิ่งเริ่มได้เร็วหลังทราบผลการวินิจฉัยโรค ก็จะยิ่งทำให้สามารถปรับปรุงการผลิตอินซูลินได้ดียิ่งขึ้น (1) กลุ่มที่ 2 จากประเทศเยอรมนี (2) พบว่าการผลิตอินซูลินมีความเกี่ยวข้องกับจำนวนของสเต็มเซลล์จากเลือดในสายสะดือ (CD34+) ยิ่งมากก็จะยิ่งมีการหลั่งอินซูลินมากขึ้นด้วย กลุ่มสุดท้าย (3) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสเต็มเซลล์สีขาวจากเลือดในรกและสายสะดือและหาวิธีที่จะเพิ่มจำนวนสเต็มเซลล์เหล่านี้

เซลล์พิเศษสีขาวเหล่านี้เรียกว่า T-Regulatory Cell สามารถจะปรับลดพฤติกรรมของระบบภูมิคุ้มกันและป้องกันการทำลายเซลล์ที่ผลิตอินซูลินในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 1 นอกจากนั้นยังพบว่า เลือดในสายสะดือนั้นมีสารภูมิต้านทาน (Antibody) รูปแบบพิเศษที่สามารถพยากรณ์โรคเบาหวานชนิดที่ 1 ได้เป็นเวลานานก่อนการเกิดโรค และสามารถใช้เป็นกลวิธีที่จะทำให้ทราบล่วงหน้าว่า ใครมีโอกาที่จะเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 1 และสามารถจะป้องกันโรคนี้ด้วยเลือดในสายสะดือได้ในอนาคต (4)

เรื่องนี้เป็นข่าวที่น่าตื่นเต้นจริงๆ! คุณละ ได้เก็บรักษาเลือดในสายสะดือลูกของคุณแล้วหรือยัง?

Type 1 diabetes, also known as juvenile diabetes as it is more common in children and adolescents than adults, is a disease of the insulin producing part of the pancreas. Insulin secretion fails due to an immune disturbance that causes the immune system to think of the own insulin producing islet cells of the pancreas as “foreign” and mounts an attack to destroy them. The cause of this short-circuit in the immune system is unknown but genetic and lifestyle factors are suspected. The end result is that insulin disappears from the body and blood sugar regulation fails with high blood sugar levels as a result. The child or young adolescent will then need a lifelong daily treatment with insulin, either as injections (insulin pump or single injections) or as nowadays also inhaled insulin. Strict control of blood sugar levels is required to avoid the dreaded complications of diabetes such as kidney failure, blindness, and heart and blood vessel disease leading to skin ulcers and amputations.



It is thus understandable that many groups are looking at the effect of CORD BLOOD STEM CELLS in type 1 diabetes. The latest update is that infusing cord blood does not change the natural course of the diabetes but it can alter how the immune system behaves! This is also logical as when diabetes becomes manifest, it is because the insulin production is almost down to 2-3% of total as the immune destruction has been ongoing for a long time before symptoms appear and it is too late to reverse the destruction. But still, a group from China in 2012 found that “reeducating the stem cells” resulted in increases in the remaining insulin production, higher the earlier one started after diagnosis (1). A second group from Germany (2) found that insulin production was associated with the number of stem cells in the cord blood (CD34+), the more one had, the higher the insulin secretion! The last group (3) looked at white stem cells in cord blood and how one can increase their number. These special white cells called T-regulatory cells, can modulate the behavior of the immune system and to prevent the destruction of insulin producing cells in patients with type 1 diabetes. The cord blood was also found to contain a special from of antibodies that can predict type 1 diabetes a long time before it happens and this can

become a strategy to find out in advance who is destined to get type 1 diabetes and prevent it with cord blood in the future (4).

Exciting news indeed! Have you kept your child’s cord blood yet?

อ้างอิง/References:

1. Yong Zhao, Zhaoshun Jiang, Tingbao Zhao, Mingliang Ye, Chengjin Hu, Zhaohui Yin, Heng Li, Ye Zhang, Yalin Diao, Yunxiang Li, Yingjian Chen, Xiaoming Sun, Mary Beth Fisk, Randal Skidgel, Mark Holterman, Bellur Prabhakar and Theodore Mazzone. Reversal of type 1 diabetes via islet beta cell regeneration following immune modulation by cord blood-derived multipotent stem cells. *BMC Medicine* 2012, 10:3, published online 10 January 2012; , DOI:10.1186/1741- 7015-10-3
2. Giannopoulos EZ1, Puff R, Beyerlein A, von Luetichau I, Boerschmann H, Schatz D, Atkinson M, Haller MJ, Egger D, Burdach S, Ziegler AG. Effect of a single autologous cord blood infusion on beta-cell and immune function in children with new onset type 1 diabetes: a non-randomized, controlled trial. *Pediatr Diabetes*. 2014 Mar;15(2):100-9. doi: 10.1111/pedi.12072. Epub 2013 Sep 19.
3. Theil A, Wilhelm C, Guhr E, Reinhardt J, Bonifacio E. The relative merits of cord blood as a cell source for autologous T regulatory cell therapy in type 1 diabetes. *Horm Metab Res*. 2015 Jan;47(1):48-55. doi: 10.1055/s-0034-1394372. Epub 2014 Nov 5.
4. Lundgren M, Lynch K, Larsson C, Elding-Larsson H; Diabetes Prediction in Skane study group. Cord blood insulinoma-associated protein 2 autoantibodies are associated with increased risk of type 1 diabetes in the population-based Diabetes Prediction in Skane study. *Diabetologia*. 2015 Jan;58(1):75-8. doi: 10.1007/s00125-014-3394-6. Epub 2014 Oct 2.

PRECISION MEDICINE

การแพทย์แม่นยำ

กุณเคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อนหรือไม่? การแพทย์แม่นยำ? การแพทย์เฉพาะบุคคล? หรือว่าการแพทย์แบบ “5 P” ? ซึ่งหมายถึง Precise (แม่นยำ) Personalized (เฉพาะบุคคล) Predictive (เชิงพยากรณ์) Preventive (เชิงป้องกัน) และ Participatory (แบบมีส่วนร่วม) ถ้าคุณยังไม่เคยได้ยินเรื่องพวกนี้ขอให้อ่านต่อไป เรื่องนี้กำลังจะเปลี่ยนชีวิตของคุณ การแพทย์แม่นยำคืออะไรกันแน่ และมันสามารถที่จะปฏิรูปแนวปฏิบัติทางการแพทย์ในทุกวันนี้ได้อย่างไร วันนี้คุณก็คือผู้ป่วยหรือคนทั่วไปที่เป็นเป้าหมายของการทดลองและอุตสาหกรรมทางการแพทย์มากที่สุดจากการลงทุน ลองคิดถึงดูดีๆ ลองบอกมาสิว่าคุณจะพอใจไหมถ้ามาโดยเฉพาะสำหรับคนพิเศษเช่นคุณ ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า อาหาร อาหารเสริม การเดินทาง หรือว่ารถยนต์ ไม่มีอะไรเลยที่ออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับคุณ บริษัทใหญ่ๆ มีบริการต่างๆ มากมายซึ่งคุณจะต้องพยายามหาเอาเองว่ามีบริการแบบไหนที่เหมาะสมกับตัวคุณ โรงพยาบาลต่างๆ เสนอโปรแกรมการตรวจร่างกายที่เหมือนกันสำหรับทุกคน ยานต่างๆ ก็เป็นยานที่เหมือนกันสำหรับคนใช้ทุกคนที่มีการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเดียวกัน บ่อยครั้งเหลือเกินที่วิธีนี้มีข้อบกพร่อง ใช้ไม่ได้ผล หรือส่งผลเสียอย่างแรงด้วย แต่ก็ยังมีบางกรณีที่เป็นเรื่องหลักเสียไม่ได้ที่จะต้องทำอะไรแบบที่เตรียมมาเฉพาะสำหรับคุณ ลองคิดถึงดูว่าจะเป็นอย่างไรถ้ามีการให้เลือดผิดกลุ่ม หรือการสั่งตัดแว่นสายตาที่เหมือนกันสำหรับทุกคน หรือเวลาที่คุณเกิดอาการแพ้แล้วแพทย์ให้ยาพร้อมกับบอกว่า “โอ๊ย! ไม่สำคัญหรอกว่าจะอะไรก็ตามที่ทำให้คุณเกิดอาการแพ้” นี่คือการแพทย์ในปัจจุบัน ไม่ใช่การรักษาเฉพาะบุคคลแต่มีลักษณะเชิงอุตสาหกรรม รับๆ เข้ามารักษาให้เสร็จออกไปเร็วๆ แล้วผลเสียก็ตกอยู่กับผู้คนทั้งหลายนั่นเอง

ลองเข้าไปดูเรื่องการแพทย์แม่นยำ การแพทย์แม่นยำเป็นแนวทางใหม่ที่เกิดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรค โดยมีการพิจารณาถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งช่วยให้สามารถออกแบบวิธีการรักษาที่ตรงเป้าหมายและได้ผลดีกว่าสำหรับโรคเฉพาะและโรคอื่นๆ กล่าวโดยย่อ การแพทย์แม่นยำช่วยให้มีเครื่องมือ มีวิธีการความรู้ และมีวิธีการบำบัดแบบใหม่ เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรคสามารถเลือกได้ว่าวิธีการรักษาด้วยวิธีใดจะให้ได้ผลดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย (<http://www.whitehouse.gov/blog/2015/01/21/precision-medicine-improving-health-and-treating-disease>)

นี่คือจุดที่ไทยสเตมไลฟ์พร้อมด้วยพันธมิตรของเราทั้งในประเทศไทย อาเซียน ออสเตรเลีย และสหรัฐอเมริกา ได้ร่วมกันเป็นผู้นำความก้าวหน้าของวิทยาการนี้ โดยใช้นวัตกรรมการทดสอบทางพันธุกรรมเชิงพยากรณ์ (PREDICTIVE GENETIC TESTS) และเรื่องของ การปรับวิถีการดำเนินชีวิต (โภชนาการและการออกกำลังกาย) รวมทั้งการตรวจก่อนคลอด (PRENATAL TESTING) แบบใหม่ล่าสุดที่จะช่วยให้มั่นใจว่าการตั้งครรภ์เป็นไปอย่างราบรื่นพร้อมด้วยการตรวจคัดเลือกว่าพันธุกรรมตัวอ่อนก่อนใส่กลับ (PREIMPLANTATION GENETIC TESTING) ซึ่งเป็นการปฏิวัติขั้นตอนในกระบวนการช่วยเหลือผู้มีบุตรยากด้วยวิธีการปฏิสนธินอกอสุกราย (IVF) และช่วยให้เราสามารถหลีกเลี่ยงโรคทางพันธุกรรมและโรคอื่นๆ ได้

อนาคตอยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ หยุดเชื่อว่าการตลาดที่ขายสิ่งที่เหมาะสมสำหรับพวกเขาให้แก่คุณ และจงหาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้คุณแตกต่างจากบุคคลอื่นในโลกใบนี้ ซึ่งก็คือสารพันธุกรรม (DNA) และโครงสร้างทางพันธุกรรมของคุณ นี่คือนวัตกรรมที่ตัดสินทุกอย่างในชีวิตของคุณ โภชนาการและอาหารที่คุณควรบริโภค รูปแบบของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณ คุณจะต้องเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตอย่างไรเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงจากโรคเมะเร็ง และโรคเรื้อรังต่างๆ ยาอะไรที่คุณควรกินเพื่อให้การรักษาจะได้ผลดีและมีผลข้างเคียงน้อยที่สุด

โอบามาได้กล่าวถึงโครงการนี้และอุทิศงบประมาณมหาศาลสำหรับโครงการนี้ในคำแถลงนโยบายประจำปี โดยกล่าวว่าโครงการนี้ออกแบบมาเพื่อนำพาเราไปสู่การรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคเมะเร็ง และโรคเบาหวาน และช่วยให้เราสามารถเข้าถึงข้อมูลเฉพาะบุคคลที่จำเป็นสำหรับการรักษาสุขภาพของเราและคนในครอบครัวของเราให้ดียิ่งขึ้น

คุณสามารถที่จะหาข้อมูลเรื่องนี้ได้โดยการมาคุยกับเรา นี่คือนวัตกรรมที่มีสุขภาพดีที่ยิ่งขึ้น และเป็นทางเดินที่คุณจะสามารถตัดสินใจเลือกอนาคตของคุณเองได้!

Have you heard it before? Precision Medicine? Personalized Medicine? Or the “5 P” Medicine? Precise, Personalized, Predictive, Preventive, and Participatory. If not, well read on as this is going to change your life. What exactly is “precision medicine,” and how can it transform medicine as it is practiced today? Today, you are the “average person/patient” the “one-size-fits-all” approach in EVERY aspect of life as the marketers and the industries they represent want to maximize their investment returns! Think about it. Name one thing that is tailored to the “special person” that you are! Clothes, food, supplements, travel, cars? Nothing is made specifically for you. Big Companies have services and you have to find yourself into them. Hospitals offer “checkup” programs that are the SAME for everyone! Drugs are the SAME for any patient with the same diagnosis. In too many cases this approach is flawed, not effective or down right HARMFUL. In some cases though, it is inevitable that things are tailored to you. Can you imagine a blood transfusion with the wrong blood group? Or prescription eye glasses same for all? Or, when you have



an allergy, the doctor just gives you a drug and says “oh it doesn’t matter what gives you an allergy”! This is what Medicine is today. Non-personal, industrial, quick in and out! And people suffer.

Enter PRECISION MEDICINE: “Precision medicine is an emerging approach to promoting health and treating disease that takes into account individual differences in people’s genes, environments, and lifestyles, making it possible to design highly effective, targeted treatments for cancer and other diseases. In short, precision medicine gives clinicians new tools, knowledge, and therapies to select which treatments will work best for which patients.” (http://www.whitehouse.gov/blog/2015/01/21/precision-medicine-improving-health-and-treating-disease)

This is where THAI StemLife with its partners in Thailand, the ASEAN, Australia and the US, has been leading the progress with its innovative PREDICTIVE GENETIC TESTS and lifestyle (nutritional and exercise) adjustment, its groundbreaking PRENATAL TESTING to ensure a healthy pregnancy, and its revolutionary

PREIMPLANTATION GENETIC TESTING in IVF to avoid hereditary and other disease.

The future is HERE and NOW. Stop believing the marketers that sell you what suits them and gain knowledge on what makes you unique and different from any other person on this planet: your DNA, and genetic make-up. This is what decides everything in YOUR life. What nutrition and foods you should consume, what exercise regimen you should abide by, what lifestyle changes you need to make to ensure avoiding cancers and chronic disease, what drugs you should be prescribed to ensure treatment success and minimizing side effects!

Obama mentioned the project and dedicated a huge budget for it in his State of the Union address, saying it is designed “to bring us closer to curing diseases like cancer and diabetes, and to give all of us access to the personalized information we need to keep ourselves and our families healthier.”

You can already obtain this information by talking to us. This is the road to a healthier life, a road where you decide your own future!

นวัตกรรมความสำเร็จ ครั้งแรกของไทย กับการป้องกัน โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง SMA “เพื่อชีวิตที่ไม่อ่อนแรงอีกต่อไป”

ดร.เกษร เตียวศิริ
ผู้จัดการห้องปฏิบัติการพันธุศาสตร์

หากกล่าวถึงโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง SMA (Spinal Muscular Atrophy) น้อยคนนักที่จะรู้จักกันในชื่อนี้ ซึ่งต่างจากโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ALS ที่ผู้คนต่างรู้จักกันมากขึ้น จากกระแสชวนให้มีการบริจาคช่วยเหลือโรคนี้ด้วยการท้าทายโดยการใช้น้ำแข็งราดตัว หรือ เอแอลเอส ไช้บัคเก็ต ชาเลนจ์ (ALS Ice Bucket Challenge) แต่แท้จริงแล้วโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง SMA เป็นโรคที่มีสถิติพบมากเป็นอันดับสองรองจากโรคธาลัสซีเมีย และมีอัตราของผู้ป่วยถึง **1 ใน 40 ถึง 1 ใน 60** ของคนปกติ โดยเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมแบบ Autosomal Recessive โดยถ้าพ่อ-แม่ ต่างเป็นพาหะบุตรจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ถึง 1 ใน 4 โดยผู้ป่วยจะมีอาการของกล้ามเนื้อที่เสื่อมลงและอ่อนเพลีย สูญเสียการควบคุมของกล้ามเนื้อ จะส่งผลต่อการกลืน 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

ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที.
ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยากและวินิจฉัย พันธุกรรมตัวอ่อน
ด้วยเทคนิค PGD-PCR และ/หรือ PGD-CGH ที่ได้รับผลสำเร็จในระดับสากล
ปรึกษาและรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่
0 2660 1400 Hotline : **08 1255 2120** Fax : **0 2660 1414**
1126/2 อาคารพาณิชย์ 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



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

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

เราสามารถตรวจสอบพาหะของโรคนี้ได้อย่างรวดเร็ว และแม่นยำ (sensitivity≥95%) ซึ่งการตรวจคัดกรองนี้จะช่วยลดอุบัติเหตุการัน ของโรคนี้ รวมทั้งลดความทุกข์ทรมานของเด็ก ครอบครัว และสังคมที่ต้องดูแลผู้ป่วยโรคนี้

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

A SPECIAL INTERVIEW WITH KHUN POI, PARISA KROBNOPPARAT

สัมภาษณ์ครอบครัว คุณปอย ปรียา กรบพรัตน์



THAI StemLife: ก่อนและหลังแต่งงาน ความสุขของคุณปอยและคุณคังเป็นยังไงบ้างคะ เหมือนหรือแตกต่างกันมั้ยคะ

คุณปอย: ความสุขก็มีอยู่ตลอดค่ะ ต่างกันตอนที่เรามีลูก เราเติมความหวานให้กันได้ตลอด ไปเที่ยวต่างประเทศ ดินเนอร์ ดูหนัง แต่พอมีลูกความสุขที่เกิดขึ้นก็กลายเป็นความกลมกล่อมของการมีสมาชิกเพิ่มมาอีกหนึ่ง รู้สึกมีความสุขแบบไม่ต้องเติม แต่เห็นหน้าลูก อยู่พร้อมหน้ากันความสุขมันก็เพิ่มมาเอง แบบอธิบายไม่ถูก มีความสุขมากๆ ค่ะ

THAI StemLife: คุณปอยและคุณคังให้ความสำคัญลูกสาวคนแรกของครอบครัว 'น้องโมนา' อย่างไรบ้างคะ

คุณปอย: ความรักลูกให้คือการดูแลเอาใจใส่ตลอดเวลา กอดเค้า หอมเค้า อุ้มเค้า คุยกับเค้า ไม่ปล่อยให้เค้าร้องโดยไม่จำเป็นในช่วงปีแรก ช่วงเดือนแรกเป็นอะไรที่ยากมาก พ่อแม่มือใหม่คงรู้สึกเหมือนกันทุกคน ตัวเค้าเล็กมาก บอบบาง ต้องการการปฏิบัติอย่างทะนุถนอม ทำให้เราเครียด กลัวไปหมด จงว่าเค้าต้องกินนมเท่าไร เครียดเวลาเค้าไม่เรอ พอเค้าร้องก็เครียดอีก เพราะไม่รู้เป็นอะไรก็ต้องใช้เวลาเรียนรู้กันไป พอตัวเค้าเริ่มโตก็โอเคขึ้นตามลำดับ เครียดน้อยลง เข้าใจอะไรๆ มากขึ้น เราเป็นพ่อแม่ก็ต้องเริ่มหาสิ่งที่ดีที่สุดให้เค้า สิ่งที่ดีที่สุดไม่จำเป็นต้องราคาแพงที่สุดแต่เป็นสิ่งที่เหมาะสมกับวันของเค้า และเราพยายามเลี้ยงเค้าแบบสบายๆ ให้เจอแดด เจอลม เจอฝุ่นบ้าง ไม่ต้องสะอาดจ๋า ที่สำคัญรักเค้ามากๆ แต่ไม่ตามใจค่ะ

THAI StemLife: คุณปอยและคุณคังรู้จัก 'ไทย สเตมไลฟ์' ได้อย่างไรคะ แล้วทำไมถึงไว้วางใจให้เก็บสเต็มเซลล์ของน้องโมนาคะ

คุณปอย: มีเพื่อนสนิทชื่อคุณเจนเป็นคนแนะนำค่ะ เค้าเก็บสเต็มเซลล์ของลูกชายคนแรกกับไทย สเตมไลฟ์ค่ะ จริงๆ เริ่มรู้จักการเก็บสเต็มเซลล์มานานพอสมควร รู้ถึงข้อดีและประโยชน์ของการเก็บสเต็มเซลล์ว่าเก็บเพื่ออะไร แต่ยังไม่มียุติษฐานที่มันใจว่าดี จนมีคุณเจนมาแนะนำเล่ารายละเอียดต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการตัดสินใจที่สำคัญเพื่อนเรานี้เป็นคนละเอียดรอบคอบดีเลยทีเดียว เราจึงมั่นใจว่าก่อนที่เค้าจะเลือกไทย สเตมไลฟ์ เค้าต้องศึกษาข้อมูลมีการเปรียบเทียบอย่างดีที่สุดและต้องเลือกบริษัทที่ดีที่สุดแน่นอนค่ะ เลยไม่ลังเลที่จะเลือกไทย สเตมไลฟ์ตามที่เพื่อนแนะนำค่ะ

THAI StemLife: อยากให้คุณปอยแนะนำคุณพ่อคุณแม่ที่กำลังตัดสินใจจะเก็บสเต็มเซลล์ให้ลูกๆ หน่อยค่ะ

คุณปอย: สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่กำลังตัดสินใจจะเก็บสเต็มเซลล์ให้ลูก ไม่ควรลังเลนะค่ะ เราสามารถสร้างอนาคตให้เค้าได้ว่าเค้าควรจะอยู่ยังไง เรียนที่ไหน มีเงินเท่าไร การเก็บสเต็มเซลล์ก็เป็นการสร้างความปลอดภัยในอนาคตให้กับลูกคุณเช่นกัน โดยมีค่าใช้จ่ายในการสร้างความปลอดภัยอันน้อยนิด ซึ่งถือว่าคุ้มเกินคุ้มเลยทีเดียวค่ะ

THAI StemLife: Before and after your wedding, how sweet is your love? Has it changed?

Khun Poi: The sweetness is always there. The difference is that when we did not have a child, we were able to keep it up to each other all the time by travelling abroad and going out for dinner or to the movies. But when the child arrived we have less time for ourselves. The sweetness we have now turns to be the mellowness of having a new member of the family. We feel this kind of happiness that is self-fulfilling in itself. Just seeing our child's face and being together, the sweetness automatically rises in a way I can hardly explain.

THAI StemLife: How do Khun Poi and Khun Kung show your love to the first daughter of your family, 'Nong Mona'?

Khun Poi: For my child, to love her is to always take good care of her, to hug her, to hold her, to talk with her and to prevent unnecessary crying. In the first year, the first month is very difficult. All new moms and dads would be the same. She is so tiny and fragile so she needs to be handled gently. It makes me stressed and afraid of everything. I am confused about how much milk she should have. When she does not burp, I feel stressed and when she cries, I get stressed

again because I do not know what is wrong with her. We need time to learn about each other. As she grows up and becomes bigger, it gets better, less stressful and I gain better understanding. As moms and dads, we have to look for the best things for her. The best things do not need to be most expensive ones but should suitable for her. We try to raise her in a simple way. Sometimes we let her be in the sunlight, get in the wind and also the dust. No need to be sparkling clean all the time. Most importantly, give her lots of love but do not spoil her.

THAI StemLife: How did Khun Poi and Khun Kung know THAI StemLife? What lead you to choose to trust THAI StemLife to do the cord blood stem cell collection for Nong Mona?

Khun Poi: My close friend, Khun Jane, was the one who gave me the recommendation. She saved her first son's cord blood with THAI StemLife. Actually I knew about cord blood collection a long time ago. I knew the good points and benefits and what it was for but I did not have a company I was sure of until I got the recommendation from Khun Jane. She gave me detailed information that helped me make the decision. The important point is that this friend of mine is a detail-oriented person. I was sure that before she chose THAI StemLife she must have studied the information and done a perfect comparison to select the best company. That was why I did not hesitate to choose THAI StemLife as recommended by my friend.

THAI StemLife: I would like to ask Khun Poi to give suggestions for parents who are making the decision about saving their children's cord blood, please.

Khun Poi: I think parents who are making the decision about saving your children cord blood should not hesitate. We can create a future for our children, how they are going to live, where to study and how much money they will have. Cord blood collection is also like creating another level of security for your children's future for such a small cost which is more than worth it.

สถานที่/Place: Samitivej Srinakarin

สมิติเวช ศรีนครินทร์
SAMITIVEJ SRINAKARIN



TOP LIST: WHY I LOVE BEING A MOM

10 เหตุผลสำคัญที่สุดที่ทำให้ฉันรักการเป็นแม่

BY JENNIFER COE

โดย เจนนิเฟอร์ โค

WHY HAVING KIDS IS WORTH IT เพราะเหตุใด การมีลูกจึงเป็นสิ่งที่มีค่า

การเป็นแม่นั้น แท้จริงแล้วเป็นงานที่แสนจะยากลำบากและท้าทายที่สุดในโลกอย่างหนึ่ง แต่ถ้าลองถามบรรดาคุณแม่ทั้งหลายดู ส่วนใหญ่จะเห็นด้วยว่ามันเป็นสิ่งที่ให้อะไรดีๆ ตอบแทนกลับมามากที่สุดด้วยเช่นกัน คุณแม่ที่มีตัวตนจริงๆ เหล่านี้ได้บอกเล่าเหตุผลข้อสำคัญที่สุดที่ทำให้พวกเขารักการเป็นแม่

Being a mom is, indeed, one of the most difficult and challenging jobs in the world. But ask a group of moms and most would agree that it's also the most rewarding. These real moms share the top reasons they love being a mom.

1 ENJOYING THE SUCCESSES

การได้ชื่นชมในความสำเร็จของลูก

“ส่วนที่ดีที่สุดของการเป็นแม่นั้น ก็คือ การได้เห็นความสำเร็จของลูกๆ ของฉันทุกวัน ฉันมีลูกชายที่เป็นโรคออทิซึมและไม่มีอะไรง่ายเลยสำหรับเขา เพราะฉะนั้นเราก็จะพิศวงมากกับการที่คนอื่นฯ ช่างทำอะไรได้อย่างง่ายดายเหลือเกิน อย่างเช่น การเรียนรู้เรื่องของรูปทรงต่างๆ หรือการใช้ช้อนตักอาหารให้เป็น ฉันมีความสุขทุกๆ วันที่ได้เห็นว่าลูกๆ นั้นลองทำอะไรใหม่ๆ ได้บ้าง”

-- ซินดี โค แม่ของสเปนเซอร์ อายุ 6 ขวบ และ เกรสัน อายุ 4 ขวบ

The “best part of being a mom is getting to experience on a daily basis all of my kids' successes. I have a son with autism and nothing comes easy to him. So we marvel at how people take so much for granted, like learning shapes or using a spoon. I get joy every day from what they both accomplish.”

-- Cyndi Coe, mom to Spencer, six, and Grayson, four.

2 WATCHING THEM GROW

การได้เฝ้าดูลูกๆ เติบโตขึ้น

“การได้เห็นว่าลูกๆ เติบโตขึ้นมาเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง มีความคิดที่

อิสระและสร้างสรรค์ ช่วยให้ฉันระลึกได้ว่า ความยากลำบากในการเป็นพ่อแม่เป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเรามองไปให้ไกลถึงชีวิตในระยะยาว”

-- เฮนริกส์ แม่ของลูกๆ อายุ 22, 19 และ 14 ปี

“Seeing the confident, free-thinking, creative people they have become, helps me remember that the little stumbles in parenting mean very little in the long run.”

-- Hays Henricks, mom to a 22, 19 and 14 years old.

3 SEEING THE WONDER

การได้เห็นความมหัศจรรย์

“ส่วนที่ดีที่สุดในการเป็นแม่ ในความคิดเห็นของฉันก็คือ เมื่ออยู่กับลูกที่ยังเล็กอยู่ ทุกๆ ขณะก็คือการผจญภัยครั้งใหม่ ฉันชอบที่จะได้เห็นเด็กๆ ตาเป็นประกายขึ้นมาเวลาที่ได้ค้นพบอะไรใหม่ๆ ทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นตอนที่พยายามออกเสียงคำใหม่ๆ ออกมา ตอนที่แก้ปัญหาอะไรใหม่ๆ ได้สำเร็จ หรือแค่เวลาที่ได้เล่นกับตุ๊กตาจากบ้านตุ๊กตา แล้วเด็กๆ ก็จะทำทุกๆ อย่างด้วยความรู้เพียงสาและเต็มไปด้วยความเลื่อมใส”

-- เมแกน กาลโค แม่ของเด็กๆ อายุระหว่าง 3-8 ขวบ

“The best part of being a mother,



in my opinion, is that with young children every moment is a new adventure. I love seeing their eyes light up with every new discovery. From figuring out how to sound out words, to mastering that addition problem, to just playing house with the dolls from their doll house -- everything is done with an innocence and a sense of awe.”

-- MeGanGalko, mom of kids ranging in ages from three to eight.

4 LEARNING IMPORTANT

LESSONS

การเรียนรู้บทเรียนที่สำคัญ

“ฉันชอบตรงที่ตัวเองรู้สึกเหมือนกับว่าลูกชายกำลังสอนให้ฉันเป็นคนในแบบฉบับที่ดีที่สุดที่ฉันจะสามารถเป็นได้ในฐานะคนเป็นแม่ ฉันต้องอดทน ต้องใจดี ต้องอ่อนโยน อ่อนหวาน และต้องมีเหตุผลมากกว่าที่เป็นตัวของตัวเองตามปกติ ลูกได้ช่วยดึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวฉันออกมา”

-- เอมิลี กาย เบิร์คเคน แม่ของลูกชายอายุ 13 เดือน

“I love how I feel like my son is teaching me to be the best version of myself that I can be. As a mom, I need to be more patient, kinder, gentler, sweeter and more rational than I generally am able to be on

my own. He brings out the best in me.”

-- Emily Guy Birken, mom to a 13 months old.

5 A REMINDER TO STOP

TO SMELL THE ROSES

การมีลูกช่วยเตือนให้ฉันรู้จักหันมาชื่นชมสิ่งรอบข้างที่สวยงามในชีวิต

“ในตอนนี้ที่ฉันเป็นแม่คน ฉันแบ่งเวลาทำอะไรสนุกๆ ในชีวิต อย่างเช่น ระบายสีไข่สำหรับเทศกาลอีสเตอร์ ออกไปเล่น trick or treat (เล่นเคาะประตูเพื่อนบ้านเพื่อขอขนมในวันฮัลโลวีน) และทำคุกกี้วันคริสต์มาส เมื่อก่อนตอนที่อยู่กันแค่สองคนกับสามี

เราก็แค่ปล่อยให้วันหยุดหรือเทศกาลต่างๆ ผ่านไปอย่างง่ายดาย ตอนนี้รู้สึกเหมือนกับว่าชีวิตดูมีสาระมากขึ้น”

-- สเตฟ เมอร์เคิล แม่ของเด็กอายุหนึ่งขวบ

“Now that I’m a mom, I make time to do the fun things in life like color Easter eggs, go Trick-or-Treating and bake Christmas cookies. When it was just my husband and me, we would just breeze past holidays and other traditions. Life just feels like it has more substance now,”

-- StephMerkle, mom to a one year old.

6 PURE JOY!

ความสุขที่บริสุทธิ์!

“เหตุผลอันดับแรกที่ฉันรักการเป็นแม่ก็คือ ความสุขที่บริสุทธิ์ที่ฉันได้รับจากการได้เป็นส่วนที่พิเศษของชีวิตลูกสาวของฉัน ได้เฝ้าดูเธอเรียนรู้ ยิ้มแย้ม หัวเราะคิกคัก และเติบโต”

-- แคเรน บีกัน แม่ของลูกอายุสามขวบ

“My number one reason why I love being a mom is the pure joy I get from being a special part of my daughter’s life -- watching her learn, smile, giggle, and grow.”

-- Caren Begun, mom to a 3 years old.

7 MAKING THE WORLD

A BETTER PLACE

การทำให้โลกนี้ดีขึ้น

“ฉันรักที่จะเป็นแม่เพราะมันเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจที่สุดที่ฉันเคยทำ การเลี้ยงดูคนอื่นคนหนึ่งให้เติบโตขึ้นมาช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงในโลกที่โหดร้ายนี้”

-- ลินดา แวนเคสเลอร์ แม่ของลูกที่อายุ 27 ปี

“I love being a mom because it is the proudest thing I have done -- raising another human being to make a difference in this hurting world.”

-- Linda Van Kessler, mom to a 27 years old.

8 BRAVERY

ความกล้าหาญ

“มันให้ความกล้าหาญแก่ฉัน ทำให้ฉันกล้าที่จะเผชิญหน้าและเอาชนะความกลัวของตัวเอง เพื่อแสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามก็กลัวบ้างก็กลัว แค่ไหน คุณก็สามารถทำในสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จจนได้”

-- ลิซ่า แมคโดนัลด์ แม่ของลูกอายุ 18 ปี

“It gives me courage to face and conquer my own fears so that I can allow him to see that no matter the difficulty, you can accomplish what you want.”

-- Lisa K McDonald, mom to an 18 years old.

9 DAILY INSPIRATION

แรงบันดาลใจที่เกิดขึ้นทุกวัน

“สิ่งที่ฉันชอบมากที่สุดเกี่ยวกับลูกๆ ก็คือ พวกเขาเป็นเหมือนตัวฉัน และสามีของฉันในแบบฉบับที่บริสุทธิ์กว่าและไร้เดียงสากว่า โดยนัยหนึ่งพวกเขามันดาลใจให้ฉันกลับไปเป็น “ตัวฉัน” ที่ไม่ใช่คนเคร่ง ขี้ระแวง รู้สึกเครียดหรือเห็นดเนิน้อยแบบนี้ โดยรวมแล้วลูกๆ ช่วยกระตุ้นให้ฉันเป็นคนดีขึ้น ในขณะที่ฉันพยายามที่จะเป็นแม่ที่ดีในแต่ละวัน”

-- ลินเซย์ คเนรี แม่ของลูกๆ ที่มีอายุระหว่าง 16 เดือน ถึง 13 ปี

“The thing I love most about my kids is that they are a purer, more innocent version of myself and my husband. In a sense they inspire me to go back to a “me” that wasn't as hard, distrustful, stressed-out or tired. They motivate me to be a better person in general, as I try each day to be a good mom.”

-- LinseyKnerl, mom to kids ranging in age from 16 months to 13 years.

10 SPECIAL MOMENTS

ช่วงเวลาพิเศษ

“สิ่งที่ฉันชอบมากๆ เกี่ยวกับการเป็นแม่ก็คือ ลูกสาวของฉันสามารถจะทำให้ทุกช่วงขณะเป็นเวลาที่พิเศษ การได้เห็นลูกเรียนรู้ ค้นหา เติบโต ยิ้มแย้ม หัวเราะ และแม้แต่ร้องไห้สามารถทำให้ทุกช่วงขณะเป็นเวลาที่น่าจดจำ”

-- ลินซี เราส์เซล โคทายา แม่ของลูกอายุหนึ่งขวบ

“My favorite thing about being a mom is that my daughter can make any moment special. To see her learn, explore, grow, smile, laugh and even cry can make any moment memorable.”

-- LinzyRousselCotaya, mom to a one year old.

ที่มา/Source: <http://www.sheknows.com/parenting/articles/844165/top-10-list-why-i-love-being-a-mom>

10 WAYS TO ROMANCE YOUR PREGNANT WIFE

10 วิธีโรแมนติกกับภรรยาในช่วงตั้งครรภ์

BY MELISSA CHAPMAN

โดย เมลิสซา แชปแมน

? ในช่วงตั้งครรภ์นั้น ภรรยาของคุณอาจจะขี้หงุดหงิด อารมณ์อ่อนไหวและแปรปรวนจนเดาใจเธอได้ยาก ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ว่าที่คุณพ่อจะทำได้? คุณก็ต้องเอาอกเอาใจและช่วยเติมความหวานความโรแมนติกให้เธออย่างสุดความสามารถ ลองมาดู 10 วิธีที่จะทำให้เธอปลื้มอกปลื้มใจจนตัวลอยเท้าแทบไม่ติดพื้นเลยทีเดียว (เท่าที่อาจจะกำลับบวมเป่งนั้นแหละ!)

Your pregnant partner may be moody, emotional and even unpredictable due to hormonal changes. What's a baby daddy to do? Pamper and romance her like crazy. Here are 10 ways to sweep her off of her [probably very swollen] feet!

WHY IS IT SO IMPORTANT THAT YOU MAKE THE WOMAN WHO IS CARRYING YOUR CHILD FEEL GOOD ABOUT HERSELF?

เพราะอะไรจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ที่คุณจะต้องทำให้ภรรยาที่กำลังอุ้มท้องลูกของคุณรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเธอเอง?

ตามที่สเตฟานี อเล็กซานเดอร์ ผู้ก่อตั้ง Woman Savers ได้กล่าวเอาไว้ว่า การมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นสำคัญมากสำหรับสตรีตั้งครรภ์เพราะเป็นที่เชื่อกันว่า ทารกที่ยังอยู่ในครรภ์นั้นรับรู้ได้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของคนเป็นแม่ การช่วยให้แม่ของลูกน้อยของคุณรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเธอเองก็เท่ากับว่าคุณได้สร้างบรรยากาศแห่งความสุขในช่วงเวลาแห่งการตั้งครรภ์ของเธอ ซึ่งจะส่งผลให้การคลอดเป็นไปอย่างง่ายดายมากยิ่งขึ้น

ผู้ชายนั้นควรจะสังเกตและไวต่อความต้องการของผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ เพราะวาระระดับฮอร์โมนของเธอนั้นมีความแปรปรวน และเธออาจจะเจ้าอารมณ์กว่าปกติ นอกจากนี้น้ำหนักกายของเธอก็กำลังจะมีรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาจจะทำให้เธอรู้สึกว่าตัวเองดูไม่เซ็กซี่และไม่เหมือนเดิม ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ต้องการรับการยืนยันที่สร้างความมั่นใจว่าเธอยังคงมีเสน่ห์ในสายตาของคุณ คุณยังรักเธอและลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งสิ่งนี้จะกำลังใจให้เธอตลอดการตั้งครรภ์ ไปจนกระทั่งหลังการคลอด

คุณจะต้องพูดคุยเรื่องดีๆ และบอกรักเธอเป็นประจำอย่าได้ขาด และต้องทำให้มากกว่าปกติเพื่อให้เธอรู้สึกเป็นคนพิเศษด้วยการแสดงความเอาใจใส่เธอให้มากขึ้น

According to Stephany Alexander, founder of Woman Savers, a healthy state of mind is very important for a pregnant woman because many people believe that the unborn child is aware of the mother's emotions and feelings. By helping your baby mama feel good about herself, you will create a happier atmosphere surrounding her pregnancy which could result in an easier birthing process.

A guy should be sensitive to a pregnant woman's needs because her hormones are fluctuating now and she may be more emotional. Her body is also changing shape which may make her feel unsexy and unattractive. A pregnant woman needs a lot of reassurance that she is still attractive to you and that you love her and the baby and will be supportive through the pregnancy even after the baby is born.

Make sure you communicate positive and loving statements to her on a regular basis and go the extra mile to make her feel special by showering her with attention.



That you love her and the baby and will be supportive through the pregnancy even after the baby is born

คุณยังรักเธอและลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งสิ่งนี้จะกำลังใจให้เธอตลอดการตั้งครรภ์ ไปจนกระทั่งหลังการคลอด

10 WAYS TO MAKE YOUR PREGNANT WIFE FEEL LOVED

10 วิธีทำให้ภรรยาที่กำลังตั้งครรภ์รู้ว่าเธอนั้นเป็นที่รักของคุณ

1 PICK OR BUY HER SOME FLOWERS

เก็บดอกไม้มาฝากหรือซื้อดอกไม้ให้เธอ

ดอกไม้ช่วยสร้างความสดชื่นเสมอ ไม่ว่าจะเป็นโอกาสไหน และเนื่องจากว่าผู้หญิงตั้งครรภ์หลายคนมักจะไวต่อกลิ่นมากกว่าปกติ ดังนั้นถ้ามีดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมๆ วางอยู่ใกล้ๆ เพียง ก็อาจจะช่วยให้เธอผ่อนคลายไปพร้อมกับความฝันที่แสนหวาน

Flowers always cheer up any situation and since many pregnant women become more sensitive to smells, some sweet smelling flowers placed next to her bed can help her dreams become even sweeter.

2 FOOT RUBS

นวดเท้าให้เธอ

ลองนวดเท้าให้ว่าที่คุณแม่ในช่วงที่กำลังตั้งครรภ์ด้วยน้ำมันกลิ่นใหม่ที่ออกแนวหวานหอม เท้าของเธออาจอ่อนล้าจากการใช้งานมาทั้งวัน นอกจากนั้นการมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น

3 MAKE DINNER AND CLEAN UP AFTERWARDS

ทำอาหารให้เธอ และล้างจานให้เรียบร้อยด้วย

ภรรยาที่กำลังตั้งครรภ์ของคุณมักจะรู้สึกอยากจะรับประทานอาหารต่างๆ หลากหลายชนิด ดังนั้นจึงเตรียมอาหารจานโปรดให้เธอและลงมือทำตั้งแต่เริ่มจนเสร็จ ตั้งแต่ไปซื้อของ ปรงอาหาร แล้วก็ล้างถ้วยชามให้เสร็จสรรพ ทำให้อาหารมีกลิ่นที่พิเศษยิ่งขึ้นโดยการเปิดเพลงโปรดของเธอ จุดเทียนสร้างบรรยากาศ และเป็นคนเสิร์ฟอาหารให้เธอ เธอจะมีความสุขมากที่มีคนเสิร์ฟอาหารให้ และจะซาบซึ้งใจที่คุณอุตส่าห์ทำอาหารที่เธอกำลังฝันอยากกิน

ขึ้น อาจทำให้เกิดอาการเมื่อยเท้าและปวดหลังได้ การนวดเท้าจะช่วยให้ว่าที่คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์รู้สึกสดชื่นขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

Give your pregnant baby mama a foot rub with some exotic, sweet-smelling oils. She is probably on her feet working a lot and exhausted. Plus, the additional new weight can cause tired feet and an achey back. A foot rub does wonders to lift a pregnant woman's spirit.

4 LET HER SLEEP IN

ปล่อยให้เธอนอนพักให้เต็มที่

การตั้งครรภ์อาจจะทำให้ร่างกายรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ลองปล่อยให้ภรรยาที่ตั้งครรภ์ลูกน้อยของคุณได้พักผ่อนในช่วงเช้าของวันในขณะที่คุณเป็นคนทำงานบ้าน หรือรับเอาภาระต่างๆ มาทำแทน เพื่อให้เธอได้มีเวลาพักผ่อน

5 SURPRISE HER WITH A WEEKEND GETAWAY

Being pregnant can be physically exhausting. Give your baby mama the morning off while you take care of chores or whatever else needs to be done so she can catch up on some much needed rest.

การตั้งครรภ์อาจจะทำให้ร่างกายรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ลองปล่อยให้ภรรยาที่ตั้งครรภ์ลูกน้อยของคุณได้พักผ่อนในช่วงเช้าของวันในขณะที่คุณเป็นคนทำงานบ้าน หรือรับเอาภาระต่างๆ มาทำแทน เพื่อให้เธอได้มีเวลาพักผ่อน



Your pregnant lady is most likely having all sorts of food cravings so prepare her favorite meal from beginning to end by going shopping, cooking and cleaning up. Make it special by playing her favorite music, lighting some candles and serving her. She will love being waited on and appreciate you preparing the foods she is craving.

6 SCHEDULE A SPA DAY FOR HER

หาวนให้เธอไปเข้าสปา ไม่มีอะไรจะทำได้ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์รู้สึกได้รับการเอาอกเอาใจในช่วงเช้าของวันในขณะที่คุณเป็นคนทำงานบ้าน หรือรับเอาภาระต่างๆ มาทำแทน เพื่อให้เธอได้มีเวลาพักผ่อน

7 PACK A PICNIC

ออกไปเที่ยวนอกบ้านตามที่สวยๆ และบอกเธอว่าเธอมีความหมายมากแค่ไหนสำหรับคุณ

Spend the day outside in a beautiful location and tell her how much she means to you.

8 BE CREATIVE

ใช้ความคิดสร้างสรรค์

ถ้าคุณร้องเพลงได้ก็ร้องเพลงรักให้เธอฟัง ถ้าคุณเขียนอะไรได้ก็เขียนกลอนรักให้เธอ หรือถ้าคุณเต้นรำได้ก็จงพาเธอไปเต้นรำและบอกเธอว่าเธอเซ็กซี่แค่ไหน แสดงความเอาใจใส่ภรรยาที่กำลังตั้งครรภ์ของคุณให้มากเป็นพิเศษในระหว่างการตั้งครรภ์ เพื่อให้เธอรู้สึกมีกำลังใจและรู้สึกได้ว่าคุณรักเธอ

9 BUY HER SOMETHING

ซื้อของขวัญให้เธอ

ซื้อของขวัญให้เธอ เช่น เสื้อผ้าใหม่ๆ เครื่องประดับสักชิ้น รองเท้าใหม่สักคู่ อะไรก็ได้ที่จะช่วยให้เธอรู้สึกว่าตัวเองดูดี มีเสน่ห์อีกครั้ง ถ้าจะซื้อเสื้อผ้า อย่าลืมว่าควรซื้อชุดที่หลวมๆ ใส่สบายๆ และสบายตัว ไม่ใช่ชุดที่คับพอติดจนเกินไป

10 TOUCH HER

จับเธอ กอดเธอ โอบรัดใกล้ชิดกับเธอ การสัมผัสทางกายนั้นเป็นการช่วยทำให้รู้สึกดีขึ้น เวลาที่คุณแสดงความสนใจทั้งหมดของคุณพร้อมทั้งสัมผัสที่ใกล้ชิดให้กับผู้หญิงที่กำลังอุ้มท้องลูกน้อยของคุณอยู่ แล้วเธอจะไม่รู้สึกลัวตัวเองกลับมาไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

Kiss her, hug her, stroke her, cuddle with her. Physical touch is healing and when you are showering the woman who is carrying your child with attention and touch, how can she not feel attractive again?

11 BE CREATIVE

ใช้ความคิดสร้างสรรค์

ถ้าคุณร้องเพลงได้ก็ร้องเพลงรักให้เธอฟัง ถ้าคุณเขียนอะไรได้ก็เขียนกลอนรักให้เธอ หรือถ้าคุณเต้นรำได้ก็จงพาเธอไปเต้นรำและบอกเธอว่าเธอเซ็กซี่แค่ไหน แสดงความเอาใจใส่ภรรยาที่กำลังตั้งครรภ์ของคุณให้มากเป็นพิเศษในระหว่างการตั้งครรภ์ เพื่อให้เธอรู้สึกมีกำลังใจและรู้สึกได้ว่าคุณรักเธอ

12 BUY HER SOMETHING

ซื้อของขวัญให้เธอ

ซื้อของขวัญให้เธอ เช่น เสื้อผ้าใหม่ๆ เครื่องประดับสักชิ้น รองเท้าใหม่สักคู่ อะไรก็ได้ที่จะช่วยให้เธอรู้สึกว่าตัวเองดูดี มีเสน่ห์อีกครั้ง ถ้าจะซื้อเสื้อผ้า อย่าลืมว่าควรซื้อชุดที่หลวมๆ ใส่สบายๆ และสบายตัว ไม่ใช่ชุดที่คับพอติดจนเกินไป

13 TOUCH HER

จับเธอ กอดเธอ โอบรัดใกล้ชิดกับเธอ การสัมผัสทางกายนั้นเป็นการช่วยทำให้รู้สึกดีขึ้น เวลาที่คุณแสดงความสนใจทั้งหมดของคุณพร้อมทั้งสัมผัสที่ใกล้ชิดให้กับผู้หญิงที่กำลังอุ้มท้องลูกน้อยของคุณอยู่ แล้วเธอจะไม่รู้สึกลัวตัวเองกลับมาไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

Kiss her, hug her, stroke her, cuddle with her. Physical touch is healing and when you are showering the woman who is carrying your child with attention and touch, how can she not feel attractive again?

anything to help her feel attractive again. If you buy her clothing, by her something loose, flowing and comfortable — not tight fitting.

10 TOUCH HER

จับเธอ กอดเธอ โอบรัดใกล้ชิดกับเธอ การสัมผัสทางกายนั้นเป็นการช่วยทำให้รู้สึกดีขึ้น เวลาที่คุณแสดงความสนใจทั้งหมดของคุณพร้อมทั้งสัมผัสที่ใกล้ชิดให้กับผู้หญิงที่กำลังอุ้มท้องลูกน้อยของคุณอยู่ แล้วเธอจะไม่รู้สึกลัวตัวเองกลับมาไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

Kiss her, hug her, stroke her, cuddle with her. Physical touch is healing and when you are showering the woman who is carrying your child with attention and touch, how can she not feel attractive again?

ที่มา/Source: <http://articles.lovinyou.com/love/10-ways-to-romance-your-pregnant-wife>

LITTLE WAYS TO SHOW YOUR KIDS YOU LOVE THEM EVERY DAY

10 วิธีง่ายๆ ที่จะแสดงให้ลูกๆ รู้ว่าคุณรักพวกเขาทุกวัน

BY SAMANTHA RODMAN

โดย ซาแมนธา ร็อดแมน



การบอกรักลูกแบบน่ารักๆ ที่จะพูดถึงต่อไปนี้จะเป็นอะไรที่ทำได้ง่ายด้วยเวลาเพียงนิดเดียว แต่จะทำให้ลูกของคุณรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งพิเศษมากๆ

All of these sweet ways to tell your children you love them are quick to execute, but each will make your child feel very special.

1 NOTES IN UNEXPECTED PLACES

เขียนโน้ตวางไว้ในที่ที่ลูกๆ นึกไม่ถึง แม้ว่าเจ้าตัวเล็กของคุณจะยังอ่านหนังสือไม่ออก คุณก็อาจจะใช้การวาดรูปแทนได้ เด็กๆ นั้นมีความสุขมากที่จะได้เจอเรื่องน่าประหลาดใจนี้ซ่อนอยู่ในกระเป๋าเสื้อของพวกเขา และจะเห็นมันเป็นสิ่งที่มีค่ามากเพราะรู้ว่าคุณวางแผนเรื่องนี้เป็นพิเศษสำหรับพวกเขา คุณอาจจะแอบวางกระดาษโน้ตไว้

ในที่ต่างๆ อย่างเช่น ใต้จานอาหารเช้าของลูกๆ ในกระเป๋าเสื้อกันหนาวบนคาร์ซีท (เบาะนั่งนิรภัยในรถสำหรับเด็ก) บนแปรงสีฟัน หรือม้วนใส่ไว้ในซามซึเรียลที่เป็นอาหารเช้าของเด็กๆ

Even if your little one can't read yet, you can draw them a picture. Kids will love this surprise in their pocket and will treasure knowing that you planned this especially for them. Examples of places you could put

them include: under their breakfast plate, in their coat pocket, in their car seat, on top of their toothbrush, folded inside their cereal bowl.

2 STICKERS

สติ๊กเกอร์นั้นเป็นของราคาถูก ใช้ง่าย และเด็กๆ ชอบกันทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหน ซื้อมากมายๆ แผ่นเก็บไว้แล้วใช้ติดบนเสื้อของลูกๆ

ก่อนไปโรงเรียน บอกเด็กๆ ว่าพอเห็นสติ๊กเกอร์เมื่อไหร่ก็จะได้นึกถึงว่าคุณรักพวกเขามากแค่ไหน!

Stickers are cheap, quick, and popular with kids of all ages. Buy many sheets of stickers in advance and then put them on your kids' shirts before they go to school. Tell them that whenever they see the sticker, they can remember that you love them!

3 JOURNAL

ซื้อสมุดบันทึกเล่มพิเศษที่ให้ลูกเลือกแบบที่ชอบเอง จากนั้นก็เขียนบันทึกทุกวันว่าเขาได้ทำอะไรที่ชอบทำในแต่ละวัน พวกเขาจะได้เปิดอ่านเรื่องราวที่เขียนเอาไว้ในภายหลังเมื่อไรก็ได้ในชีวิต และจะเห็นถึงคุณค่าของสมุดนี้ ส่วนที่ดีที่สุดก็คือ มันใช้เวลาเขียนจริงๆ เพียงแค่นาทีเดียวหรือน้อยกว่านั้นด้วยซ้ำ ถ้าคุณทำแบบนี้ในเวลาเดิมทุกวัน อย่างเช่นเวลาอาหารเย็น ก็จะทำให้ไม่ลืมที่จะทำกิจวัตรนี้

Buy a special notebook that your child picks out. Every day, write down their favorite thing they did that day. They will be able to read this over later in life and will cherish it, and best of all, it literally only takes a minute or less. If you get into the routine of doing it at the same time every day, like dinner time, it will be easy to remember.

4 TATTOO

ใช้ปากกาลูกกลิ้งวาดรูปเล็กๆ ที่มีความหมายบนท้องแขนของลูกและบอกว่า นี่คือการสักพิเศษที่แสดงให้ทุกคนเห็นว่าความรักเขามากแค่ไหน หรือถ้าลูกของคุณเป็นเด็กที่ขี้อาย คุณอาจจะบอกว่าเป็นรอยสักลับที่รู้กันสองคนเฉพาะกับคุณเท่านั้น ซึ่งเป็นเครื่องหมายแสดงว่าคุณรักลูกแค่ไหน คุณอาจทำให้เรื่องนี้พิเศษยิ่งขึ้นด้วยการอนุญาตให้ลูกวาดรูปนั้นลงบนแขนของคุณด้วยจะได้เป็นคู่กัน

Using a ballpoint pen, draw your child a special little picture on the inside of their arm. Tell them

that this is a special tattoo that shows everyone how much you love them, or for a shy child, tell them that this is a secret tattoo that only you and her know about, that means you love them. For bonus points, let your child draw one on your arm too, so you match.

5 KISS BOX

นี่คือกล่องเปล่าที่ลูกๆ อาจจะตกแต่งให้สวยงาม คุณสามารถจะใส่จูบของคุณ “ลงใน” กล่องนั้นเวลาที่ลูกต้องออกไปทำงานหรือออกไปข้างนอก บอกลูกๆ ว่าถ้ารู้สึกคิดถึงคุณก็ให้เปิดกล่องนั้นเพื่อเอารอยจูบของคุณออกมา มีหนังสือสนุกๆ อยู่เล่มหนึ่งชื่อเรื่องกล่องจูบ (The Kiss Box) ซึ่งคุณอาจจะอ่านให้ฟังถ้าเด็กๆ ชอบเรื่องของกล่องจูบนี้

This is an empty box that they can decorate. You can put a kiss “into” it when you leave for work or to go out. Tell them that if they ever miss you, they can open the box and take out a kiss. There is a great picture book, The Kiss Box, that you can read with your child if they like the kiss box idea.

6 SPECIAL CODE

คุณอาจจะสร้างรหัสพิเศษขึ้นมาพร้อมกับลูกที่มีความหมายว่า “ฉันรักเธอ” สำหรับลูกสาวของผู้เขียน รหัสพิเศษนี้คือการเอานิ้วใส่เข้าไปในหู ลูกของคุณจะสนุกกับการคิดค้นรหัสพิเศษของตนเอง และเมื่อไรก็ตามที่คนหนึ่งคนใดทำท่าทางเพื่อส่งสัญญาณนั้น อีกฝ่ายจะต้องตอบกลับด้วยเช่นกัน พ่อแม่ และพี่น้องแต่ละคู่ ก็อาจจะคิดรหัสพิเศษสำหรับคู่ของพวกเขาเองได้เช่นกัน

You make up a special code with your child that means “I love you.” For my daughter and I it is a finger in the ear. Your child will enjoy thinking up their own special code, and whenever one of you does the signal, the other should respond. Different parents and



Every day, write down their favorite thing they did that day. They will be able to read this over later in life

เขียนบันทึกทุกวันว่าเขาได้ทำอะไรที่ชอบทำในแต่ละวัน พวกเขาจะได้เปิดอ่านเรื่องราวที่เขียนเอาไว้ในภายหลังเมื่อไรก็ได้ในชีวิต

sibling pairs can all make up their own special codes.

7 SPECIAL BOOK

เลือกหนังสือรูปภาพเรื่องสั้นๆ ที่ลูกชอบให้เป็นหนังสือเล่มพิเศษ ก่อนจะเข้านอน ไม่ว่าคุณจะทำหนังสือเล่มอื่นหรือไม่ (แน่นอนว่า ยิ่งอ่านมากก็ยิ่งดี) ก็จะต้องอ่านหนังสือเล่มพิเศษนี้ด้วยเสมอ

Designate one of your child's favorite short picture books as your special book. Before bed, no matter if you read other books or not (of course, the more reading, the better!), always read your special book too.

8 ALUMINIUM FOIL ANIMAL

ถ้าได้หัดทำสักหน่อยคุณก็จะบันทึกตาแบบนี้สักตัวได้ภายในเวลาแค่ นาทีเดียว แม้ว่ามันอาจจะดูไม่เหมือนอะไรแต่ลูกของคุณจะชอบดูตัวนี้ และจะพกมันไปโรงเรียนด้วย ถ้าลูกยังเล็กพอที่จะไม่ทราบว่ารูปร่างมันแปลกๆ (ดูดี) สิ นี่นะเป็นนะ)

With practice, you can whip one of these up in a minute. It's not perfect, but your kid will love it and will like to take it to school, if they are little enough not to realize it's weird looking (come on people, it's a duck).

9 SPECIAL SPY NAMES

คุณอาจจะตั้งชื่อสายลับพิเศษที่รู้กันระหว่างคุณกับลูกเท่านั้น อย่างเช่น เต่าสีแดง หรือ นกกระเรียนเดินระบำ ยิ่งเป็นชื่อที่ฟังดูบ๊องส์ๆ ก็ยิ่งดี

มีแต่คุณสองคนเท่านั้นที่รู้ชื่อลับเฉพาะนี้ ซึ่งจะช่วยให้ลูกๆ รู้ว่าตัวเองเป็นคนพิเศษ ถ้าลูกของคุณชอบเล่นละครเป็นสายลับ คุณอาจจะเล่นเกมนี้ต่อและตั้งรหัสสายลับใหม่กันทุกวัน

You can make up secret spy names with your child, like Red Turtle or Dancing Flamingo. The sillier the better. Only you two know the secret names, so your child will feel special. If your child likes pretending to be a spy, you can keep this game going and make up a new spy code word every day.

10 SPECIAL SONG

แต่งเพลงสั้นๆ สำหรับลูกโดยใช้ทำนองเพลงที่คุณชอบให้เป็นเพลงของคุณและลูกโดยเฉพาะ ตัวอย่างเช่น You are my Clara, my only Clara, you make me happy when skies are gray, you'll never know dear, how much Mommy loves you, please don't take my Clara Bear away.

Make up a little song for your child based on a melody you love, that is only for you and her. For example: You are my Clara, my only Clara, you make me happy when skies are gray, you'll never know dear, how much Mommy loves you, please don't take my Clara Bear away.

ที่มา/Source: <http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/10-little-ways-show-your-kids-you-love-them-every-day.html>



10 MOST ROMANTIC CITIES IN THE WORLD

10 อันดับเมืองสุดโรแมนติกที่สุดในโลก

วางแผนไปเติมความรักสุดหวานฉ่ำกับ 10 เมือง ซึ่งจัดอันดับโดยเว็บไซต์ดังอย่าง www.acityguides.com ที่กำลังจะทำให้คุณซาบซึ้งไปกับคำว่า 'โรแมนติก' กันค่ะ

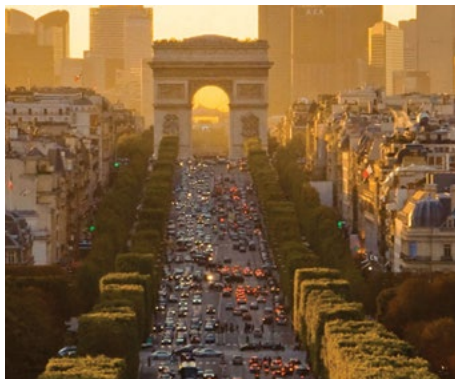
Let's plan to add sweetness to your love in 10 cities that will make you indulge in the word 'romantic'. The ranking was done by a famous website www.acityguides.com.

1 VENICE, ITALY

เมืองแห่งความโรแมนติกที่ติดอันดับ 1 และเป็นที่สุดของโลกตลอดกาล หลากหลายความโรแมนติกไม่ว่าจะเป็นการล่องเรือกอนโดลาชมวิวของบ้านเรือนแห่งสายน้ำสองฝั่งคูคลองสุดคลาสสิกของโลก การเดินชมความงดงามของ Paiazza San Marco ที่ได้สมญานามว่า 'ห้องจิตรกรรมของยุโรป' หรือไปดื่มด่ำกับสีสันของผู้คนที่จัตุรัส St. Mark's Square พร้อมกับตามกลิ่นหอมกรุ่นของกาแฟอิตาเลียนต้นตำรับไปยังร้าน Florian ซึ่งมีอายุเก่าแก่กว่า 300 ปี ซึ่งล้วนเป็นสุดยอดของความโรแมนติกทั้งสิ้นค่ะ

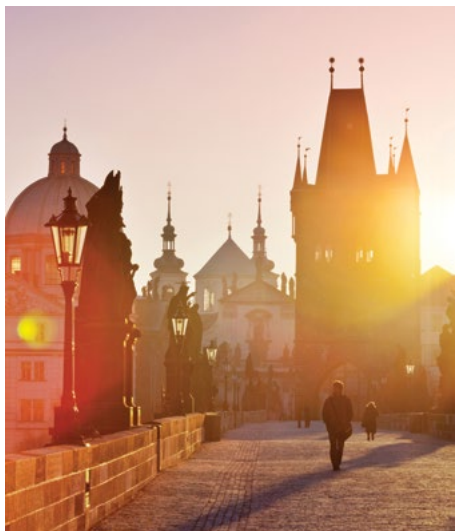
This is the world's all-time most romantic city where you can feel the romance all around various activities such as taking a scenic gondola ride along the world's most classic canals to enjoy the view of Venetian houses on both sides, walking through and exploring the beauty of Piazza San Marco which has famously been called "the finest drawing room in Europe" or indulging in the fascinating crowd at St. Mark's Square and following the inviting smell of original Italian coffee to Florian, the coffee house that has been there for over 300 years. All of these are no doubt the most romantic moments.





2 PARIS, FRANCE

ทุกอย่างก้าวของคุณทั้งสองข้างโรแมนติกเหลือเกิน บนถนนสายหนึ่งที่สวยที่สุดในโลกอย่าง Champs Elysee ถนนสายสำคัญที่มุ่งหน้าสู่ประตูชัย Arc de Triomphe สองข้างทางที่เรียงรายด้วยต้นเกาลัดไปจนถึงโรงระบำระดับโลกอย่าง Lido และที่สุดของถนน คุณจะเห็นแสงสีทองจากยอดโดมของ Hotel des Invalides อันเป็นสุสานจักรพรรดินโปเลียนที่ 1 ที่ได้มอบด้านารักอันยิ่งใหญ่ระหว่างโยเซฟินสาวเจ้าเสน่ห์แห่งปารีสที่นโปเลียนรักและเทิดทูนตั้งแต่แรกพบค่ะ Every step both of you take will be so romantic on one of the most beautiful roads in the world, Champs Elysee, the main road leading towards the victory gate, Arc de Triomphe, where both sides are lined with elm trees and theaters such as Lido. At the end of the road you will see the golden light shining from the dome of Hotel des Invalides which is the tomb of Napoleon I who left behind the story of his legendary love with Josephine, a charming and beautiful lady of Paris whom he adored and fell in love with at the first sight.



3 PRAGUE, CZECH REPUBLIC

แหล่งรวบรวมสถาปัตยกรรมหลากหลายที่เก่าแก่และงดงาม ไม่ว่าจะเป็นปราสาท อาคาร บ้านเรือน

สะพาน หรือโบสถ์ที่มีแม่น้ำวาทาวาโอบกอดล้อมเมืองไว้ รวมไปถึงมีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สวยงามบรรยากาศของเมืองที่สงบและเรียบง่ายทำให้ไฮไลต์อย่างสะพาน Charles แห่งกรุงปรากกลายเป็นสถานที่ที่เต็มไปด้วยความสุนทรีย์ซึ่งเหล่านักกวีและนักดนตรีจะมารวมตัวกันที่นี่ และสถานที่แห่งนี้คือบ้านเกิดของนักดนตรีชื่อดังของโลกอย่าง Mozart ค่ะ

A home to a number of various beautiful historic architectural structures being castles, buildings, houses, bridges and churches, and a city in the hug of the Wattawa river. In addition, beautiful natural tourist attractions and the peaceful and simple way of life in town make Prague's highlights like Charles Bridge become such an aesthetic place where poets and musicians gather. This is also the hometown of one of the most famous musicians in the world, Mozart.



4 FLORENCE, ITALY

บรรยากาศโรแมนติกท่ามกลางความงดงามของเมืองแสงเทียนแห่งยุค Renaissance ซึ่งถือเป็นดินแดนศิลปะที่ได้รับการสถาปนาให้เป็นเมืองหลวงเอกของศิลปะโลก ทุกตารางนิ้วของฟลอเรนซ์เต็มไปด้วยงานศิลปะและเป็นต้นกำเนิดของงานศิลปะชื่อดังไม่ว่าจะเป็นรูปปั้น David ของ Michelangelo หรือภาพวาด Mona Lisa ของ Da Vinci งานศิลปะมากมายยังละเอียดลออไปถึงรสชาติของอาหารและน้ำมันมะกอกของที่นี่ยังได้ชื่อว่ามีคุณภาพดีที่สุดในโลกอีกด้วยค่ะ

The romance surrounded by the beauty of a Renaissance city of candlelight which is a place of arts that has been praised as the capital of world arts. Every square inch of Florence is full of art works and is the origin of famous art works such as Michelangelo's sculpture, "David" and Da Vinci's painting, "Mona Lisa" and many more. The art even gets down to the taste of food; olive oil from here is known for its best quality in the world.



5 ROME, ITALY

คำกล่าวที่ว่า “กรุงโรมไม่ได้สร้างเสร็จในวันเดียว” บ่งบอกความยิ่งใหญ่ของการกรุงโรมได้ดีโดยเฉพาะโคลอสเซียม 1 ใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลกที่เวลาค่ำคืนก็ไม่ได้สวยงามไปกว่าสิ่งมหัศจรรย์อื่นๆ บนโลก พร้อมกับน้ำพุเทรวี่ที่จะมาโปรยละอองความโรแมนติก และเป็นสถานที่ๆ ผู้คนไม่เคยเหือดแห้ง คู่รักหลายคู่จะทำการอธิษฐานแล้วโยนเหรียญลงน้ำพุแห่งนี้เพื่อที่จะได้กลับมาที่นี่อีกครั้ง และนี่คือสัญลักษณ์ของความรักอย่างมั่นคงในกรุงโรมอย่างแท้จริงค่ะ

The expression "Rome was not built in one day" clearly explains Rome's greatness. In particular, the Coliseum, named one of seven Wonders of the World is so beautiful especially at night that it is second to none among all other Wonders of the World. The Travi Fountain is there to sprinkle the mist of romance and it never runs out of people. Many lovers make wishes and throw coins in this fountain hoping to come back once again. This is truly the symbol of long lasting love in Rome.



6 LISBON, PORTUGAL

สุดแผ่นดินตะวันตกของยุโรปที่ Cape De Roca พร้อมความเบ่งบานของดอกไม้แบบทุ่งหญ้ามากมาย โดยเฉพาะ Thistle ดอกไม้ประจำชาติของสกอตแลนด์ที่มาแบ่งบานนอกแผ่นดินแม่ความอบอุ่นของทิวทัศน์ที่เป็นทุ่งกว้างทำให้ใคร่นึกย้อนกลับไปยุคโบฮีเมียนพร้อมที่คู่รักจะใส่ชุดโบฮีเมียนนั่งรถรางสีเหลืองสุด

คลาสสิกไปชมเมืองที่ขึ้นชื่อว่าเซ็กซี่ที่สุดของโลกนี้และความโรแมนติกที่พลาดไม่ได้คงเป็นการได้ชมวิวแบบ 360 องศาบนลิฟท์ใจกลางเมืองอย่าง Santa Justa Elevator ค่ะ

The most western extent of continental Europe, Capo De Roca is full of blooming flowers in the prairie especially thistles, Scotland's national flowers that are blooming away from their motherland. The heartwarming scenery of the big field brings us back in time to the Bohemian Period making it a perfect place for lovers to dress up in Bohemian costumes and take a yellow tram tour around the city known as the sexiest city in the world. The romantic moment you cannot miss is probably the 360-degree view on an elevator in the heart of the city, Santa Justa Elevator.



7 VIENNA, AUSTRIA

เมืองที่ทำให้ผู้คนทั่วโลกรู้จักกับความโรแมนติกแห่งเสียงเพลง เมืองแห่งแม่น้ำดานูบสายน้ำที่ยาวที่สุดในยุโรปได้พัดพาเอาศิลปินชื่อดังหลายคนมารวมตัวกันไม่ว่าจะเป็น Mozart, Ludwigvan Beethoven, Franz Schubert, Johann Strauss ฯลฯ และแล้วเสียงดนตรีบรรเลงบทเพลงอมตะ By the Beautiful Blue Danube ก็แว่ขึ้นมาในโสตประสาทพร้อมกับวิวข้างหน้าที่เป็นพระราชวังเชินบรุนน์ อัญมณีแสนสวยแห่งกรุงเวียนนา ช่างเป็นส่วนผสมที่พิเศษที่สุดสำหรับทริปคู่รักในอารมณ์เจ้าชายกับเจ้าหญิงค่ะ

The city that makes people around the world appreciate the romance of songs. The city of the Danube River, the longest river in Europe, that brought together many artists such as Mozart, Ludwig van Beethoven, Franz Schubert, Johann Strauss, etc. Then the song "By the Beautiful Blue Danube" just comes up to our mind while in front of us we can see Schönbrunn Palace, the beautiful gem of Vienna. It is the most special combination for a lovers' trip that will make you feel just like a prince and a princess



8 SEVILLA (PRONOUNCED 'SEBEEYA'), SPAIN

จุดศูนย์รวมที่เอาจุดเด่นของประเทศสเปนมาอยู่ที่นี่ ไม่ว่าจะเป็นเหล่าเซอร์ วิวกระติง หรือระบำฟลามิงโก เมืองๆ นี้ขึ้นชื่อว่าเป็นเมืองแห่งความฝันที่เป็นจริงของ 'โคลัมบัส' ผู้สร้างแผนที่เปิดโลกใหม่บนทวีปยุโรป ไม่เพียงแค่นั้นผู้ชายและผู้หญิงที่อาศัยอยู่ในเมืองนี้ ยังถูกเรียกแบ่งเพศอย่างชัดเจน โดยใช้คำว่าเซบิยาโนส (Sevillanos) สำหรับผู้ชายและเซบิยานัส (Sevillanas) สำหรับผู้หญิง บางทีการเรียกชื่อชายหญิงแบบนี้อาจทำให้คู่รักอย่างคุณหวนคิดถึงจุดเริ่มต้นของความรักของคุณเองก็เป็นได้นะคะ

This is the center of all Spain's highlights including the cherry brandy, the fighting bulls and the flamenco dance. This city is known as the dream-comes-true city of Columbus, the man who created the map that opened up a new world in the continent Europe. Not only that, men and women living in this city are clearly called differently according to their gender, Sevillanos for men and Sevillanas for women. Maybe this way of calling men and women will make you recall the origins of your own love.



9 BUENOS AIRES, ARGENTINA

ปารีสแห่งอเมริกาใต้ที่ได้เปลี่ยนโลกทั้งเมืองให้กลายเป็นสีสันน่าไปสู่ความโรแมนติกแบบสนุกสนานในสไตล์ละติน แม้แต่ทำเนียบประธานาธิบดี Casa Rosada ก็ยังใช้หินสีชมพูในการก่อสร้างหรือย่านที่อยู่ออาศัย La Boca ก็ยังมีสีสันสดใสด้วยสังกะสีหลากสี รวมทั้งความคึกคักของตลาดย่าน San Telmo และที่คู่รักพลาดไม่ได้ก็คือการไปสัมผัสกับจังหวะแทงโก ด้วยท่วงท่าการเต้นรำที่เราชื่นชอบแบบเรือนร่างที่แนบชิดกันปานจะกลืนกินกันทีเดียวค่ะ

This is Paris of South America where the whole world of the city is changed into colors of romance in a fun Latin style. Even the main office building of the President of Argentina, The Casa Rosada, was built with pink stone. The living area, La Boca looks so bright and colorful with zinc in multiple colors. Be fascinated with the vigorous way life in the market of San Telmo area. And what lovers cannot miss is the hot and sexy tango dance which will get you so close together almost like you are going to melt into each other.



10 MARRAKESH, MOROCCO

เมืองที่ขึ้นชื่อว่าโรแมนติกที่สุดในโลก บ้านเรือนตึก อาคาร ที่เป็นสีชมพูทำให้ Pink City แห่งนี้ได้สมญานามว่าเป็น A City of Drama ด้วยความสวยงามดั่งเมืองในละครที่ไม่น่าเป็นชีวิตจริงได้ และยังมีจัตุรัสกลางเมือง Djemaa Fnaa Square ซึ่งคู่รักสามารถเก็บความโรแมนติกที่มีสีสันในสไตล์โมร็อกโกชานาแท้ได้ที่นี่พร้อมกับความโรแมนติกที่ไม่ได้หากันได้ง่ายๆ บนหลังอูฐ ที่จะพาคุณไปพบกับ Riads บูดิโรงแรมที่ขึ้นชื่อว่าโรแมนติกที่สุดในโลกอีกด้วยค่ะ

This may be known as the most attractive city in the world. Pink houses and buildings made this pink city named as A City of Drama due to its beauty like a city in a drama which seems so unreal. Djemaa Fnaa Square in the heart of the city is where lovers can feel the colorful romance in an original Moroccan style together with the unique romance on a camel ride that will take you to Riads, the most romantic boutique hotel in the world.

ไม่ว่าจะว่า ทริปสุดโรแมนติกของเมืองใดเมืองหนึ่งในนี้ อาจสร้างเซอร์ไพรส์เพิ่มสมาชิกใหม่เป็นเจ้าตัวน้อยให้ครอบครัวของคุณก็เป็นได้นะคะ

Who knows a romantic trip to one of these cities may bring about a new little member of the family as a surprise for both of you.

อ้างอิง/Reference: <http://www.acityguides.com/cities/top-10-most-romantic-cities.html>

TOP 10 FLORAL TRENDS FOR VALENTINE'S DAY

10 อันดับเทรนด์ดอกไม้ในวันวาเลนไทน์

BY ANJA SONNENBERG
โดย แอนา ซอนเนนเบิร์ก

1 EXPERIMENT WITH COLOUR

ลองเล่นกับสีสันใหม่ๆ

ดอกไม้สีแดงและสีขาวจะยังคงเป็นสีที่นิยมกัน แต่ในปีนี้มีสีสันที่สดใสเป็นกระแสที่กำลังจะมาแรงแข่งทางโค้ง เจดสีสดๆ พวกสีชมพู สีม่วง สีพลัม สีมาเจนต้า สีเขียว สีม่วง สีขาว และสีเหลืองมะม่วง จะถูกนำมาใช้จัดช่อดอกไม้ให้ดูสดใสมีชีวิตชีวา สำหรับการผสมผสานสีสันที่ร้อนแรงนั้น ที่น่าลองก็ได้แก่ สีแดงกับสีส้ม สีชมพูแบบดอกพื้วเซีย (ดอกโคมญี่ปุ่น) หรือสีชมพูราสเบอร์รี่ แล้วแต่งแต้มด้วยสีเขียวมะนาว

Red and white flowers continue to be the favourite, but this year, vibrant colours are leading the popularity contest. Rich shades of pink, violet, plum, magentas, green, purple, white and mango will be showcased in brilliant bouquets. For hot colour combinations, why not try red with orange or fuchsia, or raspberry pink with lime green accents.

2 FIND FLOWERS ON A BUDGET

เลือกใช้ดอกไม้ที่ราคาสบายกระเป๋า

ถ้าคุณอยากประหยัดเงินสักหน่อย ลองใช้กุหลาบก้านยาวแบบดอกเดี่ยว หรือกุหลาบก้านสั้นสักช่อ แทนที่จะใช้แบบก้านยาวเต็มช่อแบบตามธรรมเนียมเดิมๆ แบบอื่นๆ ที่ไม่แพงก็ยังมี เช่น ใช้แจกันทรงผอมเพรียวขนาดเล็กๆ ใส่ดอกกล้วยไม้จัดแบบดอกเดี่ยว ดอกแอฟริกันไวโอเล็ตทั้งต้นที่ปลูกในกระถาง หรือจะใช้ดอกไม้หลายๆ ชนิดตามฤดูกาลจัดเป็นช่อก็ได้

If you're looking to save a few extra dollars, opt for a single, long-stemmed rose or a bouquet of shorter-stemmed roses instead of the traditional long-stemmed bunch. Other inexpensive arrangements include a small bud vase with a single orchid bloom, a potted African violet or a bouquet of mixed seasonal flowers.

3 TRY A FUSION ARRANGEMENT

ลองจัดดอกไม้แบบผสมผสาน (ฟิวชั่น)

ลองถามร้านดอกไม้เกี่ยวกับ “การจัดดอกไม้แบบฟิวชั่น” (Fusion Floristry) เทรนด์การจัดดอกไม้ที่เพิ่งจะเริ่มเป็นที่นิยมนี้เป็นการจัดดอกไม้ร่วมกับผลไม้หรือพืชผัก เช่น ใส่ผลมะนาว กีวี และแอปเปิ้ลลงไปให้เต็มแจกันหรือภาชนะที่จะใช้ แล้วก็เติมแต่งด้วยผักคะน้า ดอกกล้วยไม้ ดอกลิลลี่ และดอกกุหลาบ ก็จะได้แจกันดอกไม้ที่ดูสดชื่นมีชีวิตชีวา

Ask your florist about “Fusion Floristry.” This emerging floral trend combines flowers with fruits or vegetables. Vases are stuffed with lemons, kiwis and apples and then filled with kale, orchids, lilies and roses to create dynamic arrangements.

4 INDULGE YOUR SENSES

กระตุ้นประสาทสัมผัสของคุณ

ดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมไม่เพียงแต่จะดึงดูดสายตาเท่านั้น แต่ยังช่วยเราประสาทสัมผัสในเรื่องกลิ่นด้วย แม้ว่าจะมีกุหลาบพันธุ์ใหม่ๆ มากมายถูกผสมขึ้นมาเพื่อให้ได้คุณสมบัติข้ออื่นๆ นอกเหนือจากเรื่องกลิ่นหอม แต่ก็ยังมีดอกไม้อีกมากมายสำหรับจัดช่อดอกไม้ที่มีทั้งความสวยงามและกลิ่นหอมสดชื่นด้วย เช่น คาร์เนชั่น สวีทพี ลิลลี่ โบตัน และลิลลี่ ออฟ เดอะ แวลลีย์ เป็นต้น

Fragrant flowers are not only appealing to the eyes, but they indulge the sense of smell. Although many newer rose varieties have been bred for other characteristics besides fragrance, there are many flowers including carnations, sweet peas, lilies, peonies and lily-of-the-valley that will make a beautiful and delightfully fragrant bouquet.

5 SET THE MOOD WITH FLOWERS

สร้างบรรยากาศด้วยดอกไม้

ร้านดอกไม้หลายร้านขายกลีบกุหลาบ ซึ่งจะช่วยเปลี่ยนห้องธรรมดาๆ ของคุณให้เป็นอะไรที่พิเศษยิ่งกว่า แทนที่จะไปเที่ยวที่อื่นในวันหยุดสุดสัปดาห์ ลองจัดบ้านของคุณเองให้โรแมนติก ใช้กลีบกุหลาบโรยเป็นทางจากประตูไปจนถึงห้องนอน ไปรยกลีบกุหลาบบนโต๊ะอาหาร หรือรอบๆ อ่างอาบน้ำที่เต็มไปด้วยฟองนุ่มๆ ของบับเบิล บาร์ หรือลอยกลีบกุหลาบในแก้วแชมเปญ ซึ่งจะต้องแน่ใจว่าเป็นกุหลาบที่ปราศจากยาฆ่าแมลง

Many florists sell rose petals, which can help transform your ordinary room into something extraordinary. Instead of going away for a weekend, create a romantic setting in your own home. Try a trail of rose petals from the doorway to the bedroom, petals scattered on the dining room table or around a bubble bath, or even a few petals floating in a glass of champagne—from pesticide-free roses, of course.

6 RECREATE A MEMORY

รี้อฟื้นความทรงจำ

ดอกไม้ที่ช่วยจุดประกายความทรงจำถึงสถานที่โรแมนติกที่คุณอาจจะเคยมีความประทับใจกับคนที่คุณรัก หวนระลึกถึงตอนที่คุณไปดื่มกาแฟที่ร้านในประเทศเขตร้อน ท่ามกลางต้นเบิร์ด ออฟ พาราไดซ์ แมกไม้ตระกูลชিং และใบปาล์ม มีเช่นนั้นก็สร้างบรรยากาศที่หอมหวานเหมือนเมื่อตอนไปเที่ยวแถบชนบท



ของอังกฤษด้วยดอกเดลฟีเนียม ดอกกุหลาบ และดอกลิลลี่

Flowers can help spark memories of romantic destinations you may have enjoyed with your loved one. Reminisce about your tropical honeymoon with birds of paradise, ginger and palm leaves or recreate the fragrant scent of your English countryside vacation with delphiniums, roses and lilies.

7 ADD STYLE TO YOUR ARRANGEMENTS

จัดดอกไม้ให้ดูมีสไตล์

การจัดดอกไม้เป็นข้อยังคงกลับมาเป็นที่นิยมและเหมาะที่สุดสำหรับคนที่ไม่ชอบความยุ่งยาก คุณสามารถใส่ช่อดอกไม้ลงในแจกันที่ใส่น้ำสะอาดได้เลยอย่างง่ายดาย โดยไม่ต้องแก็รบินหรือที่เชือกที่ใช้มัดช่อออก สไตล์อื่นๆ ที่เป็นที่นิยมกัน ได้แก่ แบบ Monobotanical ซึ่งเป็นการจัดแบบที่ใช้ดอกไม้ชนิดเดียว และแบบ monochromatic ซึ่งก็คือการจัดด้วยดอกไม้หลากชนิดที่มีสีเดียวกัน

Hand-tied bouquets continue to make a comeback and are perfect for people who don't like to fuss. You can simply place the hand-tied bouquet in a vase of fresh water without removing the ribbon or twine. Other popular styles of arrangements are monobotanical designs, which consist of one type of flower and monochromatic arrangements, which have different types of flowers that are all the same colour.

8 TOSS THE BOUQUET FOR A POTTED PLANT

ใช้ไม้ดอกในกระถางแทนช่อดอกไม้

ผลการวิจัยแสดงว่า การมีต้นไม้อยู่ใกล้ๆ ช่วยสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน ไม้ดอกที่ปลูกในกระถาง เช่นทิวลิป แอฟริกันไวโอเล็ต กุหลาบหนู หรือกล้วยไม้ ล้วนเป็นตัวเลือกที่ยอดเยี่ยมสำหรับใช้แทนช่อดอกไม้ตามธรรมเนียมเดิมๆ

Research shows that having plants around can help create a relaxing atmosphere, whether at home or in the office. Potted tulips, African violets, miniature roses and orchids are all excellent alternatives to a traditional bouquet.

9 FIND A MANLY BOUQUET

หาช่อดอกไม้แบบที่ดูเหมาะกับผู้ชาย

แม้ว่าพวกเขาจะไม่ค่อยยอมรับ แต่แท้จริงผู้ชายก็ดีใจเหมือนกันเวลาที่ได้รับดอกไม้ ดอกไม้เขตร้อน อย่างเช่น ดอกเบิร์ด ออฟ พาราไดซ์ ดอกโพเทีย และดอกหน้าวัว จะทำใหช่อดอกไม้ดูเด่นสะดุดตาและเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจมาก ถ้าคุณกำลังมองหาช่อดอกไม้แบบที่เหมาะสมสำหรับผู้ชายอยู่แล้วก็ ลองพิจารณาพวกไม้กระถาง เช่น บอนไซ ทิวลิปกระถาง กล้วยไม้ สับประดาสี หรือตะบองเพชร They may not admit it, but men love to get flowers, too. Tropical blooms, like birds of paradise, proteas and anthuriums create bold and dramatic bouquets that are a great choice. If you're looking for a masculine alternative to a bouquet, consider a potted plant such as a bonsai, potted tulip, orchid, bromeliad or cactus.

10 AND IF YOU STILL WANT TO BUY ROSES...

และถ้าคุณยังคงอยากซื้อช่อดอกกุหลาบ...

ดอกกุหลาบสีแดงนั้นเป็นดอกไม้ที่เป็นสัญลักษณ์ของวันวาเลนไทน์มาโดยตลอด แต่ในวันนี้เรามีกุหลาบพันธุ์ต่างๆ เป็นตัวเลือกถึงกว่า 120 ชนิด กุหลาบพันธุ์ใหม่ๆ นั้น ถูกผสมขึ้นมาให้มีกลิ่นหอมยิ่งกว่าเดิม ดอกขนาดใหญ่ขึ้น ก้านยาวขึ้น และมีสีสันให้เลือกมากมาย ดอกกุหลาบในเฉดสีแดง สีชมพู สีเหลือง สีพีช สีส้ม สีชมพูพื้วเซีย และสีขาว กำลังเป็นที่นิยมมากขึ้น สำหรับคนซื้อที่มองหาอะไรที่แตกต่างออกไป

Red roses have always been the traditional Valentine's Day flower, but today, there are close to 120 varieties to choose from. The newer varieties have been bred to be more fragrant and have larger blooms, longer stems, and a greater colour palette of options. Roses in shades of red, pink, yellow, peach, orange, fuchsia and white are becoming increasingly popular with consumers who are looking for something different.

ที่มา/Source: <http://www.canadiangardening.com/design-and-decor/flower-arranging/top-ten-floral-trends-for-valentine-s-day/a/20258>

NEWS & ACTIVITIES

THE 20TH THAILAND BABY & KIDS BEST BUY

เมื่อวันที่ 5-8 กุมภาพันธ์ 2558 ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ไทย สเต็มไลฟ์ ได้ร่วมจัดกิจกรรม THAILAND Baby & Kids Best Buy ครั้งที่ 20 เพื่อให้คำปรึกษาวางแผนสุขภาพพร้อมหลักประกันชีวิตของลูกน้อยในอนาคต และให้คำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการเก็บสเต็มเซลล์ รวมไปถึงสิทธิพิเศษต่างๆ มากมายอีกด้วย

During 5th–8th February 2015, THAI StemLife joined the 20th THAILAND BABY & KIDS BEST BUY at Queen Sirikit National Convention Center in order to offer advice on cord blood stem cell collection. Many privileges were offered to participating families.



Privileges for the MEMBERS of the

THAI StemLife Magazine

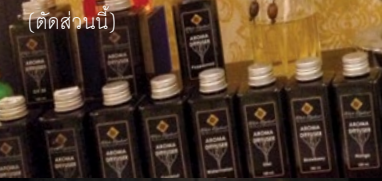
สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

กติกาในการใช้สิทธิประโยชน์

ตัดคูปองที่อยู่ด้านขวาของนิตยสารไทย สเต็มไลฟ์ เพื่อนำไปใช้ทุกครั้งร่วมกับ การชำระเงินของสินค้าแต่ละรายการ 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)  ขอมอบสิทธิพิเศษให้กับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์ ส่วนลด 25% (จากราคาปกติ) สำหรับกลุ่มสินค้า จิวเวลรี่เพชรทุกชนิด วันนี้ - 30 เม.ย. 58 เงื่อนไข แสดงคูปองนี้กับพนักงานก่อนใช้บริการทุกครั้ง • ไม่สามารถใช้คูปองนี้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ ได้ • คูปอง 1 ใบ ต่อการซื้อ 1 ชิ้น ต่อ 1 สิทธิ • ไม่สามารถเปลี่ยนหรือถอนเป็นเงินสดได้ • ใช้ได้สำหรับสาขาที่ร่วมรายการเท่านั้น สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 02-613-1377 • www.anantajewelry.com ANANTA FINE JEWELRY	(ตัดส่วนนี้)  ขอมอบสิทธิพิเศษให้กับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์ ส่วนลด 25% ทุกประเภทห้องพัก ฟรี คูปอง Welcome massage 15 นาที/ท่าน พร้อมส่วนลด 30% ทุกรายการสปา 1 มิ.ย. - 22 ธ.ค. 58 เงื่อนไข แสดงคูปองนี้กับพนักงานก่อนใช้บริการทุกครั้ง • ไม่สามารถใช้คูปองนี้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ ได้ • คูปอง 1 ใบ ต่อ 1 สิทธิ ต่อ 1 ท่าน • ไม่สามารถเปลี่ยนหรือถอนเป็นเงินสดได้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 053-603-000 www.katiliya.com/e-mail: info@katiliya.com KATILIYA RESORT & SPA
THAI StemLife PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์	THAI StemLife PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์
(ตัดส่วนนี้)  ขอมอบสิทธิพิเศษให้กับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์ ส่วนลด 15% (เฉพาะร้านอาหาร) ทุกการใช้จ่าย 1 มิ.ย. - 31 ส.ค. 58 เงื่อนไข ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินสดหรือใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้ • สงวนสิทธิ 1 ท่าน ต่อ 1 สิทธิ • เฉพาะสาขาที่ร่วมรายการ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 02-108-4288 BRASSERIE 9 Fine French Cuisine	(ตัดส่วนนี้)  ขอมอบสิทธิพิเศษให้กับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์ ส่วนลด 10% (สำหรับสินค้าสปา) ส่วนลด 20% (สำหรับของตกแต่งบ้าน) 1 มิ.ย. - 30 มิ.ย. 58 เงื่อนไข ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินสดหรือใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้ • สงวนสิทธิ 1 ท่าน ต่อ 1 สิทธิ • เฉพาะสาขาที่ร่วมรายการ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 081-502-1795 White Elephant
THAI StemLife PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์	THAI StemLife PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

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

การแพทย์เฉพาะบุคคลคืออะไร? สิ่งนี้ช่วยอะไรคุณได้? (ตอนที่ 2)

เมื่อเร็วๆ นี้ สำนักข่าวบีบีซี สหราชอาณาจักร/ยุโรป ได้เริ่มทำชุดสารคดีเรื่อง “การค้นหาลูกเฉพาะบุคคล” และสิ่งนี้เป็นการประกาศให้ทราบถึงจุดเริ่มต้นยุคที่เรา ไทย สเต็มไลฟ์ ได้สนับสนุนมานานหลายปีในเรื่องของการค้นหา (สารพันธุกรรม) ที่ควบคุมตัวคุณว่าโภชนาการ (และการออกกำลังกาย) แบบไหนที่ดีที่สุดสำหรับคุณ! แล้วมาติดตามสูตรที่จะเหมาะกับยีนของคุณตลอดไป ในตอนจบของเรื่องนี้กัน

การได้ทราบถึงองค์ประกอบของสารพันธุกรรมหรือยีนของตนเองนั้น จะช่วยให้คุณได้เห็นอย่างชัดเจนถึงภาวะต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพของคุณโดยเฉพาะคุณจะไม่ต้องอาศัยการคาดเดาอีกต่อไปว่าสาเหตุของปัญหานั้นมาจากเรื่องของดวง ผลกระทบจากปัจจัยภายนอก แรงกดดันจากเพื่อนร่วมงาน กำลังใจหรือการขาดกำลังใจ หรือข้อแก้ตัวอื่นๆ ที่คุณเคยอ้างมาก่อน น้ำลายเพียงแค่มิก็มิลลิลิตรของคุณจะช่วยเผยความรู้ที่คุณจำเป็นต้องใช้ในการกำหนดชะตาชีวิตของคุณ จำเป็นยิ่งกว่าข้อมูลที่ได้จากประวัติและยีนของครอบครัวของคุณ

โดยการทำงานร่วมกับพันธมิตรทางกลยุทธ์ของเรา ไทย สเต็มไลฟ์ได้พัฒนาระบบที่เรียกว่า Genetically Efficient Nutrition and Exercise System (G.E.N.E.S.) ซึ่งในปัจจุบันถือเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับการแพทย์แม่นยำเฉพาะบุคคล (Personalized PRECISION Medicine) ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างข้อมูลทางพันธุกรรมที่จำเพาะของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับสุขภาพ โภชนาการ และความแข็งแรง เพื่อการป้องกันโรคและการเสริมสร้างสมรรถนะสู่ชีวิตที่ดี (Life and Performance Enhancement) โดยวางแผนให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลโดยเฉพาะ การมีข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับพันธุกรรมของตนเอง ควบคู่กับการประเมินผลที่เชื่อถือได้และไม่มีการผ่อนปรนโดยนำเอาแนวคิดเรื่องการสร้างความรับผิดชอบต่อนตนเองมาใช้ร่วมด้วย จะช่วยผลักดันให้เกิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงที่จะคงอยู่ไปตลอดชีวิต

งมหาผลของตัวเองหรือแค่พยายามทำให้คนอื่นทิ้งในตัวคุณ ไม่มีเคล็ดลับอื่นใดที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ จะมีก็แค่สิ่งที่คุณเลือกที่จะละเลยมาก่อน ถ้าคุณยังคงมองหาแต่ทางลัด ไม่ว่าจะเป็นยาเม็ด ยาน้ำหรือเครื่องดื่มเสริมวิตามิน อาหารเสริม สารต้านอนุมูลอิสระ การล้างพิษ (ที่ชาญฉลาดกว่าตัวของคุณเองนะหรือ?) ครีโอลดเลือนริ้วรอย การออกกำลังกายแบบพิเศษที่ใช้เวลาหรือออกแรงแค่ครั้งเดียวแล้วจะช่วยให้คุณได้ผลเป็นสองเท่า ก็หมายความว่า คุณยังไม่มีเชื่อมั่นในตนเอง รูปร่างหน้าตานั้นอาจปรุงแต่งได้ แต่จะยังคงอยู่ข้ามคืน ไม่ว่าคุณจะทำอะไรโดยไม่ให้ใครเห็นในที่สุดผลของมันก็จะออกสู่สายตาคนอื่น ๆ อยู่ดี



การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับตนเองจะเปลี่ยนแปลงคุณเหมือนกับที่ การกระทำของคุณสามารถจะเปลี่ยนแปลงยีนของคุณได้ อย่าหลงตัวเอง อย่างที่คนอื่นบอกว่าคุณหล่อหรือสวยและดูแข็งแรงขนาดไหน อย่าพึ่งเสีย ที่ก้องอยู่ในหัวของคุณเอง เพราะว่าลึกลงไปข้างในแล้ว คุณไม่อยากจะออกไป จาก Comfort Zone หรือชีวิตแบบสบายๆ ที่คุณคุ้นเคย จงอย่าต่อรอง อย่า พยายามหาคำตอบ แต่ขอเพียงแค่จรับรู้และสัญญาว่า คุณจะไม่ทำอย่างใน อดีตที่ผ่านมาอีก จงเผาะสะพานและเรือที่จะพาคุณกลับไปสู่ทางเก่าในอดีตทั้ง เสีย และหันมามุ่งมั่นแก้ไขปัญหายเพียงข้อเดียวที่สำคัญต่อคุณ นั่นก็คือ สุขภาพ ของคุณเอง อย่าปล่อยให้หนักการตลาดใช้ประโยชน์จากความปรารถนาของคุณ ที่จะหาทางลัดสู่การสัมฤทธิ์ผลโดยเร็วและพลอยหลอกตนเองไปด้วย

การทดสอบทางพันธุกรรมในเชิงพยากรณ์จะช่วยให้ข้อบ่งชี้ที่ชัดเจนที่ จำเพาะสำหรับตัวคุณเองและไม่เหมือนใครเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่าง ประวัติครอบครัวของคุณที่ผ่านมา ภาพรวมทางด้านการศึกษาพยาบาลของ คุณในปัจจุบัน (ผลการตรวจเลือด อาการของโรค ระดับความแข็งแรง) และ ยีนที่คุณมี ซึ่งจะช่วยให้คุณแก้ไขปัญหายเรื่องความไม่แน่นอนในอนาคต เวลาที่ เราตัดสินใจที่ไม่แน่นอนออกไปให้มากที่สุดและตัดสินใจบนพื้นฐานของความรู้ที่แท้ จริงก็จะทำให้ทุกอย่างง่ายขึ้นอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์ตามข้อมูล พื้นฐานส่วนบุคคลนี้ จะช่วยให้คุณทราบว่าต้องใช้เวลา 4-6 เดือน ไม่ใช่ 3 วัน อันมหัศจรรย์ ก่อนที่คุณจะเห็นผลในเรื่องน้ำหนักตัวและความแข็งแรง โดยไม่ ใช้แค่เพียงสัญญาตาญ แต่ด้วยความรู้ทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับอนาคตของ คุณที่นำไปปฏิบัติได้ พฤติกรรมของคุณในปัจจุบันก็จะสามารถควบคุมได้ง่ายขึ้น

Lately BBC in the UK/Europe has started a documentary series named “In search of a Personalized Diet” and it heralds the start of an Era we at THAI StemLife has been advocating since many years: Find out your genes that regulate what nutrition (and exercise) is best for you! Then follow a gene appropriate regime, forever. End of the story.



Knowing your genetic make-up, will make it personal, and shed light on most areas of your health. You will not anymore be prone to ascribe it to chance, outside influence, peer pressure, willpower or lack thereof, or whatever excuse you may have used in the past. A few milliliters of your saliva will divulge all the knowledge you will need to write a different end to your story than the one suggested by your family history and genes.

THAI StemLife along with its Strategic Partners has developed the Genetically Efficient Nutrition and Exercise System (G.E.N.E.S.) Lifestyle. It is to date the most powerful tool for Personalized PRECISION Medicine that Integrates Personalized Genetic Health, Nutrition, and Fitness Information for BESPOKE Disease Prevention, Life and Performance Enhancement. The accurate Genetic SELF-KNOWLEDGE paired with mutually HONEST and RUTHLESS Assessments incorporating ACCOUNTABILITY modules will propel BEHAVIOURAL modification and lifelong change.

Stop fooling Yourself or only try to Impress others. There is no other secret to success but the one you have decide to selectively ignore: if you are still looking for a shortcut, a pill, a potion, a vitamin, a supplement, an antioxidant, a detoxification cure (That is More Clever Than your Own Liver?!), an anti-aging cream, a super work out that in half the time, half the effort will give you double the results, it means that you still have not believed in yourself. Appearance can be faked, but it won't last through the night. What you eat in secrecy, you display in public.

Acquiring self-knowledge changes you one the same way your actions can change your genes. Do not lie to yourself. Do not listen to the people telling you how handsome or pretty and fit you look; don't listen to that voice in your head because deep inside you don't want to leave your comfort zone; don't negotiate, don't make resolutions, just acknowledge and renounce what you have done in the past. Burn the bridges and your ships and commit to the one issue that matters: Your Own Health. Don't allow marketers to exploit your wish to quick results and be complicit to your own deception.

Predictive genetic testing gives you a strong cue of unique and personal connection between your past family history, your current clinical picture (Blood Tests, Disease Symptoms, Fitness Levels) and the genes you carry, which may aid you to resolve future uncertainties; when one removes as much as it is possible of uncertainty and the decision is a matter of pure knowledge, it all becomes far easier. Lifestyle changes based on this personalized background help you realize that it will be a four to six-months rather than a three-day miracle before you see results in your weight and fitness. By not relying on intuition but on actionable scientific knowledge of your future, your behavior in the present becomes easier to control.

NutriFit GeneInsight™ จุดเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ อย่างถูกวิธีของคุณโดยเฉพาะ

NutriFitGeneInsight™ บริการพิเศษสุด ในการตรวจวิเคราะห์น้ำลายของคุณ ซึ่งจะสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับยีนของคุณ มากกว่า 200 ชนิด ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร โภชนาการ ปฏิกริยาต่ออาหาร พฤติกรรมการกิน อาหารความจำเป็นในเรื่องการกินอาหารเสริมวิตามินกระบวนการเผาผลาญอาหาร การออกกำลังกาย และโรคภัยไข้เจ็บที่เกี่ยวข้องกับ

โภชนาการ เช่น การมีไขมันในเส้นเลือดสูง และระดับน้ำตาล

ในเลือดสูง ถ้าคุณรู้ว่าจะอะไร คือสิ่งที่เหมาะสำหรับยีนของคุณ และเข้มงวดกับการปฏิบัติตามคำแนะนำ คุณก็จะมีน้ำหนักตัว ตามที่ต้องการมีร่างกายแบบที่คุณใฝ่ฝัน และหลีกเลี่ยงจากโรคที่ทำให้ลายชีวิตคุณ ในครอบครัวของคุณ บรรดาแพทย์ทั้งหลายทราบกันมาหลายปีแล้วว่า ยีนคือตัวการสำคัญที่อยู่เบื้องหลังโรคอ้วน พฤติกรรมการกิน ต่อการออกกำลังกาย

แต่เพียงจะเมื่อ 2 ปีที่แล้ว

นี่เอง ที่เราได้รู้กันว่า เดียวนี้เราสามารถจะกำหนดรายการอาหาร และโภชนาการที่เหมาะสมกับยีนได้

แต่ในก้าวต่อไปคุณก็ต้องไม่พลาดด้วย เมื่อคุณได้ข้อมูล แล้วคุณยังคงต้องลงมือปฏิบัติ คุณควรจะต้องจัดอาหารให้สอดคล้องกับยีนของตนเอง และอดทนกับการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น ซึ่งจะ ต้องฝึกให้กลายเป็นนิสัยใหม่ที่จะนำคุณไปสู่การเป็นคนคนใหม่ แต่มันต้องใช้เวลามากกว่าที่คุณจะมีสุขภาพเช่นในปัจจุบัน ก็ใช้เวลานานเช่นกัน คุณไม่ได้มีน้ำหนักเกินเพียงแค่ชั่วข้ามคืน เส้นทางที่คุณจะเปลี่ยนกลับไปเป็นแบบที่คุณปรารถนานั้นย่อมไม่ราบเรียบนัก และย่อมต้องใช้เวลามาก แต่รับรองได้ว่านี่คือวิธีเดียวเท่านั้น นี่ไม่ใช่มายากล แต่เป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ก็ช่วยเราในการหาแนวทางที่ง่ายขึ้นและปลอดภัยขึ้น นั่นคือชีวิตของคุณ เป็นความรับผิดชอบของคุณ และมันจะเป็นความสำเร็จของคุณในที่สุด



สำหรับผู้สนใจสามารถติดต่อรับการตรวจ NutriFitGeneInsight™ ได้ที่โรงพยาบาลและคลินิกชั้นนำทั่วไป

บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด เลขที่ 566/3 ซอยรามคำแหง 39 (เทพสิลา 1)

แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

Tel: +66(0)2022-7000 Fax: +66(0)2022-7028 E-mail: info@thaistemlife.com

Website: www.thaistemlife.co.th



การรับประทานอาหารแบบใดเหมาะสมกับร่างกายมากที่สุด

• อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ

ได้แก่ ผักที่มีแป้งน้อย โปรตีนคุณภาพดี ไขมันที่ดีต่อสุขภาพ

• อาหารเมดิเตอร์เรเนียน

ได้แก่ ปลา ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ผักที่มีกากใยสูง อาหารที่น้ำตาลต่ำ ธัญพืช และพืชตระกูลถั่ว

• อาหารสมดุล

ได้แก่ อาหารที่มีอัตราส่วนที่สมดุล ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน

• อาหารไขมันต่ำ

ได้แก่ เนื้อแดง ผักที่มีกากใยสูง ธัญพืช และไขมันที่ดีต่อสุขภาพ



อาหารเสริมชนิดไหนที่จำเป็นและเหมาะสมต่อร่างกายมากที่สุด

• วิตามินดีและแคลเซียม

มีงานวิจัยออกมาว่า การเสริมวิตามินดีและแคลเซียม (วิตามิน D เบต้าแคโรทีน และวิตามิน C) ไม่มีผล ในการรักษาอาการในกลุ่มโรคหัวใจได้²

• วิตามินซีและอีกับโรคต่อกระดูก

มีการวิจัยพบว่า การได้รับวิตามิน C และ E ในปริมาณมากเกินไป เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่อกระดูกได้³

• วิตามินดีและแคลเซียม

การศึกษาล่าสุดพบว่า การเสริมวิตามิน D และแคลเซียม ไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอในการช่วยป้องกัน การหักของกระดูกในผู้ใหญ่ได้¹



อ้างอิง:

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

**“ในช่วงวิกฤตของชีวิต
แต่ครอบครัวเราผ่านพ้นมาได้
ด้วยความใส่ใจและทุ่มเทของทีมแพทย์
และเจ้าหน้าที่ของสมิติเวช”**

5 เมษายน 2551

ดิฉันไปตรวจครรภ์สัปดาห์ที่ 32
ตามที่คุณหมอนัด พบว่าครรภ์เป็นพิษ
ต้องผ่าตัดเอาเด็กออกโดยด่วนที่สุด

11 เมษายน 2551

ถึงกำหนดวันที่คุณหมอนัดผ่าตัดคลอด

7.00 น.

เข้าห้องผ่าตัด

7.18 น.

ลูกสาวตัวน้อยลืมตาดูโลก ในขณะที่ดิฉันอาการไม่สู้ดี
หัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน สาเหตุจากน้ำคร่ำเข้าไปในกระแสเลือด
ทุกอย่างในห้องผ่าตัดดูวุ่นวายไปหมด ต้องบีบหัวใจและให้เลือด
เยอะมาก และสุดท้ายต้องตัดมดลูกทิ้ง

12.00 น.

ดิฉันฟื้นชดอันตรายเป็นและผ่านบททดสอบที่ยากลำบากมาได้
เพราะทางสมิติเวช ระดมทีมแพทย์ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
มาให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ทำให้ดิฉันและลูกรอดชีวิตมาได้

พ.ศ. 2557

ปัจจุบัน ลูกสาวเติบโตอย่างสมวัย โดยมีดิฉันอยู่เคียงข้าง

คุณบุษติมณฑน์ ภริมย์ยากรณ์

คุณแม่ที่ผ่านประสบการณ์เสียชีวิตจากครรภ์เป็นพิษ

และน้ำคร่ำเข้าไปในกระแสเลือด

ดูแลรักษาโดย น.พ.มขวัน ธนนิรันดร์กุล สูติ-นรีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ด้านการดูแลหญิงตั้งครรภ์อาการแทรกซ้อน (High Risk Pregnancy)

และรักษาภาวะมีบุตรยาก

Totally, Truly Care