

THAI StemLife



4th ISSUE FOR YEAR 2014
www.thaistemlife.co.th

Magazine

LONG LIVE THE QUEEN Mom Moment

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ
ราชินีแห่งสิ่งทอ



THE POWER OF LOVE

Celeb Family

สัมภาษณ์ครอบครัวแห่งความรัก
คุณณัฐธรี และคุณณัฐสินี โทศลพิศิษฐ์

Family Man

วิธีทำให้ภรรยารักผมมากขึ้น - คำแนะนำดีๆ
สำหรับคุณสามี

Little Angel

กลิ่นกายของคุณแม่ช่วยให้ลูกน้อย
หลับนานขึ้นมั๊ย?

จากความเข้าใจสู่ความเชี่ยวชาญ ในช่วงเวลาเล็กๆ ลึกซึ้งยิ่งกว่ารัก



“Nikori Cycle” ความสุขสมบูรณ์ของการเลี้ยงดูลูกน้อยจะเกิดขึ้นได้จากที่สมาชิกในครอบครัวได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คุณแม่มีความสุขเลี้ยงลูกได้อย่างมีความสุข ลูกน้อยก็จะรับรู้ได้ถึงความสุขของคุณแม่ และส่งต่อความสุขนั้นให้กับทุกคนในครอบครัว ครอบครัวก็มีความสุขอย่างสมบูรณ์แบบ

“มาร่วมเป็น 1 ในคุณแม่ **Nikori Story** ถ่ายทอดทุกเรื่องราวความรักที่มาช่วยเติมเต็มวงจรแห่งความสุข เพื่อคัดเลือกถ่ายภาพและสัมภาษณ์พิเศษลงนิตยสาร **Real Parenting**”

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
mypigeonlittlemomentsclub

พิเศษ สมัครสมาชิกวันนี้ 30 ท่านแรก*

รับฟรี..! กระเป๋า **Happy Mom**
มูลค่า 350 บาท



*หมายเหตุ

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

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

4th ISSUE | 2014

CONTENTS

- 05 | Amazing Stem Cells**
Genetic Engineering for Thalassemia
พันธุวิศวกรรมเพื่อการรักษาโรคธาลัสซีเมีย
- 08 | Talk with the Doctor**
The Use of Stem Cells for the Treatment of Thalassemia
การใช้สเต็มเซลล์รักษาโรคธาลัสซีเมีย
- 10 | Celeb Family**
Interview with Khun Nattee and Khun Natsinee Kosolpisit
สัมภาษณ์ครอบครัวคุณณัฐธีร์ และคุณณัฐสินี โกศลพิศิษฐ์
- 12 | Mom Moment**
Her Majesty Queen Sirikit, Queen of Textile
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ราชินีแห่งสิ่งทอ
- 16 | Family Man**
How to Make My Wife Love Me More - Helpful Advice
for Husbands (RECOMMEND)
วิธีทำให้ภรรยารักผมมากขึ้น - คำแนะนำดีๆ สำหรับคุณสามี
- 18 | Little Angel**
Will a Mom's Scent Help a Baby Sleep Longer?
กลิ่นกายของคุณแม่ช่วยให้ลูกน้อยหลับนานขึ้นมั๊ย?
- 20 | Home Sweet Home**
You, Your Kid and Your Kitchen
คุณ ลูกของคุณ และห้องครัวของคุณ
- 22 | Relaxing Zone**
Impressed by the Scent of Lavenders in Provence
หอมกรุ่นกลิ่นลาเวนเดอร์ หอมเย้ายวนชวนไปไพร่ของซ์
- 24 | Stay Cool**
Lovely Items to Fill Families with Love
ไอเท็มสุดเลิฟเสริมความรักในครอบครัว
- 26 | On Focus**
Top 10 Best Movie Moms
10 อันดับสุดยอดคุณแม่ในภาพยนตร์

12



10



18



THAI StemLife Magazine

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

EDITOR'S TALK

คุยกับบรรณาธิการ



‘อำนาจความรักของแม่ไม่มีที่สิ้นสุด’
‘The Power of Mother's Love Is Endless’

เมื่อพูดถึงความรักระหว่างแม่กับลูก ความรู้สึกนั้นเริ่มนับหนึ่งตั้งแต่ตั้งท้องจนกระทั่งคลอด และเลี้ยงดูฟูมฟักทารกน้อยให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ และดูเหมือนว่าความรักนี้จะมีวันสิ้นสุดค่ะ เช่นกันค่ะกว่าไทย สเต็มไลฟ์ จะคลอดออกมาเป็นรูปเล่ม ต้องเริ่มจากตัวอักษรเล็กๆ หลอมรวมกันไปทีละหน้าๆ ที่ใช้ความพิถีพิถัน เพื่อที่ว่าสุดท้ายแล้วจะกลายเป็นพลังแห่งความรักที่ส่งผ่านไปสู่อุทิศทุกสายตาในที่สุด แม้จะเทียบกับความยิ่งใหญ่ของความรักจากแม่ไม่ได้ แต่สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันก็คือความรักความห่วงใยที่มีต่อผู้อ่านเสมอมาค่ะ

เนื่องในวันแม่แห่งชาติ วันที่ 12 สิงหาคมปีนี้ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงมีพระชนมพรรษาครบ 82 พรรษา ไทย สเต็มไลฟ์ ขออัญเชิญพระพรของพระองค์ฯ ทรงมีพระชนมายุยืนยิบนาน เป็นมิ่งขวัญของพสกนิกรชาวไทยตลอดชั่วกาลนานเทอญ และนับเป็นโอกาสอันดีที่ไทย สเต็มไลฟ์ ฉบับวันแม่ปีนี้ ได้ขอพระบรมราชานุญาตเชิญภาพพระบรมฉายาลักษณ์ของ ‘สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ’ มาตีพิมพ์ลงในคอลัมน์ Mom Moment พร้อมนำเสนอเรื่องราวของพระราชกรณียกิจอันเป็นที่มาของพระราชสมัญญาว่า ‘ราชินีแห่งสิ่งทอ’ ด้วยพระวิริยะอุตสาหะทรงผลักดันให้ผ้าไหมไทยสามารถจัดจรัสความงดงามในสายตาของชาวโลกค่ะ

ไทย สเต็มไลฟ์ ฉบับนี้ได้รับเกียรติจากครอบครัวของคุณบ๊อบ ณัฐธีร์ และคุณเชียง ณัฐสินี โกศลพิศิษฐ์ พร้อมน้องณัชชามาถ่ายภาพขึ้นปกกัน และใน Celeb Family คุณบ๊อบกับคุณเชียงยังได้เล่าแง่มุมดีๆ ของการสร้างครอบครัวด้วยความรักพร้อมพยานรักเป็นลูกๆ ที่น่ารักถึง 4 คน อีกด้วย ต่อด้วย Family Man บอกเคล็ดลับให้คุณผู้ชายรู้ ‘วิธีทำให้ภรรยารักผมมากขึ้น - คำแนะนำดีๆ สำหรับคุณสามี’ จากนั้นมารู้จักพลังความรักของคุณแม่ที่มีต่อลูกใน Little Angel ด้วยเรื่อง ‘กลิ่นกายของคุณแม่ช่วยให้ลูกน้อยหลับนานขึ้นมั๊ย?’ ก่อนชวนกันเข้าครัวใน Home Sweet Home ‘คุณ ลูกของคุณ และห้องครัวของคุณ’ และพาคุณแม่ไปตื่นตาตื่นใจกับ Relaxing Zone ‘หอมกรุ่นกลิ่นลาเวนเดอร์ หอมเย้ายวนชวนไปไพร่ของช้’ ก่อนอัพเดทกับ Stay Cool ‘ไอเท็มสุดเลิฟเสริมความรักในครอบครัว’ และปิดท้ายด้วย On Focus ชวนดู ‘10 อันดับสุดยอดคุณแม่ในภาพยนตร์’ ต้อนรับเดือนแห่งวันแม่กันค่ะ

และที่สำคัญกับสองคอลัมน์เด่น Amazing Stem Cells ของฉบับนี้กับเรื่อง ‘พันธุวิศวกรรมเพื่อการรักษาโรคธาลัสซีเมีย’ และ Talk with the Doctor สนทนากับ พญ. จุฑาทิพย์ ฟองศรีณย์ ผู้อำนวยการแพทย์ บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด เรื่อง ‘การใช้สเต็มเซลล์ในการรักษาโรคธาลัสซีเมีย’ ซึ่งก็ยิ่งอัดแน่นไปด้วยเนื้อหาความรู้ที่รอให้คุณเปิดอ่านและศึกษาข้อมูลเช่นเคยค่ะ

ความรัก ความห่วงใย ที่ส่งให้กันและกัน ไม่ว่าจะเป็ความรักระหว่างแม่กับลูก หรือความห่วงใยจากไทย สเต็มไลฟ์ ที่มอบให้คุณ เชื่อว่าความรักเหล่านี้จะกลายเป็นแรงปรารถนาที่ส่งผลกลายเป็นพลังที่ล้วนแต่ผลักดันชีวิตคุณให้ดีขึ้นไม่มีวันสิ้นสุดค่ะ

บรรณาธิการบริหาร
ไทย สเต็มไลฟ์

When we talk about mother's love, this divine feeling starts counting one from the minute the mother conceives through the time she delivers and nurtures her baby, while the little one grows up, and that love will never end. In the same way, before each complete edition of THAI StemLife is delivered, we have to begin by thoughtfully putting these little letters into words, page by page to finally become the power of love passed on to everyone. Even though we cannot compare this to the greatness of mother's love but the same thing is that we always love and care for all our readers.

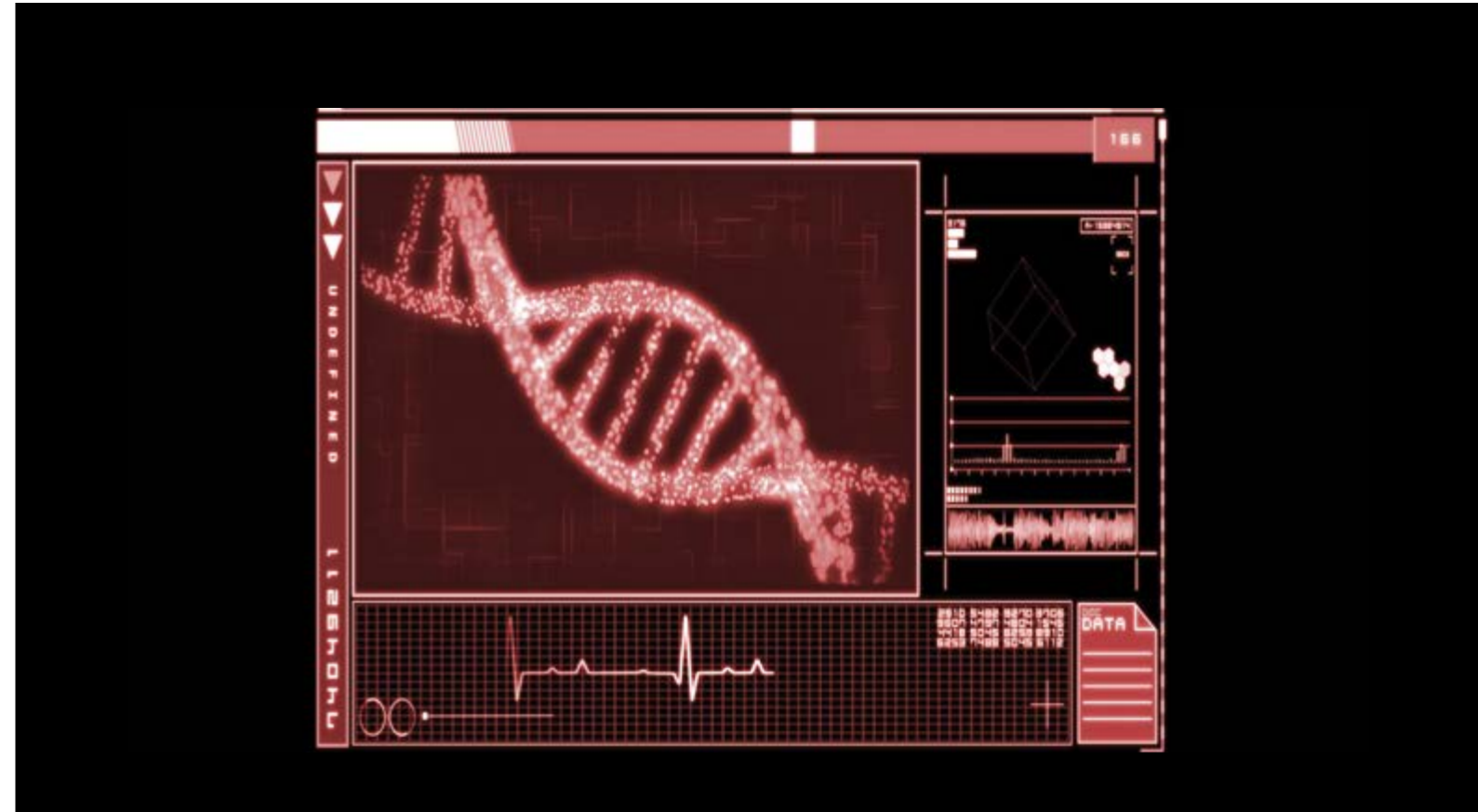
This year, our National Mother's day, the 12th of August is Her Majesty Queen Sirikit's 82nd birthday anniversary. THAI StemLife would like to wish Her Majesty the Queen great happiness and longevity. On this auspicious occasion, THAI StemLife obtained a royal permission to have a picture of 'Her Majesty Queen Sirikit' in Mom Moment with a story about her royal work that brought about her honorific title as 'Queen of Textile'. With her endless effort and long-term dedication, the Queen has helped Thai silk shine beautifully to the world.

This edition of THAI StemLife is honored to have a picture of Khun Bob, Natthee, Khun Heang Natsinee Kosonphisit and Nong Natcha on our cover. In Celeb Family, Khun Bob and Khun Heang will share with us their interesting perspectives on how they rely on love to build a sweet family with their 4 lovely children. Next, Family Man has some great tips for men in 'How to Make My Wife Love Me More - Helpful Advice for Husbands (RECOMMEND)'. Then let's find out the power of mother's love for her little baby in Little Angel, 'Will a Mom's Scent Help a Baby Sleep Longer?' And get together in the kitchen in Home Sweet Home, 'You, Your Kid and Your Kitchen'. After that, mothers can get delighted by Relaxing Zone, 'Impressed by the Scent of Lavenders in Provence'. Stay updated with Stay Cool, 'Lovely Items to Fill Families with Love'. Lastly, to welcome the month of Mother's Day, On Focus urges you to find out who are the 'Top 10 Best Movie Moms'.

As usual, find important information in our two special columns, Amazing Stem Cells, 'Genetic Engineering for Thalassemia' and Talk with the Doctor we will talk with Dr.Juthatip Fongsaran, Medical Director of THAI StemLife Co., Ltd. about 'The Use of Stem Cells for the Treatment of Thalassemia'. Both are packed with great content for those who love to read and learn new knowledge.

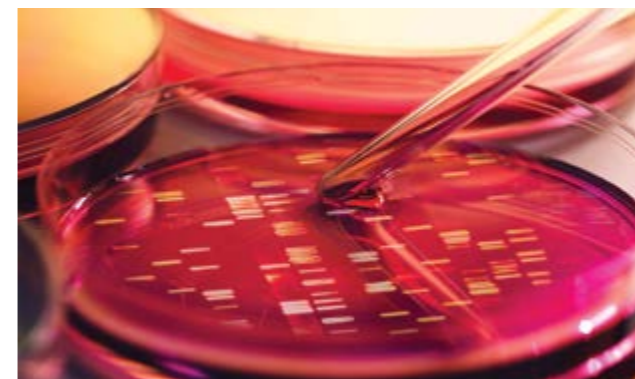
We believe that love and care for each other, whether between a mother and her baby or the thoughtful care THAI StemLife has for you, will become aspiration and turn into powerful energy that drives you endlessly towards a better life.

Editor in Chief
THAI StemLife



GENETIC ENGINEERING FOR THALASSEMIA

พันธุวิศวกรรมเพื่อการรักษาโรคธาลัสซีเมีย



เมื่อไม่กี่ปีที่แล้ว ตอนที่ไทยสเต็มไลฟ์เริ่มให้บริการเก็บและรักษาสเต็มเซลล์จากเลือดในรกและสายสะดือ มีพ่อแม่บางคนที่เป็นพาหะของยีนเบต้าธาลัสซีเมียต้องการทราบว่าจะสามารถเก็บรักษาสเต็มเซลล์จากสายสะดือของลูกได้หรือไม่ หากว่าลูกเป็นโรคธาลัสซีเมีย คำตอบในตอนนั้นก็คือ “ไม่ได้” และถึงทำไปก็ไม่ประโยชน์อะไร พ่อแม่ที่มียีนแฝงของโรคเบต้าธาลัสซีเมียอยู่นั้นจะมีความบกพร่องของยีนเบต้า-โกลบิน (Beta-Globin) ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของโปรตีนที่เป็นตัวขนส่งออกซิเจนในเซลล์เม็ดเลือดแดง ความบกพร่องของยีนนี้ทำให้ผู้ป่วยมีเซลล์เม็ดเลือดแดงไม่พอสำหรับการนำออกซิเจนไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย ผู้ป่วยโรคนี้จำนวนมากจำเป็นต้องรับการให้เลือดเพื่อให้มีชีวิตรอดต่อไปได้ การให้เลือดบ่อยๆ เป็นเวลาแรมปีทำให้ร่างกายได้รับธาตุเหล็กมากเกินไป การสะสมของธาตุเหล็กในเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกายจะทำให้การทำงานของร่างกายเริ่มล้มเหลว และเนื่องจากความบกพร่องนี้เกิดขึ้นในสเต็มเซลล์ที่อยู่ในไขกระดูกของผู้ป่วยเอง จึงไม่สามารถนำไปใช้ในการรักษาโรคได้ แต่การปลูกถ่ายไขกระดูกจากผู้บริจาคที่มีรหัสพันธุกรรมตรงกัน (สเต็มเซลล์จากคนอื่น ซึ่งโดยทั่วไปมักจะเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน) นั้น สามารถใช้ในการรักษาโรคนี้ แม้ว่าจะทำให้เฉพาะเมื่อมีผู้บริจาคที่มีรหัสพันธุกรรมตรงกัน ซึ่งหาได้ยาก

เมื่อเวลาผ่านไปไม่กี่ปี คำตอบของเรื่องนี้ก็อาจแตกต่างจากเดิม เพราะเหตุใด? คำเฉลยก็คือ ยีนบำบัด (Gene Therapy) ยีนบำบัดเป็นการช่วย “แก้ไข” เซลล์ไขกระดูกของผู้ป่วยโดยการนำยีนเบต้าโกลบิน หรือแกมมาโกลบินที่ปกติ

“ ยีนบำบัดเป็นการช่วย “แก้ไข” เซลล์ไขกระดูก ของผู้ป่วยโดยการนำยีนเบต้าโกลบิน หรือแกมมาโกลบินที่ปกติ เข้าไปในเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือด เพื่อให้สามารถผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง ที่ปกติได้อย่างเป็นการถาวร

Gene therapy holds the promise of “fixing” one’s own bone marrow cells by transferring the normal beta globin or gamma-globin gene into hematopoietic stem cells to permanently produce normal red blood cells”



เข้าไปในเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือด (Hematopoietic Stem Cells : HSCs) เพื่อให้สามารถผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดงที่ปกติได้อย่างเป็นการถาวร ดังนั้น ตามทฤษฎีแล้ว หากผู้ใดสามารถเปลี่ยนยีนของสเต็มเซลล์ในไขกระดูกที่ทำหน้าที่ผลิตเม็ดเลือดแดง และแทนที่สเต็มเซลล์ที่มีความบกพร่องด้วยสเต็มเซลล์ที่ผ่านการทำพันธุวิศวกรรมใหม่ โรคเบต้าธาลัสซีเมีย (และโรคเม็ดเลือดแดงรูปเคียวหรือที่มีชื่อในภาษาอังกฤษว่า Sickle Cell Anemia) ก็สามารถจะรักษาได้ ทั้งนี้ทำได้โดยการเก็บสเต็มเซลล์จากไขกระดูกของผู้ป่วยด้วยการทำ Leukapheresis (PBSC Collection: การเก็บสเต็มเซลล์จากกระแสโลหิต) และนำยีนที่ถูกต้องแทรกเข้าไปในตำแหน่งยีนที่มีความบกพร่อง โดยใช้ขั้นตอนต่างๆ ในการปรับเปลี่ยนยีน (Gene Editing Procedures) ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะทำในห้องปฏิบัติการ จากนั้นก็ทำการปลูกถ่ายสเต็มเซลล์ในไขกระดูกตามวิธีปกติ โดยหวังว่าจะมีการสร้างเซลล์เม็ดเลือดใหม่โดยเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือด (Engraftment) และไขกระดูกที่ได้รับการแก้ไขจะเริ่มผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดงที่ปกติและช่วยผู้ป่วยให้หายจากโรคธาลัสซีเมีย ปัจจุบันได้เริ่มมีการทดลองวิธีการดังกล่าวในมนุษย์และได้ผลดีมาก การรักษาแบบใหม่นี้กำลังก้าวเข้ามาสู่สถานพยาบาล และงานวิจัยนี้กำลังจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคนี้ในไม่ช้า

นี่คืออานาภาพของยีนและสเต็มเซลล์ที่ร่วมมือกันสร้างความมหัศจรรย์!

A few years back when THAI StemLife started providing umbilical cord blood stem cell collection and storage services, there were a few parents that were carriers of the beta thalassemia gene that wanted to know if they could keep their child’s cord blood stem cells even if the child had thalassemia. The answer was a strict “no”, there is no benefit in doing that. Patients with beta-Thalassemia have a defect in the beta-globin gene, which codes for an oxygen-carrying protein in red blood cells. Because of the defective gene, patients don’t have enough red blood cells to carry oxygen to all the body’s tissues. Many who have this disorder depend on blood transfusions for survival. Frequent blood transfusions cause iron overload over the years and iron deposition in many tissues and organs of the body that ultimately start failing. And since the defect is in the patient’s own stem cells in the bone marrow these cannot be used for cure. But an allogeneically matched bone marrow transplant (stem cells from somebody else, usually a family member) is curative, although it is restricted to those with matched donors which happens seldom.

Fast forward a few years ahead and the answer might be different. Why? Gene therapy is the word. Gene therapy holds the promise of “fixing” one’s own bone marrow cells by transferring the normal beta globin or gamma-globin gene into hematopoietic stem cells (HSCs- red blood cell making stem cells) to permanently produce normal red blood cells. So, theoretically, if one could change the gene in the stem cells in the bone marrow that make red blood cells and substitute the defective stem cells with the new genetically engineered ones, the beta thalassemia (and sickle cell anemia) could be CURED for good. What happens is that the patient’s own bone marrow stem cells are kept through the process of leukapheresis (PBSC collection) and the correct gene is inserted in the laboratory in the position of the defective gene through various gene editing procedures. Then a usual stem cell bone marrow transplantation takes place with the hope that engraftment will happen and the new modified bone marrow will start producing normal red blood cells and rid the patient of thalassemia. Human trials have begun and results are really promising. This novel treatment is in the doorstep of the clinic now and patients will soon start benefiting from this research.

This is the power of genes and stem cells combined!

“ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที. ช่วยเติมเต็มความฝันครอบครัวยุคใหม่ ด้วยนวัตกรรม CGH เทคนิคที่ตรวจโครโมโซมได้ทุกคู่”

แพทย์หญิงวิณา ครุทสวัสดิ์



ก ไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าด้วยไลฟ์สไตล์และสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนไปเป็นผลให้หนุ่มสาวจำนวนไม่น้อยในปัจจุบันเริ่มมีการวางแผนครอบครัวเพื่อบุตรชาย ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อภาวะการมีบุตรยาก ภาวะแท้งซ้ำซาก หรือแม้แต่ความเสี่ยงในการเกิดโรคดาวน์ซินโดรม โดยปัญหาส่วนใหญ่เหล่านี้มักเกิดมาจากความผิดปกติของโครโมโซมเนื่องมาจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น หรือในบางรายอาจจะเกิดมาจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งทุกปัญหาล้วนแล้วแต่ส่งผลให้แก่คุณภาพชีวิตของลูกน้อยที่จะกำเนิดมาทั้งสิ้น

แพทย์หญิงวิณา ครุทสวัสดิ์ สูตินรีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์และภาวะการมีบุตรยาก **ศูนย์ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที. ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยากและวินิจฉัยพันธุกรรมตัวอ่อน** ที่มีผลสำเร็จด้านอัตราการตั้งครรภ์ในระดับสากลและมีเทคโนโลยีทันสมัยที่สุดแห่งหนึ่งในเอเชีย กล่าวได้ว่า ปัจจุบันแพทย์จะใช้เทคนิค PGD ซึ่งเป็นเทคนิคการตรวจพันธุกรรมของตัวอ่อนในระดับยีนสำหรับการทำเด็กหลอดแก้ว เพื่อคัดกรองตัวอ่อนที่พันธุกรรมผิดปกติออกไปก่อนย้ายกลับสู่โพรงมดลูกของครรภ์มารดา แต่หากเป็นระดับโครโมโซมในปัจจุบันเรามีนวัตกรรมใหม่ที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก คือ **เทคนิค CGH** ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ความผิดปกติของโครโมโซม เพื่อตรวจวินิจฉัยความผิดปกติทางพันธุกรรมของตัวอ่อน โดยสามารถตรวจโครโมโซมได้ครบทั้ง 23 คู่ มีความแม่นยำถึง 99% และตรวจหาการขาดหายไปหรือเกินมาของชิ้นส่วนโครโมโซมขนาดเล็ก เพื่อหลีกเลี่ยงการย้ายตัวอ่อนที่มีความผิดปกติทางโครโมโซม จึงทำให้มีอัตราการตั้งครรภ์สูงขึ้น

“โดยพื้นฐานจำนวนโครโมโซมของมนุษย์มีอยู่ทั้งหมด 23 คู่ ถ้ามากหรือน้อยกว่านี้อาจก่อให้เกิดภาวะความผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย ในปัจจุบันพบว่าความผิดปกติของจำนวนโครโมโซมตามธรรมชาติมีมากถึง 40-80% ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุของฝ่ายหญิงเป็นหลัก

ถ้าอายุมากขึ้นความผิดปกติก็จะมากขึ้นตามไป ซึ่งการตรวจวินิจฉัยความผิดปกติทางพันธุกรรมของตัวอ่อน จะมีประโยชน์ในกลุ่มจำเพาะที่มีความเสี่ยงสูงที่ตัวอ่อนจะเกิดความผิดปกติ เช่น ฝ่ายหญิงที่มีอายุมากกว่า 35 ปี จะมีความเสี่ยงที่จะให้กำเนิดบุตรเป็น ดาวน์ซินโดรมประมาณ 1 ใน 400 และความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นตามอายุ หรือในรายที่มีประวัติแท้งมากกว่า 2 ครั้ง ซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากตัวอ่อนที่ผิดปกติทางพันธุกรรมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และเทคนิค CGH ไม่ใช่เข้าไปที่ไหนก็ทำได้ เราต้องอาศัยประสบการณ์และความเชี่ยวชาญของบุคลากรไม่ว่าจะเป็นแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ และฝ่ายที่เกี่ยวข้อง อาทิ การอ่านประมวลผล การเตรียม DNA เตรียมเซลล์ และการเลี้ยงตัวอ่อน รวมถึงความพร้อมในห้องปฏิบัติการ ซึ่งทุกๆ ขั้นตอนล้วนมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง นั่นถือเป็นจุดเด่นของเราเพราะด้วยประสบการณ์ที่เรานำเทคนิค CGH ที่ล้ำสมัยมาใช้เป็นที่แรกๆ ในประเทศไทย ทำให้เราได้รับความไว้วางใจเป็นอย่างดีจากคู่สมรสที่ต้องการตรวจวินิจฉัยโครโมโซมตัวอ่อนก่อนการฝังตัว ส่วนแนวโน้มของการตรวจเทคนิค CGH ในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ **โดยอัตราการตั้งครรภ์ของคู่สมรสที่ใช้เทคนิคการตรวจ CGH อยู่ที่ประมาณ 60%**”

คงต้องยอมรับว่าคู่สมรสทั้งหลายต่างใฝ่ฝันที่จะมีลูกน้อยไว้เป็นตัวแทนของความรักระหว่างพ่อ-แม่ เพื่อเติมเต็มคำว่า “ครอบครัว” ให้สมบูรณ์ หากแต่เพียงแค่อารมณ์ดีอย่างเดียวยังคงจะไม่เพียงพอ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ปลอดภัยต่างๆ รวมถึงโรคทางพันธุกรรม จึงน่าจะเป็นการตอบโจทยปัญหาใหญ่ของ คู่สามีภรรยาในยุคปัจจุบันได้ดีที่สุด เพราะโครโมโซมแม้จะเป็นจุดกำเนิดของชีวิตที่กำหนดไม่ได้ แต่เราเลือกได้...

ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที. ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยาก และวินิจฉัยพันธุกรรมตัวอ่อน

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

THE USE OF STEM CELLS FOR THE TREATMENT OF THALASSEMIA

By Dr. Juthatip Fongsaran

Medical Director of THAI StemLife Co., Ltd.

การใช้สเต็มเซลล์ในการรักษาโรคธาลัสซีเมีย

โดย พญ.จุฑาทิพย์ ฟองสรณ์

ผู้อำนวยการแพทย์ บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด



“ไทย สเต็มไลฟ์เป็นสถาบันเดียวในเอเชียที่มีประสบการณ์ในการเก็บแช่แข็งสเต็มเซลล์จากเลือดในรกของน้องมาใช้รักษาที่ได้เป็นผลสำเร็จหลายราย ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยกลับมาเป็นคนปกติ

THAI StemLife is the only institute in Asia with a record of many successful cases of saving and freezing cord blood of younger children to treat thalassemia in their older siblings and thus restore normal quality of life

THAI StemLife: โรคธาลัสซีเมียเกิดขึ้นกับคนเราได้อย่างไรคะ

พญ.จุฑาทิพย์: โรคธาลัสซีเมียเป็นโรคถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทำให้การสร้างเม็ดเลือดแดงในไขกระดูกของผู้ป่วยผิดปกติ เม็ดเลือดแดงอายุสั้น ผู้ป่วยจะมีอาการซีด ติดเชื้อง่าย การเจริญเติบโตไม่ปกติ ผู้ป่วยต้องรับเลือด โฟลิด ยาขับเหล็กตลอดชีวิต การรักษาโรคธาลัสซีเมียให้หายขาดทำได้ด้วยการปลูกถ่ายสเต็มเซลล์ที่ไม่เป็นโรคให้ทำหน้าที่สร้างเม็ดเลือดแดงแทนสเต็มเซลล์ที่เป็นโรคของผู้ป่วย ธาลัสซีเมียถ่ายทอดแบบยีนด้อยที่เรียกว่า Autosomal Recessive (ยีนของมนุษย์จะอยู่เป็นคู่ การถ่ายทอดแบบยีนด้อยหมายความว่ายีนทั้ง 2 ข้างของผู้ป่วยต้องมีความผิดปกติ ผู้ป่วยจึงจะแสดงอาการของโรคแต่ถ้ามียีนผิดปกติเพียงข้างเดียวจะเรียกว่าพาหะ ซึ่งไม่เป็นโรคแต่สามารถถ่ายทอดยีนที่ผิดปกติไปสู่รุ่นลูกได้)

THAI StemLife: แล้วเด็กที่เกิดมาพร้อมกับโรคธาลัสซีเมีย สามารถเก็บสเต็มเซลล์แรกเกิดได้มั๊ยคะ

พญ.จุฑาทิพย์: สเต็มเซลล์ของเด็กแรกเกิดที่เป็นธาลัสซีเมียไม่สามารถรักษาโรคธาลัสซีเมียได้(ยกเว้นสเต็มเซลล์ที่ได้รับการปรับเปลี่ยนรหัสพันธุกรรม) การรักษาโรคธาลัสซีเมียต้องใช้สเต็มเซลล์ของคนอื่นที่มีเนื้อเยื่อ HLA ที่เข้ากันได้กับคนไข้เท่านั้น ซึ่งโอกาสที่คนไข้จะหาสเต็มเซลล์ง่ายที่สุดก็คือจากพี่น้องร่วมสายโลหิต ซึ่งโอกาสที่พี่น้องไม่เป็นโรคธาลัสซีเมียและมี HLA เหมือนผู้ป่วยเท่ากับ 3/16 หรือ 18.75% ต่อคู่ ดังนั้นโดยวิธีธรรมชาติ

โอกาสที่พ่อแม่ที่มีลูกคนแรกเป็นธาลัสซีเมียจะมีลูกคนถัดไปที่สามารถใช้สเต็มเซลล์รักษาที่จึงไม่ใช่สิ่งที่เกิดบ่อยทำให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีโอกาสรักษาโรค แต่ด้วยวิทยาการด้านการแพทย์ พ่อแม่ที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์สามารถให้เทคโนโลยีเด็กหลอดแก้วคัดเลือกตัวอ่อนที่ไม่เป็นธาลัสซีเมียและมี HLA ตรงกับที่ไปฝังในมดลูก ทำให้ได้ทารกปกติที่สามารถเก็บสเต็มเซลล์จากเลือดในรกของน้องไปรักษาธาลัสซีเมียของพี่ได้ และไทย สเต็มไลฟ์เป็นสถาบันเดียวในเอเชียที่มีประสบการณ์ในการเก็บแช่แข็งสเต็มเซลล์จากเลือดในรกของน้องมาใช้รักษาที่ได้เป็นผลสำเร็จหลายราย ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยกลับมาเป็นคนปกติ

THAI StemLife: วิทยาการเรื่องยีนบำบัดที่สามารถแก้ไขสเต็มเซลล์ต้นกำเนิด เพื่อช่วยรักษาโรคธาลัสซีเมียได้เป็นยังงั๊คะ

พญ.จุฑาทิพย์: การรักษาโรคธาลัสซีเมียด้วยยีนบำบัดคือการรักษาโดยนำสเต็มเซลล์ของผู้ป่วยที่เสียการทำงานไปเปลี่ยนรหัสทางพันธุกรรมให้กลายเป็นรหัสพันธุกรรมปกติและปลูกถ่ายสเต็มเซลล์นั้นกลับเข้าไปในผู้ป่วยเพื่อให้สเต็มเซลล์ใหม่ทำหน้าที่สร้างเม็ดเลือดแดงที่ปกติ จากการศึกษาวิจัยระยะแรกพบว่าสเต็มเซลล์ที่ผ่านการปรับเปลี่ยนรหัสพันธุกรรมสามารถสร้างเม็ดเลือดแดงที่ปกติ ทำให้ผู้ป่วยไม่ต้องรับเลือดอีกต่อไป และในอนาคตการรักษาด้วยวิธีนี้อาจจะเป็นทางเลือกใหม่สำหรับคนไข้ธาลัสซีเมีย โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ไม่สามารถหาสเต็มเซลล์จากพี่น้องหรือผู้บริจาค รวมทั้งไม่สามารถ

ใช้เทคโนโลยีเด็กหลอดแก้วเข้าช่วย (โอกาสที่จะพบอาสาสมัครบริจาคสเต็มเซลล์ที่ HLA เข้ากับผู้ป่วยยากมาก จากข้อมูลศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ล่าสุดระบุไว้ว่าตอนนี้ ศูนย์ฯ มีอาสาสมัครบริจาคสเต็มเซลล์อยู่ 140,000 ราย แต่มีคนไข้ธาลัสซีเมียที่สามารถหาสเต็มเซลล์ที่เข้ากันได้เพียง 145 คนเท่านั้นคะ)

THAI StemLife: สำหรับผู้ป่วยที่สนใจวิธีการยีนบำบัดดังกล่าว คุณหมอมือคำแนะนำอย่างไรบ้างคะ

พญ.จุฑาทิพย์: การรักษาโรคธาลัสซีเมียโดยวิธียีนบำบัดในขณะนี้ยังอยู่ในระดับงานวิจัย ไม่ใช่การรักษาที่เป็นมาตรฐาน แต่มีแนวโน้มสูงที่จะเป็นหนึ่งในการรักษาโรคธาลัสซีเมียในอนาคต ผู้ป่วยควรที่จะเข้ารับการรักษาจากแพทย์เฉพาะทางอย่างสม่ำเสมอและคอยติดตามความก้าวหน้าด้านการแพทย์

THAI StemLife: How do people get thalassemia?

Dr. Juthatip: Thalassemia is an inherited disorder causing abnormal production of red blood cells in patients' bone marrow which leads to shorter life of red blood cells. Patients will show sign of anemia, get infected easily and experience abnormal growth. They will need to take blood transfusion, folic and iron chelators throughout their lives. The permanent cure of thalassemia can be done by transplanting healthy stem cells so that they can replace the patients' abnormal stem cells in producing red blood cells. In patients with thalassemia, autosomal recessive genes are passed on. (Human genes come in pairs and passing on autosomal recessive gene means that both of the patients' genes are abnormal. A person with only one abnormal gene is called a carrier who does not get the disease but can pass the abnormal gene to his or her children.)

THAI StemLife: What about children born with thalassemia? Can we save their stem cells right after birth?

Dr. Juthatip: Stem cells of newborns cannot be used to treat thalassemia (unless genetically modified). To treat this disease, we have to use another person's stem cells with HLA tissues that match the patient's and the best chance to find a stem cell match is from the patient's siblings. The chance of having a sibling without thalassemia and with a stem cell match is 3/16 or 18.75% in each couple. Therefore, by natural selection, there is little chance to use the younger child's stem cells to treat the older child with thalassemia and so most patients do not have a chance to cure the disease. Now, medical advancements allow parents in their reproductive age to use the IVF technology to select embryos for implantation that do not carry the thalassemia genes and that are a tissue match for the diseased sibling. This will allow them to have a normal baby whose cord blood stem cells can be saved to treat the older child with thalassemia. And THAI StemLife is the only institute in Asia with a record of many successful cases of saving and freezing cord blood of younger children to treat thalassemia in their older siblings and thus restore normal quality of life.

THAI StemLife: Please tell us more about gene therapy which can repair stem cells in order to treat thalassemia? How does it work?

Dr. Juthatip: The treatment of thalassemia using gene therapy is based on changing the genetic code of patients' stem cells to normal and transferring them back into the patients' bone marrow so that the new stem cells can produce normal red blood cells. Early research found that the genetically engineered stem cells can produce normal red blood cells and the patients no longer have to take blood transfusions. In the future this treatment method may become a new option for patients with thalassemia, especially those unable to either find stem cells from their siblings or donors or those unable to use IVF technology. (There is very small chance to find matching stem cell donors . The latest data from the National Blood Center,



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

“สเต็มเซลล์ที่ผ่านการปรับเปลี่ยนรหัสพันธุกรรมสามารถสร้างเม็ดเลือดแดงที่ปกติ ทำให้ผู้ป่วยไม่ต้องรับเลือดอีกต่อไป... การรักษาด้วยวิธีนี้อาจจะเป็นทางเลือกใหม่สำหรับคนไข้ธาลัสซีเมีย

The genetically engineered stem cells can produce normal red blood cells and the patients no longer have to take blood transfusions...this treatment method may become a new option for patients with thalassemia

Thai Red Cross Society shows that among 140,000 of volunteer stem cell donors only 145 thalassemia patients are able to find a match.)

THAI StemLife: If patients are interested in this gene therapy, do you have any suggestion for them?

Dr. Juthatip: The treatment of thalassemia using gene therapy is still at research level. It is not yet a standard method but has great potential to become one of thalassemia treatment methods in the future. The patients will need to follow the treatment regimen suggested by their regular doctors and keep up with medical updates.

INTERVIEW WITH Khun Bob, Nattee and Khun Heang Natsinee Kosolpisit

สัมภาษณ์ครอบครัวคุณบ๊อบ ณัฐธีร์
และคุณเฮียง ณัฐสินี โกลศพิศิษฐ์

THAI StemLife: ถ้าให้นิยามคำว่า ‘อานุภาพของความรัก’ ระหว่างชีวิตคู่ตลอดระยะเวลา 12 ปี คุณบ๊อบและคุณเฮียงจะให้นิยามว่าอย่างไรคะ
คุณเฮียง: ถ้าจะให้นิยามอานุภาพความรักของเราทั้งคู่ ก็คงจะเป็นความเข้าใจ เพราะความเข้าใจทำให้เราสองคนยอมรับข้อดีข้อเสียของกันและกัน ดังนั้นเวลาเราอยู่ด้วยกัน เราจะแสดงความเป็นตัวตนของตัวเองได้มากที่สุด แต่ไม่ใช่ว่าแสดงความเป็นตัวเราอย่างเดียวนะคะ คือการเป็นตัวของตัวเองก็ต้องเล็งเห็นถึงชีวิตของเราด้วย ก็คือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เวลาเราจะทำอะไร เราจะคิดถึงอีกฝั่งหนึ่งตลอดด้วย ถ้าเราทำแบบนี้ เขาจะรู้สึกยังไง ดังนั้น อานุภาพของความรักระหว่างเรา ก็คงจะเป็นการที่เราเข้าใจซึ่งกันและกันค่ะ

THAI StemLife: แล้วการมีลูกๆ ถึง 4 คน คุณบ๊อบและคุณเฮียงมีแรงผลักดันในการดูแลเด็กๆ ร่วมกันอย่างไรคะ

คุณเฮียง: ชีวิตเราเปลี่ยนไปเยอะค่ะ ตั้งแต่มีลูก 4 คน และทุกอย่างอาจจะดูไม่ค่อยลงตัวนักเพราะลูกๆ ยังเล็กอยู่ ก็เลยต้องแบ่งร่างกันนิดนึง คุณบ๊อบก็ต้องทำงาน ส่วนเฮียงก็เลยต้องมีหน้าที่ดูแลลูกเป็นหลัก แต่ก็มีส่วนช่วยงานที่บ๊อบบ้าง แล้วเด็กๆ ก็เป็นวัยที่กำลังโตด้วยค่ะ เป็นช่วงวัยที่ต้องมีคนดูแลเอาใจใส่อย่างชัดเจน แล้วเดี๋ยวนี้เด็กๆ เขาก็ค่อนข้างที่จะโตเร็ว เริ่มมีชีวิตส่วนตัวเร็วขึ้น เราก็เลยอยากใช้เวลาช่วงที่เขายังเป็นเด็กให้มากที่สุด และอยู่กับเขา ทุ่มเทให้กับเขา คอยเป็นแรงผลักดันเขาให้มากที่สุดค่ะ

THAI StemLife: อย่างความสามารถของ น้องณัชชา ลูกสาวคนแรก คุณบ๊อบและคุณเฮียงมีส่วนช่วยกันส่งเสริมอย่างไรคะ

คุณเฮียง: เรื่องแรกคือความโชคดีที่ณัชชามีพื้นฐานชอบเรียนรู้ เราเชื่อว่าหลายอย่างติดตัวเขามาตั้งแต่เกิด เราเห็นว่าแววเขามาทางด้านนี้ ก็เลยให้ทำกิจกรรมตรงนั้นบ่อยขึ้น จะเหมือนเป็นการฝึกเขาไปในตัว แต่สิ่งสำคัญคือ สิ่งนั้นจะต้องเป็นสิ่งที่เขาชื่นชอบด้วยนะ ส่วนลูกๆ อีกสามคนก็ไม่ได้วางแผนไว้ว่าโตขึ้นมาต้องเป็นแบบณัชชา เพราะเราจะดูคาแรคเตอร์ลูกๆ เป็นหลัก แต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน อย่างคนหนึ่งชอบอะไร ลูกๆ สนุกๆ เราก็จะส่งเสริมทำกิจกรรมแบบนั้นให้

หรืออย่างอีกคนชอบนั่งฟังเพลง หรือดูอะไร เราก็จะปล่อยให้เขาไป เพราะเราเชื่อว่าจุดเริ่มต้นครั้งแรกของการเรียนรู้ที่ดี จะช่วยส่งเสริมทักษะลูกๆ ให้พวกเขารักในการเรียนรู้ และสามารถปรับตัวให้พร้อมกับการเรียนรู้ทุกสถานการณ์ค่ะ

THAI StemLife: แล้วคุณบ๊อบและคุณเฮียงคิดว่าการเก็บสเต็มเซลล์ให้กับลูกๆ มีความสำคัญอย่างไรคะ
คุณบ๊อบ: เราคิดว่าการเก็บสเต็มเซลล์มีความสำคัญมากครับ เพราะเราคาดหวังว่าในอนาคตน่าจะมีการพัฒนาในการเอาสเต็มเซลล์ไปใช้ในด้านต่างๆ ได้อีกคืออย่างน้อยก็สามารถนำไปใช้กับคนในครอบครัวได้อีกอย่างลูกเราก็หลายคนด้วย จึงถือว่าการเก็บสเต็มเซลล์นั้นมีความสำคัญมากครับ จริงๆ ก็ตั้งใจจะเก็บให้กับลูกๆ ทั้งหมดเลย รวมทั้งติดต่อกับไทย สเต็มไลฟ์ ไว้หมดแล้ว แต่เพราะว่าน้องณัชชาและน้องแฝด เป็นการคลอดแบบธรรมชาติและถูกเงินมากๆ ก็เลยพลาดไป แต่พอมาท้องสุดท้ายก็เลยแพลนกันอย่างดีเลยว่า ต้องเก็บสเต็มเซลล์ของน้องให้ด้ครับ

THAI StemLife: ทำไมถึงไว้วางใจไทย สเต็มไลฟ์ ให้เก็บสเต็มเซลล์ของลูกๆ คะ

คุณบ๊อบ: จริงๆ ก็ตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์ เราก็เลือกที่นี่ไว้อยู่แล้ว เพราะว่าเรามีชื่อเสียงครับ แล้วก็ลองศึกษาจากข้อมูลหลายๆ อย่าง ทั้งสถานที่ บุคลากร และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บสเต็มเซลล์ ก็ดูมีมาตรฐานสากลครับ แล้วก่อนหน้านี้ก็รู้จักไทย สเต็มไลฟ์ มานานมากแล้ว ตั้งแต่ท้องแรกที่เป็นน้องณัชชาเลย ไทย สเต็มไลฟ์ ได้เข้ามาทำความรู้จักกับเรา ทำให้เรารู้ถึงข้อดีของการเก็บสเต็มเซลล์ และอีกอย่างก็คือมีบุคคล เพื่อนๆ ในวงการบันเทิงก็แนะนำด้วยว่าที่ไทย สเต็มไลฟ์ ดีมากๆ เราก็เลยโอเค เพราะหลายๆ คนก็ทำกันที่นั่นครับ

“ถ้าจะให้นิยามอานุภาพความรักของเราทั้งคู่ ก็คงจะเป็นความเข้าใจ เพราะความเข้าใจทำให้เราสองคนยอมรับข้อดีข้อเสียของกันและกัน

If I am to define the power of our love, it would be ‘understanding’ because it makes us accept each other’s both dark and light sides”



THAI StemLife: Khun Bob and Khun Heang, how would you define ‘the power of love’ in your 12 years of married life?

Khun Heang: If I am to define the power of our love, it would be ‘understanding’ because it makes us accept each other’s both dark and light sides. So when we are together, we can comfortably express ourselves. But it’s not only about expressing ourselves, being ourselves, we have to care for our married life too. This means putting ourselves in the other person’s shoes. Whatever we do, we have to think about the other. What will he feel if I do this? So the power of our love is the understanding we have for each other.

THAI StemLife: Having 4 kids together, what is the motivation that keeps both of you together in taking care of the kids?

Khun Heang: Our life has changed so much since we have our 4 kids. Things seem to be a little out of place because the kids are still very young and so we need to juggle our time to get everything done. Khun Bob has to work and so I am the main person to take care of the kids while I still have to help Khun Bob in some parts of his work. And the kids are in an age when they truly need someone to take care of them. Now that they are growing up so fast, they begin to need more and more personal time. So we want to spend this time while they are still young to be with them and as much as we can. We want to give them full support and courage.

THAI StemLife: How have you and Khun Bob supported your first daughter’s, Nong Natcha, talents?

Khun Heang: Firstly, it is our luck that Natcha herself loves to learn things. We believe many of her talents are innate. since we realized where and with what she is gifted, we supported her all along and it becomes like a game for her. The most important issue is that the child must like it. For the other 3 kids, we do not plan anything. We mainly look into each one’s character and none of them are the same. For example, one likes to go out for something adventurous and fun, so we arrange that type of activities. Another one likes to sit down and listen to music or just enjoy watching something. We don’t mind because we believe that any good starting point of learning will help develop the kids’ skills and passion in learning. They will then be able to adjust themselves and will be more receptive to learning from any kind of situation.



THAI StemLife: In Khun Bob and Khun Heang’s view, how important is it to save your children’s cord blood?

Khun Bob: We think it is very important as we are a large family with 4 kids and cord blood can be a good match in such large families! Advances are happening every day but we hope we will never need the stem cells in the cord blood! We actually planned it for Nong Natcha and the twins too but they were born naturally and we missed it because of the emergency. So we had a good plan for the last one to make sure we can keep that baby’s stem cells.

THAI StemLife: Why did you trust THAI StemLife to do the cord blood collection and storage for your children?

Khun Bob: In fact, since Nong Natcha’s birth, we decided to do it here because of the good reputation. We searched for more information and found that the services were up to international standards both when it comes to the facilities, the staff and the stem cell collecting/storing equipment. Besides that, many of our friends in the entertainment business highly recommended THAI StemLife.

HER MAJESTY QUEEN SIRIKIT, QUEEN OF TEXTILE: THE CREATOR OF THAI SILK BEAUTY POWER

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
ราชินีแห่งสิ่งทอ ผู้รังสรรค์อาณาจักรความงดงามของผ้าไหมไทย



“เมื่อข้าพเจ้าไปภาคอีสาน โดยเสด็จฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ไปภาคอีสาน ทุกแห่งที่ข้าพเจ้าตามเสด็จฯ จะเห็นว่าชาวอีสานนี้รุ่งเรืองมั่งคั่ง ข้าพเจ้าก็บอกว่าขอให้ฉันสักตัวจะได้ไหม เขาบอกว่าเอาไปทำไมของบ้านนอกคอกนา คนรวยๆ เขาไม่ใส่กันหรอก ก็บอกกับเขาว่าสวยจริงๆ ไม่ใช่แก้งกยอ เพราะว่านี่เป็นของสวยงามมาก เขาก็เลยยินดี เขาบอกว่าถ้าจะใส่จริงเขาจึงจะทำให้ บอกว่าทำมาเถอะแล้วจะใส่ เขาก็ช่วยกันทำมา....”

พระราชดำรัสสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
วันที่ 11 สิงหาคม 2523

“When I accompanied the King on his trips to Isaan (Thailand’s north-east region), everywhere I went I saw Isaan people dressed in traditional Thai skirts made of ‘Mudmee’ (Thai silk fabric). I asked them if I could have one like that and they asked why I would like it. It was just for country people and farmers, rich people did not wear it. I insisted that it was really beautiful and I was not just pretending to give a compliment and that I thought it was very beautiful. They were pleased and said if I would really wear the fabric, they would make it for me. So I told them to make it and I would put it on. Then together, they had some fabric made and sent to me....”

Royal Speech by Her Majesty Queen Sirikit,
on 11th August 1980

ไม่เพียงพระราชดำรัสที่ทรงเป็นกำลังใจและแรงผลักดันอันยิ่งใหญ่ ให้พสกนิกรชาวไทยผู้ยากไร้มีแรงก้าวเดินต่อไป แต่ยังเป็นความวิริยะอุตสาหะที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ได้ทรงมุ่งมั่นให้เกิดการพัฒนาด้านหัตถกรรมผ้าไหมไทย พระองค์ทรงส่งเสริมฟื้นฟูด้านหัตถกรรมพื้นบ้านมายาวนานกว่า 5 ทศวรรษ ความสนพระทัยและพลังแห่งศิลปะที่มีในตัวของพระองค์ ทำให้ทรงทอดพระเนตรเห็นความงดงามอันเปี่ยมล้นในงานหัตถกรรมพื้นบ้านของผ้าไหมไทย ทำให้หัตถกรรมพื้นบ้านการถักทอผ้าไหมในปัจจุบัน กลายเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายและรู้จักไปทั่วโลก ในนาม Thai Silk และได้มีการส่งออกผ้าไหมไทยไปยังประเทศต่างๆ มูลค่านับพันล้านบาท นำรายได้เข้าสู่ประเทศถือเป็นกำไรของแผ่นดิน และด้วยพระปรีชาสามารถของพระองค์นี้จึงได้รับการยกย่องและได้รับสมญานามว่าเป็น ‘ราชินีแห่งสิ่งทอ’ หรือ ‘The Queen of Textile’

ความยิ่งใหญ่ของศิลปวัฒนธรรมที่ได้ประจักษ์แก่สายตาคนทั่วโลก ทำให้พระองค์มีชื่อเสียงในด้านการทะนุบำรุงฟื้นฟูหัตถกรรมไทย กระทั่งในปี 2530 องค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (ยูเนสโก) ทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญทองบุโรพุทโธ ในฐานะทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจอนุรักษ์และพัฒนางานศิลปหัตถกรรม และในปี 2545 คณะกรรมการมหันตมหาระหว่างประเทศ ได้ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัลหูลยส์ปาสเตอร์ ในฐานะที่พระองค์ทรงเป็นผู้ที่ศึกษาพัฒนาและทำคุณประโยชน์ยังต้องการหมอนไหมไปสู่ประเทศต่างๆ ทั่วโลก รวมไปถึงปี 2550 ได้ทรงพระราชทานสัญลักษณ์นกยูงไทยเป็นเครื่องหมายรับรองคุณภาพผลิตภัณฑ์ผ้าไหมไทย 4 ชนิด ได้แก่ ตรานกยูงพระราชทานสีทอง (Royal Thai Silk) ตรานกยูงพระราชทานสีเงิน (Classic Thai Silk) ตรานกยูงพระราชทานสีน้ำเงิน (Thai Silk) และ ตรานกยูงพระราชทานสีเขียว (Thai Silk Blend) ปัจจุบันมีการจดทะเบียนตรานกยูงพระราชทานเป็นเครื่องหมายรับรองคุณภาพผลิตภัณฑ์ผ้าไหมไทย



ในต่างประเทศไปแล้วรวม 35 ประเทศ ทั้งในเอเชียและยุโรป เพื่อยืนยันว่าผ้าไหมไทยมีคุณภาพอย่างแท้จริง

กว่าจะเป็นผ้าไหมไทยที่มีชื่อเสียงโด่งดังข้ามน้ำข้ามทะเลไปทั่วโลกได้นั้น ต้องใช้เวลาและสายใยรักของพระองค์ที่ถักทอขึ้นทีละเล็กทีละน้อย จนกลายเป็นผ้าไหมที่สร้างความอบอุ่นให้กับคนทั่วประเทศได้ ความเป็นมาของความยิ่งใหญ่นี้ เริ่มต้นเมื่อครั้งที่พระองค์มีโอกาสดูเยี่ยมพสกนิกรชาวไทย ณ หมู่บ้านเขาเต่า จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งถือเป็นหมู่บ้านที่เป็นจุดเริ่มต้นของศิลปวัฒนธรรมหัตถกรรมผ้าทอ พระองค์ทรงเล็งเห็นว่าหญิงชาวบ้านล้วนนุ่งผ้าไหมมัดหมี่ทั้งนั้น จึงทรงชักชวนให้ชาวบ้านหัตถทอผ้าอย่างอื่นดูบ้าง อาทิ ผ้าฝ้าย เพื่อเป็นอาชีพเสริม จนในปัจจุบันโครงการนี้ก็กลายเป็นกิจการหลักของหมู่บ้าน ทั้งยังมีการสอนการทอผ้า ย้อมสี ตัดเย็บ และนั่นก็เป็นแนวคิดแรกที่ทำให้พระองค์ทรงงานส่งเสริมอาชีพด้านการถักทอเรื่อยมา

หลังจากนั้นโครงการหัตถกรรมก็เริ่มแพร่ขยายไปยังหมู่บ้านที่พระองค์เสด็จฯ ไป ที่ละหมู่บ้านๆ จนกระทั่งได้มีการจัดตั้งกลุ่มทอผ้าไหมขึ้นที่จังหวัดนครพนมแห่งแรก ด้วยความอัจฉริยภาพของพระองค์ โครงการนี้ได้แผ่ขยายออกไปจนทั่วภาคอีสาน ต่อมาได้ทรงจัดตั้งโรงฝึกอบรมศิลปอาชีพขึ้นแห่งแรกที่พระตำหนักสวนจิตรลดา และทรงมีพระบรมราชวินิจฉัยว่าสมควรจะสร้างศูนย์ศิลปอาชีพเป็นสถานที่ฝึกอบรมหัตถกรรมพื้นบ้าน ซึ่งปัจจุบันก็คือศูนย์ศิลปอาชีพ บางโทรธา จังหวัดพระนครศรีอยุธยาแห่งนี้เอง

ในที่สุดผลงานการทอผ้าจากหมู่บ้านเล็กๆ เหล่านั้น ก็มีโอกาสได้ออกสู่สายตาชาวต่างชาติ ดังเมื่อครั้งที่พระองค์ได้พระราชทานเลี้ยงอาหารค่ำเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาปี 2521 ที่สวนจิตรลดา โดยทรงเชิญ ‘ปีแอร์ บัลแมง’ นักออกแบบผู้มีชื่อเสียงชาวฝรั่งเศส มาชมการแสดงแฟชั่นผ้าไหมมัดหมี่ ซึ่งครั้งนั้นนายปีแอร์ก็ได้ซื้อผ้าไหมมัดหมี่กลับไปเป็นจำนวนมาก จากนั้นไม่นานผ้าไหมมัดหมี่ธรรมดาที่มีการพัฒนาจนมีชื่อเสียงไปทั่วโลก ด้วยความที่พระองค์มิได้ถือตัวหรือแบ่งแยกชนชั้นวรรณะแต่อย่างใด พระองค์จึงเคยมีพระราชดำรัสและทรงตรัสไว้ว่า “เวลาเราไปทำงาน ก็ได้ นำแม่พิมพ์ภาพงานแฟชั่นโชว์นี้ รวมทั้งภาพการเสด็จพระราชดำเนินเยือนประเทศต่างๆ ที่ทรงฉลองพระองค์ผ้าไทยไปให้ชาวบ้านดูว่า พระราชินีทรงใช้ผ้าผืนนี้ ผลงานของผู้เฒ่าผู้แก่ไปไกลถึงต่างประเทศ ซึ่งทำให้ชาวบ้านตื่นเต้นกันยกใหญ่”

นอกจากการทรงงานด้านผ้าไหมไทยแล้ว สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ยังได้จัดตั้งพิพิธภัณฑ์ผ้าภายใน ‘หอรัชมงคลพิพิธภัณฑ์’ เพื่อให้เป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าให้ลูกหลานไทยรุ่นหลังได้มีความรู้เกี่ยวกับ



ผ้าชนิดต่างๆ รวมทั้งฉลองพระองค์ในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ก็ถูกนำมาให้ยลโฉมกันที่พิพิธภัณฑ์แห่งนี้ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นผลงานของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ ภายใต้พระราชนิเทศกิจของพระองค์ที่ทรงสนับสนุนให้งานทอผ้าเป็นอาชีพเสริมของชาวบ้าน หากมีโอกาสได้เยี่ยมเยือนที่แห่งนี้ เรื่องราวในพิพิธภัณฑ์คงจะสะท้อนบอกพสกนิกรให้เห็นถึงพระหัตถ์ที่ทรงงานหนักเพื่อแผ่นดิน และบอกเล่าเรื่องราวคุณค่าอันดีแห่งศิลปาชีพได้เป็นอย่างดี

คนไทยหลายคนอาจไม่ทราบเลยว่า ตลอดเวลากว่า 50 ปี ผ้าไหมทุกผืนที่ถักทอและส่งต่อมายังศูนย์ศิลปาชีพ บางโทรธา พระองค์ทรงตรวจตรางานทุกชิ้นด้วยพระองค์เอง ทำให้พระองค์มีภาพการแป้ฝุ่นที่สะสมอยู่ในผ้า แต่ก็ยังทรงอุตสาหะทรงงานหนักเรื่อยมา เพื่อให้คุณภาพความงดงามของผ้าไหมไทยได้ทอแสงเจิดฉายไปทั่วโลก นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอันล้นพ้นอันหาที่เปรียบมิได้...

ในมหามงคลวโรกาสคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ วันที่ 12 สิงหาคม 2557 นี้ ขอเทิดให้พระบารมี สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ มิ่งขวัญของชาวไทย

หนึ่งเส้นไหมร้อยดวงใจไทยทั้งชาติ
ทรงลำบากตรากตรำให้มีกิน
ทรงฟื้นฟูเชิดชูงานศิลปะ
ขอน้อมรับพระราชดำริสืบต่อไป

ขอน้อมกราบถวายบังคมผู้ทรงศิลป์
ด้วยจิตศรัทธาคุณค่าปัญญาไทย
ให้ประจักษ์แก่ทั่วโลกแถลงไช
ให้ชาติไทยคงสยายใยความงดงาม

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด



It is not only her words but also the Queen's endless effort and commitment to developing traditional Thai silk that has encouraged the underprivileged Thai people and become great motivation that supports them to walk forward. It has been over 5 decades that the Queen has been working hard to promote traditional Thai arts and crafts. With her personal interest and inner power as a talented artist, she sees the perfect beauty of Thai silk, the local handicrafts. Her great support has made our local handicrafts and hand-woven silk become popular and known around the world under the name 'Thai silk'. Over billions of baht have been earned from Thai silk exported to many countries, bringing huge revenue and profit to the country. Due to her remarkable wisdom and ability, the Queen has received an honorific title as 'The Queen of Textile'.

The greatness of Thai arts and culture appearing to people around the world has made the Queen well known for her achievement in nurturing Thai arts and crafts. In 1987, the Queen received the Borobudur Gold Medal from The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) for her devotion to preservation and development of traditional arts and crafts. Later in 2002, the International Sericultural Commission presented the Louis Pasteur Award to the Queen in recognition of her remarkable contribution to the sericulture industry worldwide through continuous research and development. In 2007, Her Majesty Queen Sirikit established the Royal Peacock logo as the certification trademark of Thai silk. Four different colored logos are designated for different standards of silk: the gold peacock for 'Royal Thai Silk', the silver peacock for 'Classic Thai Silk', the blue peacock for 'Thai Silk' and the green peacock for 'Thai Silk Blend'. The Royal Peacock logo is registered as the certification trademark of Thai silk in 35 countries in Asia and Europe where it serves to insure the true quality of Thai silk products.

To become famous Thai silk products widely known across oceans around the world today, it has involved the Queen's dedication and

her endless love gradually 'woven' over time. Up until now, Thai silk is the fabric that truly brings 'warmth' to all hearts across this land. This great achievement was originated in the occasion that the Queen visited the Thai people in Khao Tao Village, Prachuabkirkhan. It was the beginning of the arts and culture of hand-woven Thai fabric. The Queen saw that all the local women wore Thai skirts made of 'Mudmee' silk. She urged them to learn how to weave other types of fabric such as cotton and create the second source of income. At present, this project has become the main occupation of the village with training provided for various skills such as weaving, coloring and tailoring. That was the original project leading to the Queen's continuous effort to promote weaving as an occupation for the people over a long time.

After that the handicraft project has been expanded to villages the Queen visited, village by village. Over time the first silk weaving group was set up in Nakhorn Phanom. With the Queen's intelligent guidance, this project has expanded all over the north east region. Later on, the Queen established the first Arts and Crafts Training Center, located at Chitralada Palace. Then she advised that we should create an Arts and Crafts Center where local handicraft skill training can be provided. At present, this is Bangsai Arts and Crafts Center located in Phra Nakhon Si Ayutthaya

Finally hand-woven products from those small villages have opportunities to be before the eyes of the world. During dinner at Chitralada Palace to celebrate her birthday in 1978, the Queen invited Pierre Balmain, a famous French fashion designer, to see a 'Mudmee' Thai silk fashion show. That time Pierre bought a lot of 'Mudmee' Thai silk back to his country. Not long after that the typical 'Mudmee' fabric has been promoted and become famous around the world. Having such a 'down to earth' personality, the Queen once said, "When I go to work, I bring pictures of this fashion show and pictures of my oversea trips where I wore Thai fabric to show the villagers. Seeing that the Queen wore the fabric made by the older villagers to other countries, they all feel so excited".



Further to her work on Thai fabric, Her Majesty Queen Sirikit established the Museum of Textiles located inside Ratsadakorn-bhibhathana Building. It serves as a source of information and research on various textiles for the future generation of Thai people. The museum also exhibits valuable textiles of the Queen all of which are products of the Arts and Crafts Support Foundation under Her Majesty's Royal Patronage, aiming to promote weaving as the second occupation among villagers. If you have a chance to visit this museum, you will find that the information provided by this museum reflects clearly to the Thai people how hard Her Majesty has worked for the country and how the Arts and Crafts Center was originated.

Many Thai people may not realize that it has been over 50 years that the Queen has been checking every piece of woven fabric sent to the Arts and Crafts Center by herself. Being exposed to dust in the fabric, the Queen suffers allergic reaction. This could not stop her from working hard all this time to continue to bring the beauty power of Thai silk out and make it shine all over the world. This is considered to be a royal grace of immeasurable and unending worth...



On the auspicious occasion of Her Majesty Queen Sirikit's birthday on 12th August 2014, THAI StemLife would like to express our gratitude to our dearest Queen.

*Thai silk bonds all the Thais' hearts
Gratefully, we bow before Your Majesty, our Queen of Arts
Working so hard, you part us from tough time
Your intelligence lightens our wisdom
Your work lifts up pride of Thai arts
You make us shine to the world
On this path you guide, with pride we'll move on
To fill our land...with the beautiful bond*

Your Majesty's most humble and faithful servants
THAI StemLife Co.,Ltd.





HOW TO MAKE MY WIFE LOVE ME MORE - HELPFUL ADVICE FOR HUSBANDS (RECOMMEND)

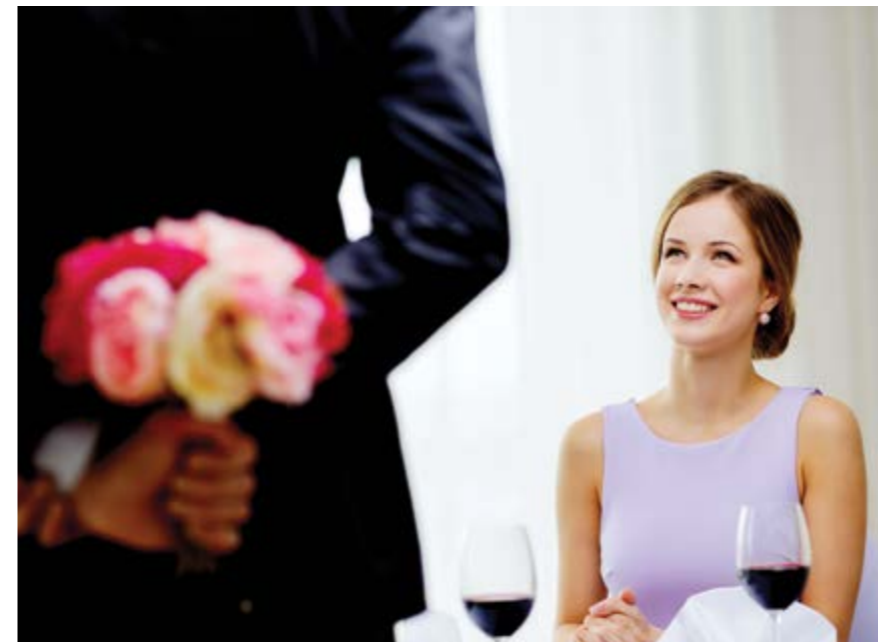
By Gillian Reynolds

วิธีทำให้ภรรยารักผมมากขึ้น – คำแนะนำที่ดีๆ สำหรับคุณสามี
โดย กิลเลียน เรย์โนลด์ส

“อยากจริงๆ ว่าทำยังไงภรรยาถึงจะรักผมมากขึ้นกว่าเดิม” นี่เป็นคำถามของคุณผู้ชายมากมายที่ครุ่นคิดเรื่องนี้กันทุกวัน พวกเขาต่างก็เข้าสู่ชีวิตการแต่งงานโดยเชื่อว่า ความรักอันเปี่ยมล้นที่เราทั้งคู่สมรสของเราให้แกกันและกันนั้น ไม่มีวันที่จะแปรผันไปได้ ชาวไร่ก็คืออะไรๆ ก็อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ ในขณะที่คุณเองยังรู้สึกผูกพันลึกซึ้งกับภรรยาของคุณเหมือนที่เคยเป็นมา แต่คุณอาจจะเริ่มรู้สึกว่าเหมือนว่ามีความเห็นห่างเกิดขึ้นในจิตใจของเธอเสียแล้ว คุณอาจจะให้ความสัมพันธ์ระหว่างเธอนั้นหวนกลับไปเป็นเหมือนเมื่อก่อนที่คุณเคยรู้สึกได้ถึงความรักความชื่นชมที่เธอมีต่อคุณ ชาวไร่ก็คือว่าคุณสามารถจะปรับเปลี่ยนชีวิตคู่ของคุณให้ดีขึ้นได้ การจะทำให้ภรรยารักคุณมากขึ้นนั้น คุณนั่นเองจะต้องเข้าไปช่วยเปิดประตูหัวใจของเธออีกครั้ง ลองหยุดไตร่ตรองดูสักนิดว่า ในสัปดาห์ที่ผ่านมาคุณได้บอกรักภรรยาคุณไปสักกี่ครั้ง ในชีวิตคู่ส่วนมาก สามีภรรยา มักจะบอกรักกันในเวลา

เดิมๆ เท่านั้น อย่างเช่น ตอนก่อนจะเข้านอน หรือ บางคู่ก็เป็นช่วงก่อนออกจากบ้านไปทำงาน เคสติดลบก็คือ คุณจะต้องเลิกยึดติดกับเวลาเดิมๆ เหล่านั้นหาโอกาสบอกรักเธอให้บ่อยขึ้น และในเวลาที่คุณคิดถึงไม่ถึงด้วย มิเช่นนั้นแล้ว เธออาจจะเริ่มคิดว่าคุณก็แค่พูดไปตามความเคยชินอย่างนั้นเองมากกว่า ถ้าคุณอยากจะทำให้เธอรักคุณมากขึ้นแล้วล่ะก็ คุณก็ต้องทำให้เธอรู้สึกว่าเธอนั้นเป็นสิ่งที่รักของคุณอยู่เสมอ นอกจากนี้ คุณยังอาจทำให้ภรรยาของคุณมากขึ้นได้ด้วยการทำอะไรๆ ให้เธอมากขึ้น ชีวิตของผู้หญิงนั้น บางครั้งก็แสนจะยุ่งเหยิง และมีเรื่องที่ต้องจัดสรรเวลาทำโน่นนี่นั่นวันๆ ในแต่ละวัน ผู้หญิงนั้นย่อมหวังที่จะฟังสามีของเธอในเวลาที่เราที่เธอรูสึกว่ามีคนจะรับไม่ไหว ถ้าสามีไม่อยู่เคียงข้างและยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือก็อาจจะเกิดผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของทั้งคู่ ลองตั้งใจที่จะทำอะไรสักอย่างเพื่อเธอทุกวัน อาจจะเป็นอย่างง่ายๆ เช่น อาสาช่วยทำอาหารเย็นเป็นบางวันในแต่ละสัปดาห์ หรือพาลูกๆ ออกไปดูหนัง เพื่อให้เธอได้มีเวลาพักผ่อนอย่างสงบตามลำพังบ้าง ลองนึกดูว่าจะทำอะไรเพื่อที่จะช่วยให้เธอลดความเครียดลงได้บ้าง เธอจะต้องปลื้มใจและรักคุณมากขึ้นแน่ๆ

เมื่อคุณให้ความสำคัญกับภรรยาและสัญญาเกี่ยวกับตัวเองว่า จะทำให้เธอรูสึกว่าคุณยังรักเธอมากอยู่เสมอ เธอก็จะรู้สึกผูกพันใกล้ชิดกับคุณ การที่ผู้หญิงรู้ว่าสามีของเธอชื่นชมเธอ ย่อมจะทำให้เกิดความรักความชื่นชมระหว่างทั้งคู่ และเธอก็จะรักสามีอย่างไม่เสื่อมคลายเช่นกัน



“การที่ผู้หญิงรู้ว่าสามีของเธอชื่นชมและชื่นชมเธอ ย่อมจะทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางใจที่มั่นคงระหว่างทั้งคู่และเธอก็จะรักสามีอย่างไม่เสื่อมคลายเช่นกัน

When a woman knows her husband absolutely adores her, there's an unbreakable emotional bond between them that makes her overflow with love for him

“I want to know how to make my wife love me more.” That's a statement made by many men each and every day. We all go into our marriages believing that nothing will ever change in terms of how much we love our spouse and how much our spouse loves us. Unfortunately, things do change sometimes. You may still feel as deeply connected to your wife as ever but you can sense that there's some emotional distance there for her now. You want to get the bond back to the way it used to be when you felt cherished and adored by her. It's very possible to transform your marriage. Getting your wife to love you more is all about helping her to open up her heart again.

Take a moment right now to consider something. Think about this past week and how many times you told your wife you loved her. In most marriages the couple falls into a pattern in which they say those words only at certain times. It may be before you both drift off to sleep, or perhaps it's when you both leave for work in the morning. You have to break free of that and start telling her more often and at unexpected times. If you don't, she may start to think that you're just simply saying it out of habit. In order for your wife to love you more, you have to make her feel utterly adored by you.

You can also make your wife feel more adored by you by doing more for her. A woman's life can be very hectic and she can have a lot to juggle each and every day. Women look to



their husbands to help them when they feel overwhelmed and if their husband isn't there reaching out to help, it can damage the bond between them. Make it a point each day to do something for your wife to make her life easier. It may be something as simple as offering to cook dinner a few nights a week, or taking the kids to a movie so your spouse can have some alone time to relax in quiet. Think about what you can do for her to ensure her stress level is diminished. She'll appreciate and love you more for it.

By making your wife your priority and making a vow to yourself to make her feel cherished by you, she's sure to feel closer to you. When a woman knows her husband absolutely adores her, there's an unbreakable emotional bond between them that makes her overflow with love for him.

ที่มา/ Source:
<http://ezinearticles.com/?How-to-Make-My-Wife-Love-Me-More---Helpful-Advice-for-Husbands&id=5593112>



WILL A MOM'S SCENT HELP A BABY SLEEP LONGER?

By Sara Ipatenco, Demand Media

กลิ่นกายของคุณแม่ช่วยให้ลูกน้อยหลับนานขึ้นมั๊ย?

โดย ซาร่า อิพาเทนโค จาก ดีมานด์ มีเดีย



ลูกน้อยของคุณนั้นแม้ว่าจะยังไม่สามารถเรียกชื่อหรือพูดอะไรที่แสดงว่าจำคุณได้ในตอนแรกเกิด แต่เจ้าตัวเล็กของคุณรู้ว่าคุณเป็นแม่ของแก ลูกน้อยจำเสียงและสัมผัสของคุณได้ และกลิ่นกายของคุณก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้ลูกจดจำคุณได้ดี อันที่จริงการได้กลิ่นเฉพาะตัวของคุณนั้นช่วยทำให้ลูกรู้สึกสบายใจ และช่วยลดความเครียดได้ด้วย และถึงแม้จะใช้ไม่ได้กับเด็กทารกทุกคน แต่เด็กทารกหลายคนนั้นสามารถล่อมให้หลับได้ง่ายขึ้นและนานขึ้น เวลาที่ได้นอนซุกอยู่กับอะไรที่มีกลิ่นคล้ายกลิ่นตัวคุณ

❖ กลิ่นกายของคุณแม่

ความสามารถในการจดจำแม่ได้จากกลิ่นนั้น เป็นสัญชาตญาณในการเอาตัวรอดที่มีพลังมากสำหรับเจ้าตัวเล็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เด็กทารกจะใช้การดมกลิ่นช่วยให้จากกลิ่นหวนนมของแม่ตนเอง และช่วยให้รู้แน่ๆว่าหวนนมที่กำลังดูดนั้นเป็นของแม่จริงๆ กลิ่นเฉพาะตัวของคุณนั้น ยังช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกสงบและปลอดภัยแก่ความรู้สึกผ่อนคลาย เพราะว่าเด็กนั้นเชื่อมโยงตัวคุณกับความรู้สึกสบายใจและอุ่นใจ ซึ่งจะทำให้แกนอนหลับอย่างผ่อนคลายได้นานขึ้น

❖ วิธีทำ

ถ้าลูกน้อยหยุดร้องทันทีที่คุณอุ้ม ก็แสดงว่าแกน่าจะหลับได้ง่ายขึ้นถ้าได้กลิ่นตัวคุณ แม้แต่ในเวลาที่คุณไม่ได้อยู่ในห้องเดียวกัน เรื่องนี้ทำได้ง่าย ๆ ด้วยการทำให้เสื้อนอนหรือผ้าห่มของลูกมีกลิ่นตัวคุณ อย่างเช่น นอนไปพร้อมกับเสื้อหรือผ้าห่มนั้นสักสองสามวัน กลิ่นตัวของแกก็จะติดไปกับผ้า แล้วก็ให้ลูกใส่เสื้อนอนตัวนั้น หรือใช้ผ้าห่มนั้นห่มตัวลูกเวลานอน ซึ่งจะทำให้ลูกได้กลิ่นตัวคุณและอาจจะช่วยให้ลูกหลับได้ง่ายขึ้น แนะนำให้พยายามหาอะไรมาทำให้มีกลิ่นตัวของคุณอยู่เสมอจะได้มีตัวช่วยให้ลูกน้อยของคุณหลับได้ง่ายขึ้น

❖ ข้อควรระวังเกี่ยวกับความปลอดภัย

แม่หลายคนใช้เสื้อผ้าของตัวเองใส่แล้วหลายครั้งหรือผ้าห่มหนาๆ ของตัวเอง ซึ่งจริงๆ แล้วคุณควรระวังอะไรที่เป็นของลูกเองเท่านั้น อย่างเช่น เสื้อผ้าหรือผ้าห่ม การใช้ของนุ่มๆ เช่น ผ้าห่มหนาๆ หมอน หรือแม้แต่เสื้อผ้าบางชนิดนั้นอาจเสี่ยงต่อการทำให้ลูกน้อยหายใจไม่ออก ถ้าของที่มีกลิ่นตัวคุณ บังเอิญไปปิดทับปากหรือจมูกของลูก ลูกก็อาจจะหายใจไม่ออก คุณไม่ถึงกับต้องวางของที่มีกลิ่นตัวคุณอยู่ติดกับจมูกของลูก แค่ให้ลูกสวมเสื้อผ้า หรือแค่คุณหอมตัวลูกด้วยผ้าห่มเด็กที่มีกลิ่นตัวคุณ ลูกก็ได้กลิ่นแล้ว นอกจากนั้น การใช้ผ้าหนาๆ หรือเสื้อผ้าหนาๆ ใส่ไว้ในที่นอนของลูกยังอาจทำให้ลูกรู้สึกร้อนเกินไป ซึ่งอาจทำให้ลูกเสี่ยงต่อการเสียชีวิตแบบฉับพลันได้ - จากเว็บไซต์ KidsHealth

❖ คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนอน

เดี๋ยวนี้มีร้านขายสินค้าเด็กมากมายที่ขายตุ๊กตายัดด้วยขนสัตว์นุ่มๆ ที่ทำมาโดยเฉพาะเพื่อให้สามารถดูดกลิ่นตัวคุณได้และใช้ช่วยในการกล่อมลูก เด็กทารกที่ไม่เลิกงอแงไปและเด็กวัยเตาะแตะ อาจจะใช้ตุ๊กตาพวกนี้ได้ แต่ไม่ควรใช้กับเด็กทารกเล็กๆ เพราะอาจจะเสี่ยงต่อการทำให้ลูกหายใจไม่ออก และถ้าลูกยังคงหลับยากหรือหลับได้ไม่นาน ลองใช้วิธีร้องเพลงหรือโยกตัวห่อกล่อมตัวและอุ้มไว้กับอก จนกว่าแกจะเริ่มง่วงสะลึมสะลือ จากนั้นก็ค่อยเอาแกลงนอนในเตียงเด็กและให้หลับไปเอง วิธีนี้จะช่วยสอนให้ลูกรู้จักผ่อนคลายด้วยตนเอง และในขณะที่เดียวกัน ก็ยังได้ความรู้สึกสบายใจและความอุ่นใจที่แกต้องการจากตัวคุณด้วย

Your baby can't greet you with words of recognition, but from birth, your little one knows you're mom. Your infant recognizes your voice and your touch, but your scent is also a powerful recognition cue. In fact, being exposed to your distinctive smell can calm your baby and reduce her stress. While it doesn't work for all babies, many infants can be soothed to sleep more quickly, as well as sleep longer, when snuggled with something that smells like you.

❖ Mom's Scent

The ability to recognize mom by scent is a powerful survival tool for your little one, especially if you breastfeed. Infants rely on their sense of smell to recognize the scent of their mother's nipples, which ensures that it's mom doing the feeding. Your distinctive scent also helps calm and soothe your baby because she associates you with comfort and security which can encourage longer periods of more restful sleep.

❖ How-To

If your baby immediately calms down when you're holding her, she might be likely to fall asleep faster when she can smell you, even if you're not in the same room. Infusing your baby's pajamas or blanket with your scent is an easy way to do that. Carry or sleep with the pajamas or blanket up against your bare skin for two or three days, which will transfer your scent to the fabric. Dress your baby in the pajamas or swaddle her in the blanket, and she'll be able to smell you, which might encourage her to fall asleep faster. Keep a rotation of items you transfer your scent to so you always have something on hand to encourage better sleep for your little one.

❖ Safety Considerations

Many moms give their baby a shirt they've worn several times or their own thick blanket. Only transfer your scent to your baby's things, however, such as clothing or blankets. Putting soft materials, such as thick blankets, pillows and even certain articles of clothing pose a suffocation risk to your little one. If the items that smell like you get over her mouth and nose, she won't be able to breathe. Your scent doesn't need to be right under her nose to be beneficial; you're baby will be able to smell you on her clothing or a thin receiving swaddle blanket. Furthermore, thick bedding and clothing can cause your baby to become overheated, which increases her risk of sudden infant death syndrome, according to the KidsHealth website.

❖ Additional Sleep Tips

Many retail stores sell wool-stuffed dolls specifically made to absorb your scent and help soothe your baby. Older babies and toddlers can use these dolls, but young babies shouldn't because they increase the risk of suffocation. If your baby still has a hard time falling asleep and staying asleep, try singing, rocking and snuggling her until she's drowsy. Then put her in her crib and let her fall asleep on her own. This teaches her to soothe herself, but it also supplies her with the comfort and security she needs from you.

ที่มา/ Source:

<http://everydaylife.globalpost.com/moms-scent-baby-sleep-longer-2425.html>





YOU, YOUR KID AND YOUR KITCHEN

คุณ ลูกของคุณ และห้องครัวของคุณ

แค่ลองคิดว่าจะให้ลูกๆ เข้าไปช่วยทำอาหารในครัว คุณก็คงจะนึกไว้อยู่ในใจว่า “พังแน่ๆ” แต่มั่นใจว่าจะไม่เป็นอย่างที่คิดก็ได้ ถ้าใช้ความอดทนและลองฝึกลูกๆ อย่างมีวินัย คุณก็อาจจะให้ลูกๆ เข้าไปช่วยคุณทำอาหารได้ ลองนึกภาพเวลาที่คุณมีงานบ้านมากมายล้นมือ ที่ทำยังไม่เสร็จ ถ้าได้ลูกๆ มาช่วยหยิบจับอะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็จะช่วยให้คุณประหยัดเวลา และเบาแรงลงได้มากทีเดียว

ขณะแนะนำเคล็ดลับต่างๆ เวลาที่จะเริ่มสอนให้ลูกๆ เข้าไปช่วยในครัว:

❖ **สอนทำอะไรง่ายๆ และไม่หนักจนเกินไป** อย่าไปคาดหวังให้ลูกๆ ทำอะไรยากในครั้งแรก ถ้าไปกดดันเด็กๆ มากเกินไป พวกเขาอาจจะเข็ดไปเลย และไม่อยากจะเข้าครัวอีกแล้ว เพราะฉะนั้น ข้อสำคัญก็คือว่าคุณจะต้องอดทนและทำอะไรที่ไม่ยุ่งยากให้เด็กๆ ทำอะไรง่ายๆ เช่น ตอกไข่ แกะเปลือกถั่ว หรือแกะใบผักสลัด ฯลฯ และสำหรับเด็กที่โตกว่าก็ให้ทำอาหารเด็กที่ง่าย ๆ อย่างเช่น ทอดไข่ หรือทำก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ

❖ **ทำให้ดูก่อน** คุณเองอาจจะป็นแม่ครัวหรือพ่อครัวคนเก่ง แต่อย่าลืมว่าเด็กๆ ทำไม่ได้像你 เพราะฉะนั้น ก็ต้องรู้จักสอนแบบค่อยเป็นค่อยไป สอนอย่างใจเย็นว่าต้องล้างผักยังไง หรือต้องจับอุปกรณ์ในครัวยังไง (เช่น มีด เครื่องใช้ไฟฟ้า ไม้รวดแปรง ฯลฯ) หรือแม้แต่การทาเนยขนมปัง และการนวดแป้ง ถ้าเด็กๆ ไม่เข้าใจหรือยังทำไม่ได้ในครั้งแรก ก็ทำให้ดูซ้ำอีก อย่าไปดุหรือล้อเลียน เพราะจะทำให้เด็กๆ หดความสนใจจะเข้าครัวไปเลย

❖ **ทำให้เป็นเรื่องสนุก** อย่าให้การเข้าครัวเป็นเหมือนแค่การเรียนการสอนซึ่งจะทำให้เด็กๆ รู้สึกเบื่อได้ ต้องพยายามทำให้มันเป็นเรื่องน่าสนใจอยู่เสมอ

• ถ้าเป็นไปได้ ให้เด็กๆ ใส่ผ้ากันเปื้อนและหมวกของพ่อครัว ที่ปักชื่อย่อหรือชื่อเต็มของเด็กๆ พวกเขาจะรู้สึกตัวเองมีความสำคัญ ความมั่นใจของเขาจะปรากฏในช่วงที่ทำอาหารด้วย

• เล่าเรื่องตลกๆ/เรื่องสนุกๆ สมัยที่คุณยังเป็นเด็ก และหัดทำอาหารใหม่ๆ หรือเรื่องหน้าตลกของตัวเอง ฯลฯ

• พยายามคิดอะไรใหม่ๆ ในการทำอาหาร เลือกอาหารที่เข้ากับเทศกาล

• ไม่มีใครชอบทำอาหารธรรมดาๆ ทุกวัน เพราะฉะนั้นบางวันก็ควรจะเป็นทำขนมคุกกี้ หรือขนมเค้กบ้าง เด็กๆ จะรู้สึกสนุก

• บางวันก็ให้เด็กๆ ช่วยเสนอรายการอาหารที่อยากทำบ้าง

❖ **ทำให้วางใจก็ต้องละเอียดและระมัดระวัง:** การทำอาหารกับเด็กๆ นั้นเป็นไปไม่ได้ที่จะไม่ละเอียด เพราะฉะนั้น ก็จงทำให้เสียเถิดว่าครัวจะต้องละเอียด แต่คุณก็ให้เด็กๆ ช่วยทำความสะอาดได้ ช่วยเช็ดเคาน์เตอร์ในครัว ล้างจาน หรือเอาถ้วยชามเก็บเข้าที่ก็ได้

❖ **แสดงความชื่นชม:** ไม่ว่าลูกๆ จะทำอาหารออกมาหน้าตาเป็นยังไง จงแสดงความปลื้มอกปลื้มใจเสมอ ซึ่งจะช่วยให้พวกเขามีกำลังใจ และมีแรงจูงใจจะทำอีกเรื่อยๆ แม้ว่ามันอาจจะโรตีสีหน้าตาบิดๆ เบี้ยวๆ มีรอยไหม้ หรือน้ำแกงที่เค็มไปหน่อยก็อย่าไปตำหนิเขา ควรจะบอกว่า “ดูน่ากินจัง อร่อยมากด้วย ครัวหน้าตาจะใส่เกลือน้อยกว่านี้สักนิดก็ได้เนอะจ๊ะ”

ประโยชน์ของการสอนให้ลูกทำอาหาร: เชื่อกันว่าการสอนลูกๆ ให้ทำอาหารยังมีข้อดีอื่นๆ อีก

• การทำอาหารนั้นเป็นทักษะที่ลูกๆ ของคุณจะใช้ไปได้ตลอดชีวิต

• ลูกๆ จะไม่ต้องอาศัยอาหารนอกบ้าน เพราะสามารถทำกินเองได้ ซึ่งเท่ากับการได้กินอาหารทำเองที่ดีต่อสุขภาพ แทนที่จะต้องกินพวกอาหารขยะ/อาหารแปรรูป

• คุณเองก็จะใช้เวลาอย่างมีคุณภาพอยู่กับลูกๆ ในครัว

• การคนอาหาร การตีไข่ การสับ การปอก การทุบ หรือการนวดแป้ง ล้วนแต่เป็นขั้นตอนการทำอาหารที่ช่วยให้มีการพัฒนาทักษะเกี่ยวกับกลไกการเคลื่อนไหวร่างกาย

• ประสบการณ์ที่ดีในการทำอาหาร จะช่วยสร้างความมั่นใจในตนเองด้วย

• ช่วงที่เด็กๆ เข้าครัวนั้นเท่ากับได้พักจากการดูทีวีหรือเล่นคอมพิวเตอร์ไปในตัว

สุดท้ายนี้ ข้อควรระวังก็คือ คุณจะต้องไม่ปล่อยให้เด็กๆ อยู่กันตามลำพังในครัว โดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแล สอนให้เด็กเล็กๆ รู้ว่าต้องไม่เล่นกับมีด หรือจับกระดะและเตาร้อนๆ แม้แต่ในเด็กโตเราก็ยังต้องคอยเตือนเรื่องความปลอดภัย โดยเฉพาะเมื่อต้องใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า และมีด หรือเครื่องปั่นแก๊ส

You think of kids working in the kitchen and instantly your mind screams “Disaster!” Well, it needn't always be the case. With patience and disciplined training, you can involve your kids in cooking with you. Just imagine, with your plate full with never-ending chores, even a little help that you might get from your kids can save a lot of time and energy for you.

Here are a few simple tips to keep in mind while introducing cooking to your kids:

❖ **Keep it small and simple:** Don't expect them to cook up a storm the very first time. If you put too much pressure on your kids, the chances are they will hate cooking and will run away from it. Hence, it's important that you be patient and keep things uncomplicated. Give them simple things like cracking eggs, shelling peas, peeling salad etc. If they are older, you can give them easy children recipes like making omelette, noodles etc

“ไม่ว่าลูกๆ จะทำอาหารออกมาหน้าตาเป็นยังไง จงแสดงความปลื้มอกปลื้มใจเสมอ”

Whatever wares your kids present at the dinner table, appreciate it

❖ **Show them how:** You might be a master at cooking but remember, your kids are not. Hence, be prepared to take baby steps with them. Teach them patiently how to wash vegetables, hold and use certain tools (knife, electrical appliances, rolling pin etc), butter the toast and knead dough. In case, they don't understand or learn it the first time, show them again. Don't scold them or taunt them; you will ruin their interest in cooking forever.

❖ **Make it fun:** Don't make cooking only about teaching and learning; your kids will become bored. You need to keep up their interest quotient.

• If possible, make them wear chef's apron and cap with their initials/names embroidered. Make them feel important; the confidence will show in their cooking too.

• Tell them funny/interesting anecdotes about how it was when you learnt cooking, gaffes you made etc.

• Try to be innovative with your cooking. Choose festive themed dishes.

• Nobody likes to cook regular stuff daily. Hence, bake cookies or cakes once in a while to interest your kids.

• Once in a while, give them the choice to suggest the menu.

❖ **Expect Mess:** Cooking with kids cannot happen without a little mess. Hence, be prepared for a messy kitchen later on. But yes, what you can do is ask the kids to help you in the cleaning. They can wipe the kitchen counter, clean the dishes and put the vessels back to where they belong.

❖ **Always appreciate:** Whatever wares your kids present at the dinner table, appreciate it. It keeps up the morale high and inspires them to repeat the activity. Even if it's a shapeless or burnt roti or over-salty soup, never criticize them. Instead, tell them, “It's very nice and tasty. You might want to add a little less salt the next time”.

Benefits of teaching cooking to kids: Believe it or not, there are quite a few benefits attached to teaching your child cooking.

• Cooking is a skill that your children can use for the rest of their lives.

• They won't have to depend on outside food as they can cook to sustain themselves. That translates to eating healthy home cooked meals vis-à-vis junk/processed food.

• You get to spend quality time with your kids in the kitchen.

• Stirring, whisking, chopping, peeling, beating, kneading – all of these cooking processes help in the development of fine motor skills.

• Positive cooking experiences can help build their self-confidence.

• Kids aren't spending time watching TV or on computer while they are cooking.

Finally, remember not to leave your kids alone in the kitchen without adult supervision. Teach your toddlers not to play with knives or touch hot pans and stove tops. Even older kids will need safety reminders, especially if they are working with electrical appliances and knives or at the gas burner.

ที่มา/ Source:

<http://www.humptybumptykids.com/cookingforchildren/>

IMPRESSED BY THE SCENT OF LAVENDERS IN PROVENCE

หอมกรุ่นกลิ่นลาเวนเดอร์ หอมเข้ายวนชวนไป PROVENCE



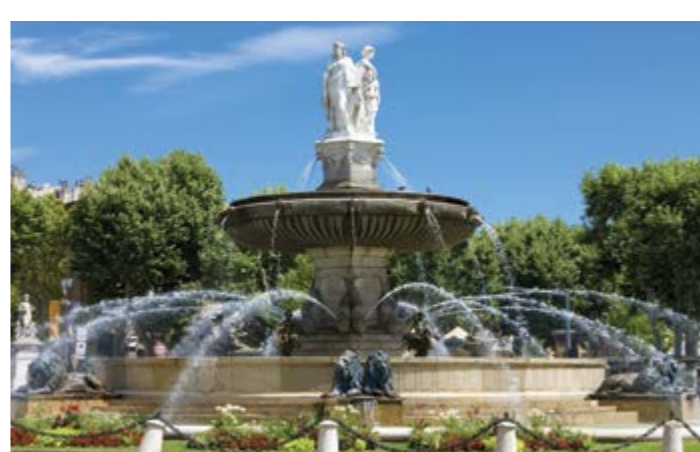
เมื่อหลับตานึกถึงประเทศฝรั่งเศส กลิ่นหอมของสุดยอดน้ำหอมระดับโลก อาจเป็นสิ่งหนึ่งที่ใครหลายคนคิดถึงโดยเฉพาะกลิ่นน้ำหอมที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในโลกอย่าง ‘กลิ่นลาเวนเดอร์’ วันแม่ปีนี้ ก็เลยขอชวนคุณและครอบครัวพาคุณแม่ไปตื่นตาตื่นใจกับมหาสมุทรแห่งทุ่งดอกลาเวนเดอร์สีม่วงสวยสุดลูกหูลูกตาบนผืนดินของแคว้นโพรวองซ์ (Provence) ในฝรั่งเศสทางตอนใต้ และเชื่อว่าตำนานกลิ่นหอมของทวีปครั้งนี้จะติดตามความรู้สึกของคุณไปไม่มีวันจางหายค่ะ



สายลมในหน้าร้อนของประเทศฝรั่งเศสในช่วงนี้ ได้พัดพาหอบเอา กลิ่นหอมละมุนของดอกลาเวนเดอร์ที่ผลิบานให้อบอวลไปทั่วดินแดนแคว้นโพรวองซ์ อีกทั้งยังคลุกเคล้ากับแสงแดดในดินแดนที่ขึ้นชื่อว่ามีแสงแดดส่องสว่างที่สุดในฝรั่งเศส ด้วยมนต์เสน่ห์แห่งความหลังของประวัติศาสตร์ที่ยาวนานกว่า 2,600 ปี ณ ประตูสู่เมดิเตอร์เรเนียนหรือเมืองท่าที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของฝรั่งเศสอย่าง มาร์เซย์ (Marseille) สัมผัสแรกที่เห็นคือแสงแดดที่ส่องกระทบทะเลเมดิเตอร์เรเนียนเป็นประกายระยิบระยับกับน้ำ มีเรือเฟอร์รี่สีขาวลำหูลหลายลำจอดเรียงรายอยู่ราวภาพวาด สายลมที่พัดเข้ามาสวนทางกับลำเรือได้หอบเอากลิ่นหอมเบาๆ ของดอกลาเวนเดอร์แห่งที่ทุกคนได้สุดท้ายใจกัน และแล้วเรือก็ค่อยๆ ล่องนำพาทุกคนไปชมสถาปัตยกรรมเก่าแก่ที่ตั้งอยู่บนเกาะเล็กๆ กลางทะเลเมดิเตอร์เรเนียน นั่นก็คือ คุกเก่า (Château d'If) สถาปัตยกรรมสไตล์ลอฟท์ ที่สร้างขึ้นจากอิฐสีเทาที่ละซึ้นๆ ตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ 15 ที่กลับมาทักขึงทุกคนให้ตกอยู่ในมนต์เสน่ห์ความงดงามอีกครั้ง และเมื่อมีมนต์สะกดก็ต้องมีคาถาที่ปลดปล่อยคุณออกจากพันธนาการอันงดงามของคุณแห่งนี้ ด้วยแสงที่สะท้อนมาจากองค์แม่พระสีทองที่ประดิษฐานอยู่เหนือยอดโบสถ์ในเทรอตตาม เดอ ลา การ์ด (Notre Dame De La Garde) และนี่คืออนุสรณ์สถานทางประวัติศาสตร์ เมื่อปี ค.ศ.1862 ที่ตั้งอยู่อย่างโดดเด่นเหนือเมืองมาร์เซย์ ถือเป็นความยิ่งใหญ่ของสถาปัตยกรรมแบบนีโอ-ไบเซนทาลในอดีตที่กลายเป็นสัญลักษณ์ประจำเมืองแห่งนี้



ความงดงามของสถาปัตยกรรมยุคโรมันดึงดูดคุณให้จมดิ่งสู่ห้วงเวลา เหมือนย้อนเวลาจากโบสถ์อันเก่าแก่ และทิวทัศน์อันงดงาม ให้ไหลรวมไปกับสายน้ำกลายเป็นเมืองเก่าเล็กๆ ที่ชื่อ เอ็กซโพรวองซ์ (Aix en Provence) เมืองแห่งนี้เต็มไปด้วยน้ำพุกว่าร้อยแห่งที่มีลักษณะสวยงามแตกต่างกันไป ละอองน้ำที่พุ่งกระจายจนเมืองทั้งเมืองเป็นประกายระยิบระยับติดกับแสงแดดค่อยๆ สลายตัวไป เห็นสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเป็น ร้านกาแฟเลส เดอซ์ การ์ซองส์ (Les Deux Garçon) ที่ถือกำเนิดตั้งแต่ปี ค.ศ.1792 ลิ้มรสชาติของกาแฟที่มีอายุกว่า 285 ปี ที่เรียกได้ว่าขลังที่สุดในประวัติศาสตร์กัน จากศิลปะการชงกาแฟด้วยการหยดเอสเปรสโซที่ละหยดๆ พร้อมนมในปริมาณที่เท่าๆ กัน กลายเป็นรสชาติที่จะติดอยู่ที่ปลายลิ้นของคุณอย่างไม่รู้ลืม



การได้จิบกาแฟสไตล์ฝรั่งเศส พร้อมกับลิ้มรสชาติ คุกก็ผสมลาเวนเดอร์สีน้ำเงินครามที่มีกลิ่นหอมละมุนเบาๆ ยิ่งทำให้คุณออกตามหากลิ่นที่สัมผัสปลายจมูกของคุณเบาๆ ตลอดเวลาตั้งแต่ก้าวเท้าเดินในแคว้นแห่งนี้ และแล้วก็พาคคุณมาพบกับไฮไลท์ของแคว้นโพรวองซ์ ณ ที่ราบเหนือระดับน้ำทะเลที่มีความสูงกว่า 300 เมตร อันประกอบไปด้วยบ้านเรือนเล็กๆ ที่มุงด้วยหลังคาสีส้ม ค่อยๆ เรียงรายลงมาจากเนินเขาและไปบรรจบกับมหาสมุทรลาเวนเดอร์อันกว้างใหญ่กลายเป็นเมืองแห่งลาเวนเดอร์ที่ใหญ่ที่สุดในฝรั่งเศสอย่างวาลองโซล (Valensole) หนึ่งในเมืองที่ไม่ควรพลาดเมื่อมาเยือนโพรวองซ์ เพราะในช่วงเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม จากทุ่งหญ้าสีเขียวขจีจะทยอยเป็นสีม่วงเต็มท้องทุ่ง ชูช่อโอบล้อมเมืองเล็กๆ ไว้ด้วยพื้นที่สีม่วงกว่า 800 กิโลเมตร หากคุณใช้ปลายจมูกสูดกลิ่นหอมเข้าไป ตามโบราณว่าไว้ว่ากลิ่นของลาเวนเดอร์จะนำหัวใจคุณกลับไปสู่ความสงบนิ่งได้ แต่หากใช้เพียงสายตาคงจะรู้สึกได้ถึงพลังอำนาจของความรัก เพราะแม้แต่ตำนานของคิลิอ็อพทราที่ยังอบอวลไปด้วยกลิ่นน้ำหอมลาเวนเดอร์ที่ใช้ช่วยคุณรักอย่างมาร์ค แอนโทนี และจูเลียส ซีซาร์มาแล้ว และนั่นก็คือเสน่ห์ของทุ่งลาเวนเดอร์ที่อบอวลไปด้วยกลิ่นแห่งรักที่มาเติมเต็มให้ทุ่งแห่งนี้สวยงามเหลือเกิน เหมาะที่จะเนรมิตโต๊ะเตรียมรับประทานอาหารสไตล์เมดิเตอร์เรเนียนสุดคลาสสิก ที่ว่ากันว่า เป็นอาหารที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ ได้ อาหารหลายอย่างมักถูกปรุงรสด้วยน้ำมันมะกอก กลิ่นลาเวนเดอร์ เพราะถือเป็นน้ำมันมะกอกที่ดีที่สุดในโลก และรับรองว่ามื้ออาหารสุดพิเศษนี้จะต้องกลายเป็นรอยยิ้มแห่งความสุขในใจคุณแม่ และทุกคนอย่างแน่นอน

ไม่ใช่แค่มหาสมุทรลาเวนเดอร์ที่ชูช่อผลิบานปกคลุมไปด้วยสีม่วงสร้างความทึ่งใจเป็นดังภาพวาดที่สวยงาม แต่เสน่ห์ของศิลปะทางธรรมชาตินี้จะกลายเป็นความประทับใจที่ไม่รู้ลืม เพราะมนต์เสน่ห์แห่งแคว้นโพรวองซ์ เคยดึงดูดศิลปินอย่างแวน ก็อก ให้มาใช้ชีวิตอยู่ที่นี่ และได้สร้างสรรค์ผลงานต่างๆ จนกลายเป็นเครื่องการันตีอย่างดีว่า ดินแดนที่ขึ้นชื่อว่า เป็นสถานที่แห่งความหลากหลายนี้มีความงดงามเพียงใด...

When people are asked to close their eyes and think about France, an odor of world-class perfumes may be one thing that they think of, especially world's most popular perfume odor, lavender. In August, the month of Mother's Day, thus, would like to invite you and your family to take your mother to visit the spectacular borderless ocean of lavenders in Provence in the South of France. We believe that the remarkable fragrance of this trip will always be with you forever.

Summer winds in France at this time of year have brought the sweet smell of blooming lavenders everywhere across Provence together with warm sunlight in the region claimed to get more days of sunshine a year than anywhere else in France. Everyone seemed to fall under the spell of the long history of more than 2,600 years at the gate to Mediterranean or France's largest port of Marseille, The first thing we saw was the sunlight shining brightly on Mediterranean Sea. Many luxury ferries stood still like a drawing. The wind that blew into the boats brought the soft yet beautiful smell of dried lavenders, making everyone fully breathe in all the way. The boat was taking everyone to witness loft-style architecture located on a small island in the center of Mediterranean Sea. That was an old prison called Château d'If, this loft architecture built from gray bricks since the 15th century would be used again as a prison to trap everyone under the spell of beauty again. When there was a spell, there must be a magic to release you from the charming confinement of this prison. With the light reflected from the gold statue of La Bonne Mère ("the good mother") on top of Notre Dame De La Garde. This is a historical monument built in 1862, sitting outstandingly above Marseille. It shows the greatness of Neo-Byzantine architectural style and has become the city's iconic figure.

The beauty of Roman architecture drew you to go deep down in time. The old church and stunning view seemed to flow along a river in a small old town called Aix en Provence. This town was filled with more than 100 fountains each of which had its own unique way of beauty. The sprays of water from the fountains were everywhere, making the town sparkling when the sun shined onto the fountains. After that the sprays began to fade away and what we saw in front was a coffee shop called 'Les Deux Garçons, which was originated since 1792. You can try its 285-year-old coffee, which could be the oldest in history. At this coffee shop, they made coffee just like a work of art. Espresso was poured drop by drop together with equal quantity milk, making the best coffee that would be stuck in your mind forever.

Sipping French style coffee and having a taste of blue lavender cookie, which had soft sweet smell, might make you discover the smell that gently touched your nose tip throughout the time since you have landed on this region has brought you to highlight of Provence. On a plateau 300-meter above sea level where there were many small houses covered with orange roofs, standing right next to each other from the hill to the wide ocean of lavenders, it's a little town 'Valensole,' which is known as the largest lavender town in France. It is one of the towns that you should not miss when visiting Provence because in July and August, the green field will turn into a purple one with lavenders blooming everywhere to embrace this little town with an area of more than 800 square kilometers. If you inhale lavender scent, it was said that it had calming effect. However, if you only use your eyes to look at them, you will instantly feel the power of love since even the story of Cleopatra was full of the scent of lavenders used to seduce great people like Mark Anthony and Julius Caesar. That's the charm of lavenders that give out the beautiful scent of love to fill this lovely field. It looks just perfect to set a table for classic Mediterranean food, which is known for its property in reducing risks of many diseases. Lavender-scent olive oil is used to make many dishes because it is considered world's best olive oil. I can guarantee that this special meal will definitely put a smile on mother and everybody's face.

Not only the ocean of lavenders in bloom looks like a stunning painting but also this natural artwork would make a long-lasting impression because the charm of Provence once attracted Van Gogh to live here and create many wonderful works. This is a guarantee of how beautiful this region of diversities is.



LOVELY ITEM TO FILL FAMILIES WITH LOVE

ไอเท็มสุดเลิฟเสริมความรักในครอบครัว

The Womb Sound Memory Recorder,

To Keep Every Second During the Best Memories of Your Life

เครื่องบันทึกความทรงจำดีๆ ทุกวินาทีชีวิต

ต้อนรับช่วงเวลาแห่งความสุขของคุณแม่ ด้วย The Womb Sound Memory Recorder ที่ใช้คลื่นเสียงคล้ายกับการอัลตราซาวด์ เพียงวางทับที่ท้องน้อยๆ เจ้าเครื่องบันทึกนี้จะคอยบันทึกเสียงของเจ้าตัวน้อย แถมเจ้าตัวน้อยก็ได้ยินเสียงของโลกภายนอกได้ด้วย ลองฝึกให้เจ้าตัวน้อยคุ้นเคยกับคำว่า “مامی” และ “ดาดดี้” บ่อยๆ ไม่นานเสียงแรกที่คุณได้ยินจากเจ้าตัวน้อย อาจทำให้คุณๆ ยิ้มแก้มปริกันเลยทีเดียว

Let's welcome moms' happy time with the Womb Sound Memory Recorder, a recorder that uses sound waves similar to ultrasound. Just put it on your belly and this recorder will record the sound of your baby as well as what he hears from the outside world. You can teach your baby to be familiar with the words “Mommy” and “Daddy” as often as you want. Maybe the first sound you hear from your baby will give you a very big smile!



Foosball,

A Dining Table That Allows You to Have Fun During Meals

โต๊ะอาหารสุดสนุกให้หม่ามี้สนุกทุกครั้ง

เปลี่ยนบรรยากาศของโต๊ะอาหารให้น่าสนุกยิ่งขึ้น ด้วย Foosball ที่ออกแบบโดย Renato Arrigo สถาปนิกชาวสเปน ที่จะทำให้สมาชิกของครอบครัวสนุกสนานไปกับเกมฟุตบอล พร้อมกับรับประทานอาหารอย่างมีความสุข แต่คุณพ่อคุณแม่ตั้งกติกาว่าใครเล่นเกมยิงประตูได้ จะได้รางวัลเป็นหม่ามี้ค่าโต๊ะๆ หรือจะเปลี่ยนเป็นตีมนมหรือผลไม้ก็ได้ เอาให้ครบ 5 หมู่ไปเลยละ

Bring a new feeling your dining table and make it more fun with Foosball, a dining table designed by Renato Arrigo, a Spanish architecture. Let your family have fun with football games during happy meals. Dad and mom can set up rules. Who shoots first gets to have a big bite of vegetable, milk or fruit as you like. Make sure you get all 5 food groups.



Inflatable Auto Campers, A Camping Tent That Protects Your Favorite Car in Any Kind of Weather

แคมป์ปกป้องรถคู่ใจทุกสภาพอากาศ

ครอบครัวที่ชอบเดินทางไกลกันเป็นประจำ คลายความกังวลใจได้แล้วค่ะ เมื่อเจ้าพาหนะคู่ใจต้องจอดรถที่ไหนๆ ก็ตาม เพราะ Audi ได้ออกแบบแคมป์ที่พองตัวกลายเป็นกำบังปกป้องสภาพอากาศต่างๆ ไม่ว่าจะเป็แสงแดดแรงจัด สายฝนที่ตกกระหน่ำ หรือแม้แตลมที่พัดแรง 65 กิโลเมตรต่อชั่วโมง แน่แน่นอนว่ายิ่งสภาพรถดีเท่าไร ครอบครัวของคุณก็จะได้รับผลพลอยได้ไปด้วยเช่นกันค่ะ

Families who love to travel do not have to worry anymore! Wherever you park your favorite car, this inflatable tent designed by Audi will protect you from any kind of weather whether strong sun, heavy rains or winds of up to 65 kilometers per hour. Keeping your car in good shape certainly means saving benefits for your family too.



The Space,

A Sling Bed for Families Living in Condominiums near the City Center

เตียงสลิงเพื่อครอบครัวคอนโดใจกลางเมือง

หลายครอบครัวอาศัยอยู่คอนโดใจกลางเมือง และด้วยพื้นที่อันจำกัดถึงเวลาแล้วที่จะต้องทำให้คอนโดกว้างขึ้นด้วย The Space เตียงที่ถูกออกแบบโดย Renato Arrigo สถาปนิกชาวอิตาลี ด้วยการเลือกใช้เชือกที่มีความทนทานสูงทำหน้าที่เป็นสลิงดึงขึ้นลงอย่างปลอดภัย ดังนั้น ไม่ว่าจะอยู่คอนโดพื้นที่จำกัดขนาดไหน ก็มีพื้นที่ให้ลูกตัวน้อยได้วิ่งเล่นกันสนุกเลยละ

Many families live in condominiums near the city center with limited space. It's now time to create bigger space for your condominium using 'The Space', a bed designed by Renato Arrigo an Italian designer. With durable material, the slings can be pulled up and down safely. So, no matter how small your condo space is, you can have room for your kids to run around and have fun.

Vessyl by Mark One,

A Super Smart Cup for Health-Conscious Families

แก้วสุดล้ำเพื่อครอบครัวรักสุขภาพ

เพิ่มการรักษาสุขภาพในครอบครัวยิ่งขึ้น ด้วย Vessyl by Mark One แก้วสุดล้ำที่สามารถตรวจสอบเครื่องดื่มได้ หากคุณพ่อคุณแม่ไม่ชัวร์ว่ากาแฟ Low-Fat ที่ดื่มอยู่นั้น จะทำให้คุณไม่อ้วนจริงหรือเปล่า เจ้าแก้วนี้ก็จะบอกทันทีว่า ในเครื่องดื่มนั้นมีปริมาณแคลอรีอยู่เท่าไร รวมไปถึงระดับน้ำตาล หรือแม้กระทั่งโปรตีน แก้วนี้จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับครอบครัวรักสุขภาพค่ะ

Keep your family healthy by using Vessyl by Mark One, a super smart cup that can test your drinks. When dads and moms are not sure if the low-fat coffee you are drinking will not make you fat, this cup will tell you right away how many calories and how much sugar or even protein is in what you're drinking. It is another option for health-conscious families.



ที่มา/ Source:

1. <http://www.trendhunter.com/trends/womb-sound-memory-recorder>
2. <http://www.trendhunter.com/trends/kit-oval-dining-table>
3. <http://www.trendhunter.com/trends/audi-q3-camping-tent>
4. <http://www.trendhunter.com/trends/space-is-luxury-bed>
5. <http://www.trendhunter.com/trends/vessyl-by-mark-one>



TOP 10 BEST MOVIE MOMS

10 อันดับสุดยอดคุณแม่ในภาพยนตร์

บางครั้งการดูหนังก็ช่วยให้เราระลึกได้ว่า คนเป็นแม่นั้นยิ่งใหญ่เพียงไหน ไม่ว่าจะให้คุณแม่แบบซูเปอร์ฮีโร่หรือยอดนักสู้ผู้พิทักษ์โลก หรือคุณแม่ที่เป็นแม่บ้านคนเก่ง ก็ล้วนแต่เป็นสุดยอดบทบาทของคุณแม่ทั้งนั้น ลองมาดูกันดีกว่า 10 อันดับสุดยอดคุณแม่ในภาพยนตร์นั้นมีใครกันบ้าง!

Sometimes it takes a movie to remind just how great moms can be, from superheroes to homemakers, moms are great on film! Check out the Top 10 Best Movie Moms!

10. Rosemary Penderghast from Easy A



เป็นคุณแม่ที่เจ๋งที่สุดแล้วในหนังสำหรับวัยรุ่น โรสแมรี่ไม่แสดงสีหน้าหรือออกอารมณ์อะไรเลย ตอนที่ลูกสาวของเธอยอมรับกับโรงเรียนว่า ได้จูบกับใครไปเพื่อที่จะมีเรื่องอื้อฉาว และสร้างความเด่นดังขึ้น (และเพื่อช่วยเพื่อนผู้คงแก่เรียนบางคน) เธอยังช่วยให้ลูกรู้สึกดีกับตัวเอง และช่วยลูกหาทางที่จะกู้ชื่อเสียงและความบริสุทธิ์คืนมา และยังสามารถก้าวขึ้นเป็นเด็กสาวที่โดดเด่นอีกด้วย

Easily the coolest mom to make it onscreen in any teen movie, Rosemary doesn't bat an eye when her daughter confesses to lying to the school about who she's been kissing to get more notoriety (and help some nerds), she just makes her daughter feel good about herself and helps her make a plan to come clean and still come out on top.

9. Mrs. Parker from A Christmas Story



มิสซิสพาร์คเกอร์ผู้นำสงสารแทบจะหมดปัญญาที่จะรักษาครอบครัวของเธอเอาไว้ไม่ให้แตกแยกในช่วงเวลาที่ยุ่งยากที่สุดในรอบปี แต่แล้วเธอก็ทำได้

Poor Mrs. Parker is at her wits' end trying to get her family to keep it together through one of the toughest seasons of the year, but she somehow manages it.

8. Sarah Connor from Terminator 2



ถ้าจะพูดถึงคุณแม่ยอดนักสู้ในภาพยนตร์แล้วละก็ ซาร่าห์ คอนเนอร์ต้องมาอันดับหนึ่งแน่ๆ เธอทำได้ทุกอย่างเพื่อปกป้องลูกชายของเธอ

When it comes to moms who kick butt in the movies, Sarah Connor has to be at the top of the list, she'll do anything to protect her son.

7. Miranda Hillard in Mrs. Doubtfire (Sally Field)



แม้ว่าหนังเรื่องนี้จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณพ่อ ที่พยายามหาทางที่จะกลับมาอยู่กับลูกๆ แต่คุณแม่ในเรื่องนี้ก็เป็นคนที่ควบคุมดูแลและเป็นศูนย์กลางของทุกๆ อย่างตั้งแต่เริ่มเรื่องเลยทีเดียวนะ

Even though this film is all about a dad finding a creative way to get back in his kids' lives, their mom is in control and on top of things from the start.

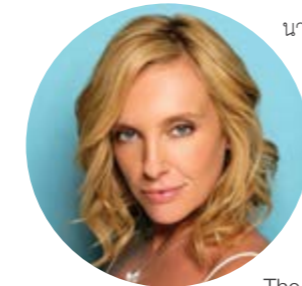
6. Mrs. Jumbo (Dumbo)



แม้ว่าจะทำให้เธอต้องถูกคุมขัง มิสซิสจัมโบ้ก็ยังไม่ยอมให้ใครมาล้อเลียนเรื่องหูขนาดใหญ่ผิดปกติของดัมโบ้ลูกของเธอ

Even though it lands her in slammer, Mrs. Jumbo won't stand anyone making fun of her baby Dumbo's giant ears.

5. Sheryl Hoover from Little Miss Sunshine



นางงามตัวน้อย... ร้อยสายใยรัก (Little Miss Sunshine) แสดงโดยโทนี่ คอลเล็ตต์ ครอบครัวฮูเวอร์มีชีวิตที่ตลกที่สุดแต่ก็ตลกดีทุกอย่าง และเรื่องลิตเติลมิสซันไชน์นี้เป็นหนังเกี่ยวกับการที่คนในครอบครัวอยู่รวมกัน

“ความไม่สมบูรณ์แบบ” ของกันและกันได้ และการช่วยเหลือกันแม้ในช่วงเวลาที่พวกเขา กำลังทะเลาะกันอยู่

The Hoover family has its ups and downs, and Little Miss Sunshine is all about how family can deal with each other's eccentricities, helping each other even when they're fighting.

4. Erin Brockovitch (Julia Roberts)



ถ้าจะพูดถึงแม่ที่สามารถจัดการทุกอย่างได้ ขวนขวายหาทางจนได้งานทำที่สำนักงานทนายความ และในท้ายที่สุดก็สามารถช่วยชุมชนที่ชุมชนต่อสู้กับบริษัทที่ชั่วร้ายได้ ทั้งหมดนี้ไอรินฝ่าฟันอุปสรรคทุกอย่างไปสู่ความสำเร็จได้ ทั้งๆ ที่กำลังเลี้ยงลูกๆ ที่ยังเล็ก โดยใช้ทั้งพลัง ความมีเมตตา และที่สำคัญคือความฉลาดเฉลียวและความสามารถทั้งหมดของเธอ

Talk about a mom who can handle anything, hustling her way into a job at a law office and eventually helping a whole community fight an evil corporation, Erin Brockovitch pulled it all off while still raising her young kids using moxy, charm and most of all her smarts.

3. Elastigirl from the Incredibles



อีลาสติเกิร์ล (Elastigirl) จากเรื่องรวมเหล่ายอดคนพิทักษ์โลก (The Incredibles) พากย์เสียงโดย ฮอลลี ฮันเตอร์

เวลาที่คุณนึกได้ว่าคุณแม่ทำอะไรให้คุณมากมายแค่ไหน คุณก็จะรู้สึกเหมือนกับว่าคุณแม่ช่างเหมือนซูเปอร์ฮีโร่หรือยอดนักสู้ผู้พิทักษ์โลกเลยทีเดียวนะ และในเรื่องรวมเหล่ายอดคนพิทักษ์โลกนี้ อีลาสติเกิร์ล ซึ่งเป็นแม่คนหนึ่งที่เป็นหนึ่งในยอดคนพิทักษ์โลก

When you realize how much your mom does for you, it's easy to start thinking of her as a superhero, and in The Incredibles the Mom, Elastigirl, IS a superhero

2. Molly Weasley from Harry Potter

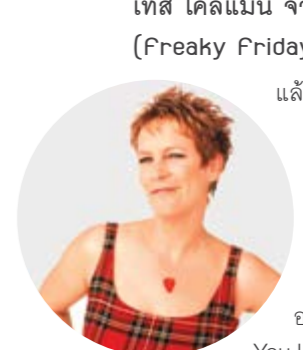


เมอลลี วิสลีย์ จากเรื่อง แฮร์รี่ พอตเตอร์ (Harry Potter) แสดงโดย จูลี่ วอลเตอร์

เมอลลี วิสลีย์ เป็นยอดคุณแม่ เธอรู้และตามทันอุปนิสัยทุกอย่างของลูกๆ (ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเวทย์มนตร์ หรือเรื่องอื่นๆ) และเธอรักลูกทุกคนเท่าๆ กัน แม้กระทั่งเด็กที่ไม่ได้เป็นลูกหลานแท้ๆ ของตระกูลวิสลีย์ อย่างเช่น แฮร์รี่

Molly Weasley is super mom, she knows all the tricks (magic or otherwise) that her kids are up to, and she loves them all equally, and that includes kids who aren't technically part of the Weasley clan - like Harry.

1. Tess Coleman from Freaky Friday



เทส โคลแมน จากเรื่องศุกร์สยง (Freaky Friday) แสดงโดย เจมี ลี เคอร์ทิส

แล้วคุณก็จะได้รู้ว่าคุณแม่ของคุณนั้นสุดยอดแค่ไหนและแม่สามารถจัดการทุกอย่างได้ เมื่อคุณเกิดต้องสลับร่างกับคนอื่นในวันหนึ่ง และคุณแม่ก็ไม่ทำให้ชีวิตคุณพังทลายลง (แถมเธอยังปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างยอดเยี่ยมอีกด้วย...!)

You know your mom is cool and can handle anything when you end up switching bodies for a day and she doesn't completely ruin your life (in fact she kind of gets the hang of it...!)

ที่มา/ Source:
<http://www.kidzworld.com/article/28184-top-10-best-movie-moms>

THE 18th THAILAND BABY & KIDS BEST BUY

เมื่อวันที่ 3-6 กรกฎาคม 2557 ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ไทย สเตมไลฟ์ ได้ร่วมจัดกิจกรรม THAILAND Baby & Kids Best Buy ครั้งที่ 18 เพื่อให้คำปรึกษาวางแผนสุขภาพพร้อมหลักประกันชีวิตของลูกน้อยในอนาคต และให้คำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการเก็บสเต็มเซลล์ รวมไปถึงสิทธิพิเศษต่างๆ มากมายอีกด้วย

During 3rd - 6th July 2014, THAI StemLife joined the 18th 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 Magazine StemLife

สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิกไทย สเตมไลฟ์

กติกาในการใช้สิทธิประโยชน์

ตัดคูปองที่อยู่ด้านขวาของนิตยสารไทย สเตมไลฟ์ เพื่อนำไปใช้ทุกครั้งที่ร่วมกับ 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)

ecc
ฉลองครบรอบ 30 ปี
อีซีซี สถาบันภาษาที่ใหญ่ที่สุดในเมืองไทย

ECC ขอมอบสิทธิพิเศษให้กับลูกค้าสมาชิกไทย สเตมไลฟ์!

▶ ทดสอบวัดระดับภาษาอังกฤษ ฟรี!
ระยะเวลา: วันนี้ - 31 ธันวาคม 2557

เงื่อนไข

- กรุณาแสดงสิทธิเพื่อรับสิทธิพิเศษ
- ไม่สามารถเข้าร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ
- ไม่สามารถแลกเปลี่ยนเป็นเงินสดหรือถอนได้
- สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2610-9348-9
www.ecc.ac.th www.facebook.com/ECCThailand

THAI StemLife
PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE

(ตัดส่วนนี้)

Sabina
ขอมอบสิทธิพิเศษให้กับลูกค้าสมาชิกไทย สเตมไลฟ์

ซื้อสินค้าครบ 1,000 บาท (สุทธิ)
รับกางเกงในฟรี 1 ตัว มูลค่า 190 บาท

ระยะเวลา: วันนี้ - 31 ธันวาคม 2557

เงื่อนไข

- กรุณาแสดงคูปองเพื่อรับสิทธิ
- ไม่สามารถแลกเปลี่ยนเป็นเงินสดหรือถอนได้
- สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- สาขาที่ร่วมรายการ Sabina's Shop ทุกสาขา
- ของแถมมีจำนวนจำกัด

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2422-9430

THAI StemLife
PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE

(ตัดส่วนนี้)

THC
Total Health Clinic

Total Health Clinic ขอมอบสิทธิพิเศษให้กับลูกค้าสมาชิกไทย สเตมไลฟ์!

▶ ไปรับวัคซีนป้องกันโรคอหิวาตกโรคฟรี 3 ครั้ง 690 บาท จากปกติ 900 บาท

▶ ไปรับวัคซีนป้องกันโรคอหิวาตกโรคฟรี 5 ครั้ง 990 บาท จากปกติ 1,500 บาท

ระยะเวลา: วันนี้ - 31 ธันวาคม 2557

เงื่อนไข

- กรุณาแสดงคูปองเพื่อรับสิทธิ
- ไม่สามารถแลกเปลี่ยนเป็นเงินสดหรือถอนได้
- สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

เปิดทำการวันพุธ - วันจันทร์ 9:00 - 17:00 น. (ปิดวันอังคาร)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม และกรุณาสำรองนัดล่วงหน้าอย่างน้อย 3 วันก่อนเข้ารับบริการ โทร. 0-2718-9980, 0-2116-0667
http://www.thctotalhealthclinic.com E-mail: thctotalhealthclinic@gmail.com

ที่ตั้ง: สึกเศรษฐินทร์ ชั้น 3, 1000 ถ. พระราม9 ปากซอย พระรามเก้า 54 เชียงใหม่เดอเนวิท

THAI StemLife
PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE

(ตัดส่วนนี้)

IIE
สถาบันเพิ่มทักษะการเรียนรู้ นานาชาติ IIE

ขอมอบสิทธิพิเศษให้กับลูกค้าสมาชิกไทย สเตมไลฟ์

▶ เมื่อสมัครเรียน แคมป์ IIE GREAT VALUE
รับส่วนลด 50 %

ระยะเวลา: วันนี้ - 31 ธันวาคม 2557

เงื่อนไข

- กรุณาแสดงสิทธิเพื่อรับส่วนลด
- ไม่สามารถเข้าร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ
- ไม่สามารถแลกเปลี่ยนเป็นเงินสดหรือถอนได้
- สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2513-1743, 0-2513-2364
http://www.iie.thailand.com

THAI StemLife
PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE

TOO TIRED TO WORK OUT? (PART I)

เหนื่อยเกินไปที่จะออกกำลังกายหรือเปล่า? (ตอนที่ 1)

แต่วันนี้เวลาที่มีคนมาถามว่า ทำยังไงดีนะ หาเวลาจะไปออกกำลังกายไม่ได้เลย! ผู้เขียนจะไม่ยอมนิ่งอีกต่อไปและจะโต้ตอบทันทีด้วยคำถามย้อนกลับไปว่า แล้วเมื่อคืนนี้พวกเขาใช้เวลาที่ชั่วโมงง่วงๆหรือในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ล่ะ เขาเวลาไปเที่ยววันหยุดบ้านกันรีเปล่า? นอกจากนี้ผู้เขียนยังมีโปรแกรมออกกำลังกายที่บ้านโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษหรือเครื่องยกน้ำหนักอะไรช่วยเลย ใช้เวลาแค่ 28 นาทีเท่านั้น คราวนี้รับรองว่าบรรดาพวกที่ชอบอ้างว่าไม่มีเวลาออกกำลังกายทั้งหลายจะต้องเถียงไม่ออกแน่ๆ และสำหรับวันนี้ขอแนะนำเคล็ดลับดีๆ ที่จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายของคุณเผาผลาญแคลอรีอยู่ตลอดเวลา แม้ในช่วงที่คุณหาเวลาไม่ได้และต้องหยุดออกกำลังกายไปในบางวัน แต่ต้องขบถก่อนว่าวิธีนี้ไม่ใช่อะไรที่จะใช้ชดเชยการออกกำลังกายหรือมาแทนที่การควบคุมดูแลเรื่องอาหารการกินของคุณ แต่เป็นเหมือนการจัดระบบสิ่งแวดล้อมรอบกายมากกว่า และช่วยเตรียมให้คุณมีความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในอนาคต ไม่มีอะไรและไม่มีใครจะช่วยคุณได้ในเรื่องของการสร้างสุขภาพที่ดี ต้องเป็นตัวคุณและสิ่งที่คุณลงมือทำเองเท่านั้นที่จะส่งผลสำคัญต่อชีวิตของคุณได้ และขณะที่ใช้วิธีต่างๆ เหล่านี้ เราต้องไม่ลืมว่าเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพนี้ไม่มีมันส์พิเศษใดๆ ทั้งสิ้น ไม่มียามหัศจรรย์ไม่ว่าจะเป็นยาเม็ดหรือยาน้ำ ไม่มีสูตรการจัดสัดส่วนอาหารหรือครีมเผาผลาญไขมันใดๆ ที่จะช่วยให้คุณได้ การออกกำลังกายที่เอาจริงเอาจัง ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และการประเมินตนเองอย่างซื่อสัตย์และไม่เข้าข้างตนเองเท่านั้นที่เป็นสิ่งมหัศจรรย์และเคล็ดลับสู่ความสำเร็จอย่างแท้จริง

พยายามลดอุณหภูมิรอบกายของคุณ

ถ้าคุณอาศัยอยู่ในเขตอบอุ่น ผู้เขียนก็อยากแนะนำให้ลดอุณหภูมิห้องที่คุณอยู่ลงทั้งในตอนกลางวันและขณะที่นอนหลับในตอนกลางคืน แต่ว่าเมื่ออยู่ในประเทศไทยก็หมายความว่าต้องลดอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศลงให้ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส ซึ่งเท่ากับเดินสวนทางกับคำแนะนำของการไฟฟ้า เถามยังต้องเสียค่าไฟแพงขึ้นอีก ดูเหมือนจะเป็นวิธีที่ขัดกับความรู้สึกยังอยู่กลายเป็นว่าอาจจะง่ายกว่าถ้าจะไปออกกำลังกายในห้องแอร์ที่โรงยิมแทน เพราะฉะนั้นสิ่งที่พอจะทำได้ก็คือ ดื่มน้ำใส่น้ำแข็งเย็นๆ แต่แล้วคนมีเชื้อสายจีนก็จะนิยมดื่มน้ำร้อนมากกว่า ก็เลยจบกัน...มีงาน

วิจัยที่ชี้ว่าการดื่มน้ำใส่น้ำแข็งเย็นๆ ให้ได้สักสองลิตรจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานอีกถึง 95 แคลอรีต่อวัน ในขณะที่เดียวกัน ผลการศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้โดยศูนย์การแพทย์ของสถาบันสุขภาพแห่งชาติ (National Institute of Health Clinical Center) ยังพบว่าคนที่นอนหลับในห้องที่มีอุณหภูมิ 19 องศาเซลเซียสจะเผาผลาญแคลอรีมากกว่าคนที่นอนในอุณหภูมิ 24 องศาเซลเซียสประมาณร้อยละ 7 ซึ่งก็คงจะแล้วแต่คุณว่าจะเลือกวิธีนี้รีเปล่า...

กินอาหารโปรตีน (ที่มีไขมันต่ำ) มากขึ้น

ในการกินอาหารทุกมื้อ อย่าลืมนึกถึงอาหารโปรตีนไขมันต่ำ เช่น เนื้อไก่ ปลา เนื้อวัวที่เลี้ยงด้วยหญ้าหรือไข่ ในแต่ละสำหรับอาหารนั้น ถ้าไม่มีอาหารโปรตีนไขมันต่ำก็ไม่นับว่าเป็นมื้อที่สมบูรณ์ โปรตีนนั้นจะแตกตัวออกเป็นกรดอะมิโนต่างๆ ถ้าคุณออกกำลังกาย กรดอะมิโนเหล่านี้ก็จะถูกนำไปสร้างกล้ามเนื้อใหม่ และทุกๆ 500 กรัมของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นนั้นเป็นการช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานของร่างกายขึ้นอีกถึงร้อยละ 20 กล้ามเนื้อเป็นเนื้อเยื่อเพียงชนิดเดียวในร่างกายที่ต้อง



ใช้พลังงาน เนื้อเยื่อชนิดอื่นๆ ล้วนแล้วแต่เป็นพวกประหยัดพลังงาน อย่างเช่น เนื้อเยื่อไขมัน (Adipose Tissue) ก็สะสมพลังงาน กระดูกก็มีอัตราการสลายไขมัน เนื้อเยื่อสมองนั้นใช้พลังงานจากน้ำตาลบริสุทธิ์ ในขณะที่กล้ามเนื้อสามารถใช้พลังงานได้จากทุกๆ แหล่ง เช่น ไขมัน น้ำตาล กรดอะมิโน และแอลกอฮอล์ แต่ก็อีกนั่นแหละ กล้ามเนื้อจะเพิ่มมากขึ้นก็ต่อเมื่อคุณออกกำลังกายโดยการยกน้ำหนักเท่านั้น พยายามกินอาหารโปรตีนไขมันต่ำ (จากหลายๆ แหล่ง) หนึ่งกรัมต่อน้ำหนักตัว ทุกครั้งก็โลกรั่ม หรือว่าถ้าคุณเป็นมังสวิรัติ ก็กินพวกถั่วเปลือกแข็ง (Nut) เมล็ดควีนัว (ธัญพืชชนิดหนึ่ง) และพวกถั่วประเภทฝักต่างๆ ผักใบสีเขียวเข้ม และไข่กับโยเกิร์ตเนื้อข้นที่มีแคลอรีต่ำสำหรับคนที่กินอาหารพวกนี้ได้ ทั้งนี้โปรตีนจะไม่ทำร้ายไตถ้าคุณไม่ได้เป็นโรคเกี่ยวกับไตอยู่ก่อนแล้ว โปรตีนนั้นแตกตัวได้ยากกว่าและก็ใช้พลังงานในการย่อยมากกว่าเมื่อเทียบกับสารอาหารอื่นๆ ซึ่งเราเรียกว่าเป็น “พลังความร้อนที่ใช้ในระบบทางเดินอาหาร” (Thermic Effect of Food) หมายถึงพลังงานที่ร่างกายใช้ในการบริโภคอาหาร (ตั้งแต่การกัด การเคี้ยว และการกลืน) และกระบวนการนำอาหารนั้นไปใช้ (การย่อย การลำเลียง การเผาผลาญ และการเก็บรักษา)

ดื่มชาเขียว (ที่มีคุณภาพ)

งานวิจัยเกี่ยวกับสารอีจีจีจี (EGCG: Epigallocatechin-3-Gallate เป็นสารที่มีอยู่มากในชาเขียว) แสดงให้เห็นว่า สารนี้สามารถช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกายตลอด 24 ชั่วโมงเต็ม โดยช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน แต่ควรระวังชาเขียวคุณภาพดีๆ ที่บอกว่ามีสารอีจีจีจีอยู่มากก็มีผลลิกริมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค และเลือกชาเขียวยี่ห้อที่มีสารนี้อยู่สูงที่สุด คุณอาจจะส่งอีเมลไปถามข้อมูลจากบริษัทผู้จำหน่าย ซึ่งถ้าเขาตอบไม่ได้ก็อย่าซื้อยี่ห้อนั้น คุณสามารดื่มชาเขียวมากได้ โดยอาจดื่มแทนน้ำได้

>> อ่านต่อฉบับหน้า

Now I usually never give in when people ask me the usual question: what can I do, I have no time to exercise...! My usual answer is to scold them and reciprocate by asking how many hours did they watch TV last night, or if they actually left their condo/house during the weekend? Moreover, I have a 28 minute workout at home with no gear, instruments or weights that would shut the mouths of everyone complaining that they do not have time to work out. But here, today, I will give you some tips that may help you to keep your body burning more calories all the time even if you fail to find the time to work out for a few days. But note, this is by NO MEANS a replacement to working out or looking after your nutrition. It is more of things you can do to ensure that you set up your environment to its default and prepare you for future appropriate changes. Nothing and no-one will ever help you in your endeavor to health. Only you and your own actions will have a profound effect on your own life. And, while we are at it: there are NO MIRACLES, no magic pills or potions, no combinations of foods, no fat burning creams. Hard continuous, consistent work and ruthless honest self-appraisal, this is the secret miracle.

Turn down your CORE temperature

If you live in a temperate climate, I would say that you could try to lower your room ambient temperature, during the day and also during the night when you sleep, but we live in Thailand and that would mean to zap the AC to below 25°C and that would be against EGAT's recommendations and also result to increased electricity costs, a counterintuitive measure, would be easier to

go to the gym and exercise in an AC hall! So, what you could do it drinking ice cold water but then some of you are Chinese so you prefer hot water so there it goes... Research shows that drinking two liters of ice-cold water can up your metabolic burn by about 95 calories per day, while in a new study by the National Institute of Health Clinical Center, people who slept in a 19°C room burned more than 7 percent more calories than those who snoozed at 24°C degrees. Your choice...

Eat More (Lean) Protein

Every time you eat, make sure that you add lean protein like chicken, fish, grass-fed beef, or eggs. A meal's not a meal unless it contains lean protein. Protein is broken down to amino acids and if you work out, these will be used to make new muscle and for every 500 grams of muscle gained increases your metabolism by up to 20 percent. Muscle is the only energy requiring tissue in your body. All other tissues are very economical. Adipose (Fat) tissue stores the energy, bone has a very slow turn over, brain uses pure sugar, while muscle can use all sources like fat, sugar, amino acids, and lactate. But again, muscle increase ONLY happens if you exercise with weights. Aim to eat one gram of lean protein (from sources) for every half kilo of body weight. Vegetarian? Then go for nuts, seeds like quinoa but also beans, dark greens and, if you eat them, eggs and Greek yogurt. Protein will not hurt your kidneys unless you already have problems there. Protein is also more difficult for the body to break down and more calories will be used for digestion than other sources. That is what we call the “thermic effect of food”: the energy expended by our bodies in order to consume (bite, chew and swallow) and process (digest, transport, metabolize and store) food.

Drink (Quality) Green Tea

EGCG: epigallocatechin-3-gallate research show that the compound can up your metabolic rate for a full 24 hours by increasing your energy production from digestion of fats. Find a brand that is good and that mentions how many milligrams are contained per serving and choose the one with the most. Email the companies that sell it. If they cannot answer, don't buy that brand. Drink a lot, maybe substitute it for water.

>> To Be Continue



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

“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.

ดิฉันฟื้นซัดอันตรายและผ่านนาทีเฉียดตายมาได้
เพราะทางสมิติเวช ระดมทีมแพทย์ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
มาให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ทำให้ดิฉันและลูกรอดชีวิตมาได้

พ.ศ. 2557

ปัจจุบัน ลูกสาวเติบโตอย่างสมวัย โดยมีดิฉันอยู่เคียงข้าง

คุณชุติมาพันธ์ ภิรมย์ยากรณ์

คุณแม่ที่ผ่านประสบการณ์เฉียดตายจากครรภ์เป็นพิษ

และน้ำคร่ำเข้าไปในกระแสเลือด

ดูแลรักษาโดย น.พ.มขวัน ธนะนันท์กุล สูติ-นรีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ด้านการดูแลหญิงตั้งครรภ์อาการแทรกซ้อน (High Risk Pregnancy)

และรักษาภาวะมีบุตรยาก

Totally, Truly Care

0-2378-9000
www.samitivejhospitals.com



facebook.com/SamitivejClub
facebook.com/DrCareBear
facebook.com/KidsHospital

สมิติเวช ศรีนครินทร์
SAMITIVEJ SRINAKARIN