

# THAI StemLife

2/2015 • [www.thaistemlife.co.th](http://www.thaistemlife.co.th)

สัมภาษณ์  
คุณอ้อม สุณิสา สุขบุญสังข์

10 วิธีเตรียมรับมือ  
การมีลูกน้อยในช่วงฤดูร้อน

10 สวนน้ำสุดฮิตในเมืองไทย





เพราะสิ่งล้ำค่าที่สุดสำหรับลูก  
ล้วนมีอยู่แล้วในตัวของ คุณแม่ทุกคน

เปิ้ล สอนใจเชอร์

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจในความเป็นแม่  
#PigeonSupportBreastfeeding

เพราะเราเข้าใจในคุณค่าทุกหยดของนมแม่

ผู้เชี่ยวชาญของพีเจ้นในประเทศไทย ปิ่น จิ๋มมิ่งมิ่งวิจิษฐ์ และพินนา Pigeon Breastfeeding Series  
กลุ่มผลิตภัณฑ์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้องแบบให้เหมาะกับสรีระ: ผู้หญิงเอเชียโดยเฉพาะ เพื่อให้คุณค่าจากน้ำนมแม่ส่งต่อถึงลูกได้อย่างมั่นใจ

ร่วมเป็นครอบครัวพีเจ้นวันนี้ เพื่อรับสิทธิประโยชน์ พร้อมร่วมกิจกรรมมากมาย

**พิเศษ สมัครงานวันนี้ 30 ท่านแรก\***

รับฟรี..! เบบีไวพส์ สุกรมอยเจอร์โรเซอร์

ขนาด 60 ซีน จำนวน 1 ห่อ รวมมูลค่า 119 บาท

**สมัครงานฟรีได้ที**

● [www.pigeonlittlemomentsclub.com](http://www.pigeonlittlemomentsclub.com)

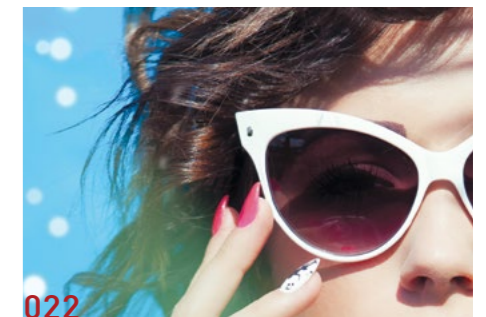
● Call Center โทร 02-646-2899



\*หมายเหตุ

● เฉพาะช่องทาง Call Center โทร 02-646-2899 ● ตั้งแต่วันที่ 30 ก.ค. 58

# CONTENTS



## FAMILY IN SUMMER

**005**  
**YOU CAN'T DETOX YOUR BODY. IT'S A MYTH. SO HOW DO YOU GET HEALTHY?**  
คุณไม่สามารถดีท็อกซ์ (Detox) ร่างกายของตนเอง  
มันเป็นเรื่องที่เพิ่งเข้ามา ดังนั้น ทำอย่างไร  
คุณถึงจะมีสุขภาพที่ดี?

**010**  
**A SPECIAL INTERVIEW WITH KHUN AOM, SUNISA SUKBOONSANG**  
สัมภาษณ์คุณอ้อม สุณิสา สุขบุญสังข์

**012**  
**10 WAYS TO PREPARE FOR HAVING A BABY IN THE SUMMER**  
10 วิธีเตรียมรับมือการมีลูกน้อยในช่วงฤดูร้อน

**014**  
**10 SUMMER PARENTING TIPS FROM A DAD WHO LEARNED THE HARD WAY**  
10 เคล็ดลับการดูแลลูกๆ ในช่วงปิดเทอมฤดูร้อน  
จากพ่อที่เรียนรู้ด้วยประสบการณ์จริง

**016**  
**10 FRESH JUICE AND SMOOTHIE RECIPES KIDS WILL LOVE**  
10 สูตรน้ำผลไม้สดและสมูทตี้ที่เด็กๆ จะต้องหลงรัก

**018**  
**TOP 10 WATERPARKS IN THAILAND**  
10 อันดับสวนน้ำสุดฮิตในเมืองไทย

**022**  
**TOP 10 SUNGLASSES 2015 LATEST SUNGLASSES STYLES 2015**  
10 สุดยอดแว่นกันแดด แบบไหนที่มาแรงในปี 2558

**025**  
**A SPECIAL INTERVIEW WITH THE FAMILY OF KHUN PORNCHAI AND KHUN NONTALEE DEEPAISARNKUL**  
สัมภาษณ์ครอบครัวคุณพรชัย และคุณนทลี ดีไพศาลสกุล

ติดตามกิจกรรมของคลับได้ที่

[mypigeonlittlemomentsclub](https://www.facebook.com/mypigeonlittlemomentsclub)

[pigeonlittlemomentsclub](https://www.instagram.com/pigeonlittlemomentsclub)

ผู้เชี่ยวชาญด้านผลิตภัณฑ์ โทร. 02-399-3399

# EDITOR'S TALK

**L** เข้าสู่ช่วงเวลาของสีสันที่จะมาเติมเต็มความสุขของครอบครัวในฤดูร้อนนี้กันอีกครั้ง ฤดูที่เปรียบเสมือนสัญลักษณ์แห่งแสงสว่างที่จะคอยนำพาชีวิตของใครหลายๆ คนให้ไปสู่ความสดใสและเมื่อลองมองย้อนกลับไปแสงสว่างที่นำพา ไทย สเต็มไลฟ์ ให้มาอยู่ในจุดๆ นี้ก็คือหลายๆ ครอบครัวที่อยู่ด้วยกันมาด้วยความรักความอบอุ่น ที่มีให้กันเสมอมาเป็นเหมือนดังฤดูร้อนอันสดใสนั่นเองค่ะ

สำหรับหน้าร้อนนี้ ไทย สเต็มไลฟ์ ทำเซอร์ไพรส์โดยได้นำเซเลบสาวหวานหน้าหวาน ‘คุณอ้อม สุนิสา สุขบุญสังข์’ ที่จะมาฉายเดี่ยวลงปกเล่มนี้กันค่ะพร้อมบทสัมภาษณ์เกี่ยวกับการทำงานหนักมาตั้งแต่ยังเด็กจนในที่สุดก็มาพบกับวิธีดูแลตัวเองแล้วในวันนี้ ถ้าคุณได้สัมผัสกับเธอแล้วคุณ定会พบกับแง่คิดดีๆ ที่จะทำให้ชีวิตของคุณเป็นชีวิตที่มีคุณภาพอย่างที่สุดกันเลยทีเดียวค่ะ

และเช่นเคย ไทย สเต็มไลฟ์ ฉบับรับลมร้อนนี้

ยังคงนำเสนอเนื้อหาในหน้าร้อนในรูปแบบ 10 เรื่องราว และได้ให้เกียรติคุณแม่ทุกคนด้วยเรื่องราวแรกของเล่มกับ ‘10 วิธีเตรียมรับมือการมีลูกน้อยในช่วงฤดูร้อน’ และตามมาติดๆ กับเรื่องที่คุณพ่อควรรู้ ‘10 เคล็ดลับการดูแลลูกๆ ในช่วงปิดเทอมฤดูร้อน จากพ่อที่เรียนรู้ด้วยประสบการณ์จริง’ และที่พลาดไม่ได้เช่นเคยก็คือเรื่องราวของคุณหนูๆ กับ ‘10 สูตรน้ำผลไม้สดและสมูทตี้ที่เด็กๆ จะต้องหลงรัก’ พร้อมด้วยสิ่งน่าสนใจที่จะทำให้ครอบครัวไม่ตกเทรนด์ในหน้าร้อนนี้กับ ‘10 สุดยอดแว่นกันแดดแบบใหม่ที่มาแรงในปี 2558’ ซึ่งเนื้อหาเหล่านี้ เปรียบเสมือนความรักความอบอุ่นจาก ไทย สเต็มไลฟ์ ที่มอบให้กับทุกครอบครัวค่ะ

และพลาดไม่ได้กับเรื่องราวที่น่าสนใจทางการแพทย์ ‘คุณไม่สามารถดีท็อกซ์ (Detox) ร่างกายของตนเอง มันเป็นเรื่องที่แต่งขึ้นมา ดังนั้น ทำอย่างไรคุณถึงจะมีสุขภาพที่ดี?’ ซึ่งต้องยอมรับจริงๆ ว่าสิ่งที่เรียกกันว่าวิทยาศาสตร์นั้นมันช่างน่ามหัศจรรย์จริงๆ ค่ะ

นอกจากความสดใสในฤดูร้อนนี้แล้ว ก็อย่าลืมดูแลสุขภาพของกันและกันด้วยนะคะ เพราะอากาศร้อนๆ ก็อาจทำให้เราเจ็บป่วยได้เช่นกันค่ะ และก่อนพลิกอ่าน ไทย สเต็มไลฟ์ ฉบับนี้กัน ขอทิ้งท้ายไว้ว่า “ไม่จำเป็นเฉพาะฤดูร้อนแต่ไม่ว่าจะฤดูกาลไหนๆ ความรักความอบอุ่นที่มีในครอบครัว สามารถสร้างให้กันได้ตลอดนะคะ”

บรรณาธิการบริหาร  
ไทย สเต็มไลฟ์

**O** nce again, we are stepping into the colorful time of summer that will fill your family with brightness. This season is a symbol of light that helps guide many people toward a brighter life.

And when we take a look back, the light that has brought THAI StemLife to this point is actually all the families that have been together along with the love and warmth we always share, just like the colorful summer time.

For this summer, THAI StemLife is excited to surprise you with an energetic, sweet looking female celebrity, Khun Aom, Sunisa Sukboonsang, as a one-woman show on our front cover. The interview with her will tell you about her life as a hard working person since she was very young until she finally finds way to take good care of herself today. Getting to know her will certainly give you great ideas about how to live a high quality life.

And as usual, the summer edition of THAI StemLife will present our content with 10 ideas under each topic. To honor every mother, our first story is ‘10 Ways to Prepare for Having a Baby in the Summer’ followed by a story that all fathers should know ‘10 Summer Parenting Tips from a Dad Who Learned the Hard Way’. Then find a story you should never miss, ‘10 Fresh Juice and Smoothie Recipes Kids Will Love’ and a column with interesting items so that you are not left behind ‘Top 10 Sunglasses 2015 Latest Sunglasses Styles 2015’. All content from this edition is like the love and warmth THAI StemLife would like to give to every family.

Never miss an interesting medical column, ‘You Can’t Detox Your Body. It’s a Myth. So How Do You Get Healthy?’, which will make us realize how amazing science is.

While enjoying the summer’s brightness, I hope you do not forget to take care of each other’s health because hot weather can also make you sick. Well, before letting you begin to read this edition of THAI StemLife, I would like to leave you with some final words, “It is not only in summer but in any season of the year that love and warmth within the family can always be created for one another.”

Editor-in Chief  
THAI StemLife

Let's open our arms  
to welcome the brightness  
of this summer  
เปิดรับความสดใสในฤดูร้อนนี้



## YOU CAN'T DETOX YOUR BODY. IT'S A MYTH. SO HOW DO YOU GET HEALTHY?

คุณไม่สามารถดีท็อกซ์ (Detox) ร่างกายของตนเอง มันเป็นเรื่องที่แต่งขึ้นมา ดังนั้น ทำอย่างไรคุณถึงจะมีสุขภาพที่ดี?

**ก** ารกำจัดท็อกซ์ล้างสารพิษเป็นเรื่องที่ไม่มีอยู่จริง ในทางการแพทย์นั้นเป็นเรื่องที่ไร้เหตุผล การกินอาหารและการออกกำลังกายเป็นแนวทางเดียวที่จะทำให้มีสุขภาพที่ดี แต่ในปัจจุบันมีการดีท็อกซ์มาใช้อย่างแพร่หลาย โดยมีความเชื่อว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงสุขภาพของคุณได้จริง เราลองมาดูข้อเท็จจริงกัน

ทั้งการนำผงมาปั่นกับน้ำเปล่าหรือภพานายแบบนั่งอยู่ข้างๆ กองผักเป็นเรื่องที่ไม่ยากมากนักหากถูกดึงดูจากอุตสาหกรรมดีท็อกซ์ จากแนวคิดที่ว่า คุณสามารถกำจัดพลังงานของอาหารที่เกิดจากการกินตามใจของตัวเองออกไปได้ ซึ่งเป็นยาแก้การที่ดีที่สุดสำหรับวิถีชีวิตที่ทานอาหารจานด่วนและสังคัมที่มีการดื่มเหล้าเป็นประจำ แต่ก่อนที่คุณจะเตรียมเครื่องปั่นหรือเริ่มทดลองทำตามขั้นตอนการรักษาโดยการล้างลำไส้ได้ มีบางสิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับการขับสารพิษ แนวคิดที่ว่าคุณสามารถล้างระบบลำไส้ที่มีความสกปรกทิ้งไว้เหลือแต่ด้วยวิธีที่มีความสะอาดเยี่ยม และคุณเตรียมพร้อมที่จะทำทั้งหมดเป็นแค่เรื่องที่ไม่เป็นความจริง มันเป็นเรื่องของการรักษาแบบปลอมๆ แนวคิดทั้งหมดนี้ถูกออกแบบมาเพื่อเสนอขายในสิ่งที่คุณคิดว่าทำแล้วสุขภาพดี

“มาทำความเข้าใจกัน” กล่าวโดย Edzard Ernst ศาสตราจารย์เกียรติคุณด้าน Complementary Medicine ที่มหาวิทยาลัย Exeter ได้แบ่งดีท็อกซ์เป็น 2 ประเภท คือ ประเภทแรกเชื่อถือได้ ส่วนอีกประเภทเชื่อถือไม่ได้ ประเภทแรกคือการรักษาผู้ที่มีภาวะอันตรายต่อชีวิตจากการติดเชื้อส่วนอีกประเภทคือ คำพูดที่มาจากโรงงของผู้ประกอบการ โดยใช้คำพูดที่โกหกและการขาย

ที่โอ้อวดเกินจริง ในการขายการรักษาแบบปลอมๆ ที่หลอกว่าการทำดีท็อกซ์เป็นการขับสารพิษที่สะสมอยู่ในร่างกายคุณ

“หากสารพิษถูกสะสมโดยร่างกายไม่สามารถขับออกได้ คุณควรจะตายหรือต้องได้รับการรักษาจากอาการที่ร้ายแรงมาก” “ในร่างกายของคนที่มีสุขภาพดีมีดี คับ ผิดหนึ่ง รวมไปถึงปอดที่ทำหน้าที่ขับสารพิษที่เรากำลังพูดถึง” เขาได้กล่าวไว้อีกว่า “ยังไม่มีวิธีรักษาที่แน่ๆ ไม่ใช้การรักษาแบบดีท็อกซ์อย่างแน่นอนหรือวิธีการแบบอื่นๆ ที่สามารถทำงานได้ดีกว่าระบบการขับสารพิษในร่างกายของคนที่มีสุขภาพดี”

ผู้ชายส่วนใหญ่มีรูปแบบในการพูดที่วนเวียนอยู่กับเรื่องของสารพิษ สิ่งที่เป็นอันตราย ซึ่งคุณดูซึมและหายใจเข้าไป แต่ก็ไม่ต้องกังวลอย่างแน่นอนว่าสารพิษนั้นคืออะไร หากผู้ชายสามารถบอกชื่อ พวกเขาควรสามารถวัดระดับสารพิษก่อนและหลังการรักษา เพื่อเป็นการประเมินประสิทธิภาพ ดังนั้น ส่วนใหญ่มันเป็นการติดตามคุณ พยายามที่ทำให้เกิดความสนใจในตัวของคุณ และพวกเขาจะรีบเร่งให้จบการเสนอการขาย ในปี 2009 เครือข่ายนักวิทยาศาสตร์โดยองค์กรการกุศลในสหราชอาณาจักรที่ชื่อ Sense About Science ติดตามไปทางโรงงานของ 15 ผลิตภัณฑ์ที่ขายในร้านขายยาและซูเปอร์มาร์เก็ตที่อ้างว่าล้างสารพิษได้ โดยผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีตั้งแต่อาหารเสริมประจำวันจนไปถึงน้ำปั่น และแชมพู เมื่อนักวิทยาศาสตร์ถามถึงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพื่อหาข้ออธิบายนข้อความดังกล่าว แต่ก็ไม่มีพบว่ามีผู้ผลิตรายใดสามารถหาที่มาได้ว่าอะไรคือความหมายของการขับสารพิษ และใช้ชื่อของสารพิษเพียงอย่างเดียว

**The ultimate lifestyle 'detox' is not smoking, exercising and enjoying a healthy balanced diet like the Mediterranean diet**  
**วิถีชีวิตที่ดีที่สุดในการดีท็อกซ์ คือการไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกาย กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพในปริมาณที่พอเหมาะ เช่น การทานอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน**

ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีคำอธิบายของชั้นวางในร้านขายอาหารเพื่อสุขภาพ แต่ผลิตภัณฑ์ก็ยังเต็มไปด้วยคำว่า “ขับสารพิษ” ติดอยู่ มันเหมือนเป็นการเพิ่มมูลค่า เหมือนรถยนต์ที่ถูกตกแต่งให้มีระดับมากขึ้น คุณสามารถซื้อยาเม็ดที่สามารถขับสารพิษ ติงเจอร์ชา ที่มาร์คหน้า เกลือซ์ดีวี แปรงหรือม ยาสระผม ครีมทาผิว และยาบำรุงสภาพผม โยคะสถานที่บำบัดสุดหรู หรือการนวด ทั้งหมดนี้ได้ให้คำยืนยันที่ผิดๆ ในการขับสารพิษ คุณอาจเข้าไปแกรมทานอาหารขับสารพิษได้ภายใน 7 วัน และน้ำหนักคุณอาจจะลดลง แต่ที่จริงไม่มีอะไรเกี่ยวกับสารพิษ น้ำหนักที่ลดเกิดจากการที่คุณต้องอดอาหารเป็นเวลา 1 สัปดาห์

นอกจากนี้ ยังมีการล้างลำไส้ใหญ่ ผู้เสนอขายส่วนใหญ่มักจะบอกคุณเกี่ยวกับสิ่งอุดตันที่เป็นอันตราย ซึ่งอัดแน่นในอุจจาระที่สามารถซ่อนตัวอยู่ในลำไส้ใหญ่ของคุณได้เป็นเดือนหรือเป็นปี และสามารถดูดซึมกลับเข้าในเลือด ทำให้เกิดโรคจากสารพิษในระบบร่างกาย ด้วยค่าใช้จ่ายเพียงเล็กน้อย เขาจะสอดท่อยาวเข้าไปทางก้นและล้างของเสียทั้งหมดออกไป เป็นเรื่องที่โศกเศร้าสำหรับคนที่เลือกวิธีนั้น และเป็นชนิดที่ที่เกิดขึ้นสำหรับคุณ ไม่มีหมอคนไหนเคยเห็นสิ่งอุดตันสีกลับดังกล่าวกว่า แพทย์หลายท่านเตือนว่าไม่ควรเลือกใช้วิธีดังกล่าว เพราะการกระทำดังกล่าวอาจทำให้ลำไส้ของคุณทะลุได้

อีกหนึ่งเทคนิคกลอุบายในการหลอกลวง ยาเม็ดทำความสะอาดลำไส้บางชนิดที่มีส่วนผสมของสารโพลีเมอร์ ซึ่งสามารถเปลี่ยนอุจจาระให้มีลักษณะคล้ายพลาสติก ดังนั้น เมื่อคุณมองกลับไปสู่อุจจาระออกมามีขนาดใหญ่มากและยาวคิดเป็นวงในโถสุขภัณฑ์ จะทำให้คุณรู้สึกคุ้มค่ากับเงินที่เสียไป หรือการขับของเสียออกทางแป้นวางเท้า โดยแป้นวางเท้าจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลภายในหนึ่งคืน โดยที่ทางด้านผู้ผลิตจะอ้างว่าเป็นจากสารพิษที่หลุดออกมาจากร่างกายของคุณ สิ่งนี้ออกมานั้นไม่ใช่ของเสีย แต่เป็นสารเคมีที่อยู่ในแป้นที่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมื่อทำปฏิกิริยากับเหงื่อ

“มันเป็นเรื่องที่น่าอาย” Ernst ได้กล่าว “มันเหมือนการโกงที่แสวงหาผลประโยชน์จากคนที่ไม่มีความรู้ทั่วไปบนท้องถนน และมันเหมือนบางสิ่ง

ที่ทุกคนอยากได้ เหมือนเป็นการรักษาแบบง่าย ๆ ที่แก้ไขความผิดจากพฤติกรรมความอยากของเรา มันเป็นเรื่องดีถ้าสิ่งเหล่านี้มีอยู่จริง แต่ที่โศกเศร้าคือสิ่งทั้งหมดที่กล่าวมาไม่มีอยู่จริง”

เนื่องจากแนวคิดของการทำดีท็อกซ์คลุมเครือ จึงเป็นเหตุผลที่ต้องหลีกเลี่ยงข้อเท็จจริงจากข้อสงสัยของคนทั่วไป เมื่อกล่าวถึงคำว่า ดีท็อกซ์มักรู้สึกคล้ายเรามีอาการตาพร่ามัว หรือเดินหลงทิศทางจากการดื่มอย่างหนักในวันหยุดสุดสัปดาห์ สำหรับในกรณีนี้แน่นอนการดีท็อกซ์จากแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ดีใช่ไหม? “ดีแน่นอนถ้าหากคุณมีช่วงเวลาวันหยุดดื่มในวิถีชีวิต” กล่าวโดย Catherine Collins นักโภชนาการ NHS ของโรงพยาบาล St George’s “มันเป็นโอกาสที่คุณจะได้ประเมินนิสัยของการดื่มของตนเองหากคุณดื่มมากเกินไป แต่ในความคิดที่ว่า ดับของคุณควรได้รับการทำความสะอาด มันเป็นเรื่องที่ไร้สาระ”

กระบวนการที่ซับซ้อนจัดแอลกอฮอล์มี 2 ขั้นตอน เริ่มจากการที่น้ำย่อยในตับเปลี่ยนแอลกอฮอล์เป็นอะเซตัลดีไฮด์ ซึ่งเป็นสารพิษที่สร้างความเสียหายให้แก่เซลล์ตับ ตามด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วไปเป็นคาร์บอนไดออกไซด์และน้ำ ซึ่งร่างกายสามารถกำจัดได้ การดื่มมากไปอาจเกินความสามารถในการทำงานของเอนไซม์ ทำให้เกิดการคั่งของอะเซตัลดีไฮด์ จึงทำให้เซลล์ตับเสียหาย การดื่มพอประมาณหรือดื่มเป็นครั้งคราวอาจจะส่งผลในเชิงป้องกัน การศึกษาในกลุ่มประชากรโดย Collins พบว่าผู้ที่ไม่ดื่มและผู้ดื่มอย่างหนักมีอายุที่ยืนยาวน้อยกว่าผู้ที่ดื่มพอประมาณหรือดื่มเพียงเล็กน้อย

“เรารู้ว่าการดื่มแอลกอฮอล์แต่เล็กน้อยเป็นผลดี” เขากล่าว “อาจเป็นเพราะผลจากการระงับประสาทช่วยให้คุณผ่อนคลายเล็กน้อยหรือเอนไซม์ที่ตับถูกกระตุ้นให้สร้าง เพื่อกำจัดสารพิษตัวอื่นๆ ที่คุณบริโภคเข้าไป นี่คือเหตุผลว่าทำไมรัฐบาลถึงไม่ให้คำแนะนำว่าห้ามดื่ม แต่บอกว่าดื่มได้แต่ต้องควบคุมปริมาณ มันเหมือนสิ่งเล็กน้อยที่ไม่สามารถฆ่าคุณแต่สามารถรักษาคุณได้”

ข้อความดังกล่าวสามารถนำไปใช้กับสิ่งที่ไม่คาดไม่ถึง นั่นคือบรอกโคลี ที่ถูกอ้างว่าคือ “สุดยอดอาหาร” สลัดขับสารพิษบรอกโคลีดีดีต่อดับ แต่ไม่ใช่

ทั้งหมด บรอกโคลีไม่ใช่วีรบุรุษ บรอกโคลีซึ่งเป็นพืชตระกูลเดียวกับกะหล่ำ เช่น กะหล่ำดาว ต้นมันฝรั่ง กะหล่ำปลี ผักตระกูลนี้มีสารพิษไซยาไนด์เจือปนอยู่ การกินผักกลุ่มนี้จะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษปริมาณเล็กน้อย เช่นเดียวกับการดื่มแอลกอฮอล์ที่จะกระตุ้นให้ตับสร้างเอนไซม์สำหรับต่อสู้กับสารพิษอื่นๆ ได้ดีขึ้น

Collins หัวเราะเมื่อกล่าวถึงซูเปอร์ฟู้ด “ผู้คนส่วนใหญ่ คิดว่าควรเลือกทานหรือให้ความสนใจทานอาหารบางกลุ่ม แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้องเลย” เขากล่าว “วิถีชีวิตที่ดีที่สุดในการดีท็อกซ์คือการไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกาย กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพในปริมาณที่พอเหมาะ เช่น การทานอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน

หากคุณลองหลับตาแล้วจินตนาการถึงอาหารเมดิเตอร์เรเนียน ผักบุ้งเต้าหู้ต้มแดงวางประดับไว้กับเนื้อสัตว์ ปลา น้ำมันมะกอก ซีส สลัดซีเรียลแบบไม่ขัดสี ถั่ว และผลไม้ ทั้งหมดของอาหารประเภทนี้ให้โปรตีน กรดอะมิโน โขมันไม่อิ่มตัว โยอาหาร แบ้ง วิตามิน และเกลือแร่สำหรับร่างกาย และระบบภูมิคุ้มกันของคุณ ซึ่งเป็นระบบที่ดีที่สุดและเป็นสิ่งป้องกันที่ใหญ่ที่สุดในการป้องกันตนเองจากการเจ็บป่วย

ในเมื่อเราสามารถทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ทุกวัน เช่นเดียวกับที่แพทย์แนะนำ ทำไมเราต้องลงโทษตัวเองด้วยการทำดีท็อกซ์? ในอดีตเรากลัวผีเราจึงต้องไปล้างบาปตามความเชื่อของศาสนา แต่ในปัจจุบันวิญญานร้ายเปลี่ยนเป็นสารพิษต่อร่างกายที่เราต้องไปขอการชำระล้างจากดีท็อกซ์แล้วหรือ

Susan Marchant-Haycox นักจิตวิทยาในลอนดอนไม่ได้คิดแบบนั้น “การพยายามที่จะผูกดีท็อกซ์กับความเชื่อศาสนาเปรียบเสมือนคนจมน้ำที่พยายามเกาะฟางให้ลอยตัว” เขากล่าว “คุณต้องลองมองสังคมรอบๆ ตัวที่เปลี่ยนแปลงไปในช่วงเวลาที่ผ่านมาไม่นานนัก ในช่วงยุค 70 เรามียิมเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ตามด้วยการเพิ่มขึ้นของอุตสาหกรรมด้านความงามและด้านอาหาร โดยประชาชนเริ่มมีความระมัดระวังมากขึ้นทางด้านอาหาร และอื่นๆ

อุตสาหกรรมของดีท็อกซ์ มีจุดเริ่มต้นมาจากยุคนั้นเช่นกัน มีเงินมากมายไหลเข้าสู่อุตสาหกรรมนี้ และมีผู้คนมากมายที่ทำรายได้มหาศาลจากตลาดนี้

Peter Ayton โพรเฟสเซอร์ด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยเมืองลอนดอนเห็นด้วย เขากล่าวว่า เรามักจะหลงเชื่อในกลอุบายของการขายสินค้า เพราะว่าเราอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยข้อมูล เรามักจะมีความสุขที่โยนหน้าที่ความรับผิดชอบไปให้คนอื่นที่น่าจะเข้าใจสิ่งที่มีอยู่มากกว่าเรา “เพื่อที่จะรู้จักแซมพูอย่างแท้จริงคุณต้องมีความรู้ระดับปริญญาเอกด้านชีวเคมี” เขากล่าว “แต่ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นแบบนั้น หากสิ่งต่างๆ ดูมีเหตุผล ดูคุ้นเคยหรือน่าจะมี

ความน่าเชื่อถือมากพอ เช่น การทำดีท็อกซ์ เรา มีความสุขที่ได้ทำ”

หลายๆ การตัดสินใจของลูกค้า เกิดจากความไม่รู้และการคิดไปเอง เขากล่าวเพิ่ม ซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะโต้แย้งและให้ความรู้ “ประชาชนมักคิดไปเองว่าโลกมีกฎระเบียบที่เข้มงวด และมีองค์กรที่เป็นกลางคอยป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับพวกเขา การตลาดจำนวนมากที่ค่อยๆ แอบใส่ความคิดนี้อย่างลับๆ ทำให้ประชาชนที่เห็นใครก็ตามที่มีใบรับรองที่น่าเชื่อถือ พวกเขาคิดว่าจะได้ฟังการรรักษาที่เชื่อถือได้ และเชื่อคำแนะนำจากคนเหล่านั้น

Ernst ให้คำทิ้งท้าย “ถามคนขายว่ามาตรฐานเขาทำอะไร? คนไหนที่ตอบว่า “ฉันมีการรักษาแบบดีท็อกซ์” แสดงว่าเขาทำกำไรจากการกล่าวอ้างที่ไม่เป็นความจริงและเขาเป็นคนหลอกลวง และไม่ใช่นักวิทยาศาสตร์หรือองค์กรแพทย์ที่ต้องออกหมายจับ นั่นเป็นหน้าที่ของกฎหมายอาญา

**T here's no such thing as 'detoxing'. In medical terms, it's a nonsense. Diet and exercise is the only way to get healthy. But which of the latest fad regimes can really make a difference? We look at the facts**

Whether it's cucumbers splashing into water or models sitting smugly next to a pile of vegetables, it's tough not to be sucked in by the detox industry. The idea that you can wash away your calorific sins is the perfect antidote to our fast-food lifestyles and alcohol-lubricated social lives. But before you dust off that juicer or take the first tentative steps towards a colonic irrigation clinic, there's something you should know: detoxing – the idea that you can flush your system of impurities and leave your organs squeaky clean and raring to go – is a scam. It's a pseudo-medical concept designed to sell you things.

“Let's be clear,” says Edzard Ernst, emeritus professor of complementary medicine at Exeter University, “there are two types of detox: one is respectable and the other isn't.” The respectable one, he says, is the medical treatment of people with life-threatening drug addictions. “The other is the word being hijacked by entrepreneurs, quacks and charlatans to sell a bogus treatment that allegedly detoxifies your body of toxins you're supposed to have accumulated.”

If toxins did build up in a way your body couldn't excrete, he says, you'd likely be dead or in need of serious medical intervention.



“The healthy body has kidneys, a liver, skin, even lungs that are detoxifying as we speak,” he says. “There is no known way – certainly not through detox treatments – to make something that works perfectly well in a healthy body work better.”

Much of the sales patter revolves around “toxins”: poisonous substances that you ingest or inhale. But it's not clear exactly what these toxins are. If they were named they could be measured before and after treatment to test effectiveness. Yet, much like floaters in your eye, try to focus on these toxins and they scamper from view. In 2009, a network of scientists assembled by the UK charity Sense about Science contacted the manufacturers of 15 products sold in pharmacies and supermarkets that claimed to detoxify. The products ranged from dietary supplements to smoothies and shampoos. When the scientists asked for evidence behind the claims, not one of the manufacturers could define what they meant by detoxification, let alone name the toxins.

Yet, inexplicably, the shelves of health food stores are still packed with products bearing the word “detox” – it's the marketing equivalent of drawing go-faster stripes on your car. You can buy detoxifying tablets, tinctures, tea bags, face masks, bath salts, hair brushes, shampoos, body gels and even hair straighteners. Yoga, luxury retreats, and massages will also all erroneously promise to detoxify. You can go on a seven-day detox diet

and you'll probably lose weight, but that's nothing to do with toxins, it's because you would have starved yourself for a week.

Then there's colonic irrigation. Its proponents will tell you that mischievous plaques of impacted poo can lurk in your colon for months or years and pump disease-causing toxins back into your system. Pay them a small fee, though, and they'll insert a hose up your bottom and wash them all away. Unfortunately for them – and possibly fortunately for you – no doctor has ever seen one of these mythical plaques, and many warn against having the procedure done, saying that it can perforate your bowel.

Other tactics are more insidious. Some colon-cleansing tablets contain a polymerising agent that turns your faeces into something like a plastic, so that when a massive rubbery poo snake slithers into your toilet you can stare back at it and feel vindicated in your purchase. Detoxing foot pads turn brown overnight with what manufacturers claim is toxic sludge drawn from your body. This sludge is nothing of the sort – a substance in the pads turns brown when it mixes with water from your sweat.

“It's a scandal,” fumes Ernst. “It's criminal exploitation of the gullible man on the street and it sort of keys into something that we all would love to have – a simple remedy that frees us of our sins, so to speak. It's nice to think that it could exist but unfortunately it doesn't.”

That the concept of detoxification is so nebulous might be why it has evaded public

suspicion. When most of us utter the word detox, it's usually when we're bleary eyed and stumbling out of the wrong end of a heavy weekend. In this case, surely, a detox from alcohol is a good thing? "It's definitely good to have non-alcohol days as part of your lifestyle," says Catherine Collins, an NHS dietitian at St George's Hospital. "It'll probably give you a chance to reassess your drinking habits if you're drinking too much. But the idea that your liver somehow needs to be 'cleansed' is ridiculous."

The liver breaks down alcohol in a two-step process. Enzymes in the liver first convert alcohol to acetaldehyde, a very toxic substance that damages liver cells. It is then almost immediately converted into carbon dioxide and water which the body gets rid of. Drinking too much can overwhelm these enzymes and the acetaldehyde buildup will lead to liver damage. Moderate and occasional drinking, though, might have a protective effect. Population studies, says Collins, have shown that teetotalers and those who drink alcohol excessively have a shorter life expectancy than people who drink moderately and in small amounts.

"We know that a little bit of alcohol seems to be helpful," she says. "Maybe because its sedative effect relaxes you slightly or because it keeps the liver primed with these detoxifying enzymes to help deal with other toxins you've consumed. That's why the government guidelines don't say, 'Don't drink'; they say, 'OK drink, but

only modestly.' It's like a little of what doesn't kill you cures you."

This adage also applies in an unexpected place – to broccoli, the luvvie of the high-street "superfood" detox salad. Broccoli does help the liver out but, unlike the broad-shouldered, cape-wearing image that its superfood moniker suggests, it is no hero. Broccoli, as with all brassicas – sprouts, mustard plants, cabbages – contains cyanide. Eating it provides a tiny bit of poison that, like alcohol, primes the enzymes in your liver to deal better with any other poisons.

Collins guffaws at the notion of superfoods. "Most people think that you should restrict or pay particular attention to certain food groups, but this is totally not the case," she says. "The ultimate lifestyle 'detox' is not smoking, exercising and enjoying a healthy balanced diet like the Mediterranean diet."

Close your eyes, if you will, and imagine a Mediterranean diet. A red chequered table cloth adorned with meats, fish, olive oil, cheeses, salads, wholegrain cereals, nuts and fruits. All these foods give the protein, amino acids, unsaturated fats, fibre, starches, vitamins and minerals to keep the body – and your immune system, the biggest protector from ill-health – functioning perfectly.

So why, then, with such a feast available on doctor's orders, do we feel the need to punish ourselves to be healthy? Are we hard-wired to

want to detox, given that many of the oldest religions practise fasting and purification? Has the scientific awakening shunted bad spirits to the periphery and replaced them with environmental toxins that we think we have to purge ourselves of?

Susan Marchant-Haycox, a London psychologist, doesn't think so. "Trying to tie detoxing in with ancient religious practices is clutching at straws," she says. "You need to look at our social makeup over the very recent past. In the 70s, you had all these gyms popping up, and from there we've had the proliferation of the beauty and diet industry with people becoming more aware of certain food groups and so on."

"The detox industry is just a follow-on from that. There's a lot of money in it and there are lots of people out there in marketing making a lot of money."

Peter Ayton, a professor of psychology at City University London, agrees. He says that we're susceptible to such gimmicks because we live in a world with so much information we're happy to defer responsibility to others who might understand things better. "To understand even shampoo you need to have PhD in biochemistry," he says, "but a lot of people don't have that. If it seems reasonable and plausible and invokes a familiar concept, like detoxing, then we're happy to go with it."

Many of our consumer decisions, he adds, are made in ignorance and supposition, which is rarely challenged or informed. "People assume that the world is carefully regulated and that there are benign institutions guarding them from making any kind of errors. A lot of marketing drip-feeds that idea, surreptitiously. So if people see somebody with apparently the right credentials, they think they're listening to a respectable medic and trust their advice."

Ernst is less forgiving: "Ask trading standards what they're doing about it. Anyone who says, 'I have a detox treatment' is profiting from a false claim and is by definition a crook. And it shouldn't be left to scientists and charities to go after crooks."

อ้างอิง/Reference: <http://www.theguardian.com/lifeand-style/2014/dec/05/detox-myth-health-diet-science-ignorance>



พ. ปกป้อง ปานศรีแก้ว

พญ. วิภา ครุทสวัสดิ์

พ. สุรัชย์ พรวิรุฬห์

# ลืมนตาถูโลก

## หรือ ลืมตามมาพร้อมโรค?

เพิ่มโอกาสมีลูก ปิดโอกาสถ่ายทอดโรคทางพันธุกรรมจากคุณสู่ลูก ก่อนการตั้งครรภ์

ถ้าคู่ของคุณเป็น คู่ที่มีปัญหาภาวะมีบุตรยาก หรือ มีโรคทางพันธุกรรม ขอเชิญปรึกษาเรา... **ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที.** ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยาก และวินิจฉัยพันธุกรรมตัวอ่อน ด้วยเทคนิค **พีจีดี-พีซีอาร์** ที่ได้รับผลสำเร็จในระดับสากล ช่วยป้องกันการถ่ายทอดโรคทางพันธุกรรมจากคุณสู่ลูกกว่า 200 ชนิด อาทิ โรคธาลัสซีเมีย ลูคีเมีย ตาวนซินโดรม ตาบอดสี เป็นต้น โดยทีมงานผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุดแห่งหนึ่งในเอเชีย พร้อมการบริการที่ครบวงจร

no better chance  
no greater care

### ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที.

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

ปรึกษาและรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่

**0 2660 1400** Hotline : **08 1255 2120** Fax : **0 2660 1414**  
1126/2 อาคารพาณิชย์ 2 ชั้นลิโอบี ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กทม. 10400  
[www.thaisuperiorart.com](http://www.thaisuperiorart.com), Email : [services@thaisuperiorart.com](mailto:services@thaisuperiorart.com)  
เวลาทำการ : จันทร์-ศุกร์ 07.00-19.00 เสาร์-อาทิตย์ 08.00-17.00



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

# A SPECIAL INTERVIEW WITH KHUN AOM, SUNISA SUKBOONSANG

สัมภาษณ์คุณอ้อม สุณิสา สุขบุญสังข์

**THAI StemLife:** ด้วยงานของคุณอ้อมที่ท่าอยู่ อาจทำให้มีเวลาพักผ่อนน้อยกว่าคนทั่วไป ตรงนี้มีวิธีดูแลสุขภาพของตัวเองอย่างไรบ้างคะ

**คุณอ้อม:** เมื่อก่อนอ้อมจะเป็นคนทำงานหนักมาก คือมีงานอะไรเข้ามา ก็จะรับ ถ้าบอกว่าพักผ่อนน้อยกว่าคนปกติมันก็น่าจะน้อยกว่า ช่วงนั้นก็เลยต้องออกกำลังกายบ้าง แล้วก็กินวิตามินช่วย จนมาช่วงนี้ก็หันมาดูแลตัวเองมากขึ้น บางทีก็จะพยายามเลือกงานที่อยากจะทำเลย จะไม่ทำทุกอย่างทั้งหมด เอาที่อยากทำจริงๆ ในตอนหลังก็จำเป็นจะต้องเลือกแบบนี้ รวมไปถึงเลือกที่จะปรับอาหารควบคู่ไปกับการทานวิตามิน แต่ถ้าเป็นไปได้ก็ออกกำลังกายด้วย แต่ยอมรับว่าไม่ได้ออกกำลังกายมาพักนึงแล้วค่ะ

**THAI StemLife:** ทราบว่าท่านอ้อมตรวจ NutriFit GeneInsight & TotalHealth GeneInsight ด้วย ตรงนี้ทำให้คุณอ้อมถึงให้มีความสุขใจการตรวจนี้ค่ะ

**คุณอ้อม:** ที่อ้อมสนใจตรงนี้เพราะอ้อมคิดว่าถ้าคนเราได้ลองรู้จักตัวเอง ได้รู้เงื่อนไขของตัวเอง แล้วจะรู้ว่าเราจะต้องวางแผนชีวิตยังไง อย่างที่อ้อมตรวจมา อ้อมก็รู้ว่าอ้อมมีโอกาสที่จะเป็นอะไร พอรู้แล้วอ้อมก็จะรับมือโดยการป้องกันตัวเองเพื่อให้ความเสี่ยงนั้นมีโอกาสน้อยที่จะเกิดกับตัวอ้อม คือเราก็ต้องยอมรับด้วยว่าความเสี่ยงนั้นมันอาจเกิดขึ้นกับตัวเรา แต่ก็ไม่ต้องไปหมกมุ่นว่าต้องเป็น 100% เพราะเมื่อตรวจ NutriFit GeneInsight & TotalHealth GeneInsight แล้ว เราก็จะรู้ว่าจะต้องดูแลตัวเองยังไง เพิ่มอาหารตรงไหน ลดอาหารอะไร อ้อมจะรู้ว่าต้องปฏิบัติตัวยังไงให้ประดุจเสี่ยงการเป็นโรคเหล่านั้นของอ้อมมันแค่ลง อ้อมรู้สึกว่ามันเป็นประโยชน์มากนะ

**THAI StemLife:** ผลของการตรวจเป็นอย่างไรบ้างคะ และมีผลกับการปรับเปลี่ยนเรื่องการดูแลสุขภาพของตัวเองอย่างไรบ้างคะ

**คุณอ้อม:** คือตอนนี้ก็อ้อมก็คิดว่าตัวเองมีแนวโน้มจะเป็นอะไร อย่างต่างๆ ตอนนี้อ้อมก็รู้ว่าอ้อมเป็นคนที่สามารถทานแป้งได้และควบคุมน้ำหนักได้ด้วยเหมือนกัน เรียกว่า Balanced Diet คือกินทุกอย่างได้ที่มีสารอาหารครบถ้วน แต่ก็ควบคุมอาหารได้ด้วย เพราะส่วนมากคนที่จะได้รับผลการตรวจในเคสนี้ก็ต้องควบคุมอาหาร ต้องลดน้ำหนัก ลดคาร์โบไฮเดรต แต่สำหรับอ้อมไม่จำเป็นต้องลดคาร์โบไฮเดรตเลย เป็นประเภทที่สามารถกินคาร์โบไฮเดรตได้โดยไม่มีผลอะไร แม้จะควบคุมน้ำหนักไปด้วย ซึ่งอ้อมก็แอบปื้มมาก ๆ รู้สึกสบายใจว่าเราไม่จำเป็นต้องลดแป้ง แต่ทั้งนี้ก็มีความเสี่ยงเรื่องของมะเร็งลำไส้ใหญ่เข้ามา อ้อมก็ต้องปรับไลฟ์สไตล์การกินของตัวเอง โดยทานผักให้มากขึ้น แต่ก็ไม่ได้ลดแป้งของโปรดแต่อย่างใด



**THAI StemLife:** คุณอ้อมทราบได้อย่างไรว่าไทย สเตมไลฟ์มีบริการตรวจ NutriFit GeneInsight & TotalHealth GeneInsight

**คุณอ้อม:** คืออ้อมไปคุยกับเพื่อนคนหนึ่ง ก็คุยเรื่องสุขภาพทั่วไปเนี่ยแหละค่ะ แล้วเขาก็บอกว่ามันมีการตรวจสุขภาพอยู่อย่างหนึ่ง คือมันสามารถรู้หมดเลยว่าเราเสี่ยงที่จะเป็นโรคอะไร กินอะไรได้บ้าง กินอะไรไม่ได้บ้าง ควรใช้ชีวิตยังไง ออกกำลังกายทำไหน พอเราฟังไปก็รู้สึกเออ มันหัดศรัทธามากๆ อ้อมก็เลยมาถามคุณหมอที่อ้อมมาตรวจประจำว่า มันมีการตรวจอย่างนี้หรือเปล่า คุณหมोजึงแนะนำให้อ้อมได้รู้จักกับไทย สเตมไลฟ์ แล้วก็ตัดสินใจตรวจเลย เพราะว่าอ้อมก็ไม่ว่าตัวเองจะตายเมื่อไหร่ มันก็เลยรู้สึกว่าไฮ้ส่วนที่เหลือของชีวิตเนี่ย มันน่าจะมีคุณภาพมากกว่านี้

**THAI StemLife:** อยากรู้ว่าคุณอ้อมแนะนำสำหรับคนที่สนใจจะตรวจ NutriFit GeneInsight & TotalHealth GeneInsight ด้วยค่ะ

**คุณอ้อม:** ปัจจุบันหลายคนชอบดูดวง สุขภาพนี่เป็นยังไง อนาคตจะเป็นยังไง แล้วถึงกลับมามองตัวเอง หันมาดูแลตัวเอง แต่สำหรับอ้อม อ้อมว่าถ้าเราอยากรู้อนาคตว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต อ้อมว่าเราฟังมาที่ชีวิตเราเลยดีกว่า เราจะได้รู้เลยไม่ต้องมานั่งจิตตกว่าทำไมต้องปวดหัว เป็นไข้ตัวร้อน เจ็บป่วยอยู่ตลอด แถมยังจะได้รู้ด้วยว่าเราจะเดินไปข้างหน้าให้มันมีคุณภาพได้ยังไงด้วยตัวเราเอง แล้วไม่ต้องไปเที่ยวเปรียบเทียบกับคนอื่นว่าทำไมคนนั้นป่วย คนนี้ไม่ป่วย ลองมองกลับมาที่ตัวเองแล้วก็ซ่อมแซมบำรุงตัวเอง สร้างให้ตัวเองดีขึ้น อ้อมว่าอันนี้สำคัญ เพราะว่าเราต้องอยู่กับร่างกายไปจนนาทีสุดท้าย ถ้าเราไม่ดูแลร่างกายทุกอย่างมันไม่มีทางดีขึ้นได้หรอกค่ะ เราทุกคนสามารถทำให้ช่วงชีวิตของเราดีที่สุดได้ การตรวจ NutriFit GeneInsight & TotalHealth GeneInsight สำหรับอ้อมมันจึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่ามากค่ะ

**THAI StemLife:** The type of work you do may not allow you to have as much time to rest as other people in general. How do you manage to take care of your health?

**Khun Aom:** Before this, I used to work very hard and accept every job offer. Talking about having less time to rest, I think yes, I had less time to rest back then. So I did some exercise along with taking some vitamins at that time, in hope to escape whatever complications of too much work. Now, I take better care of myself. Often I try to screen the jobs offered and choose to do only what I want to do, not everything, just the jobs I really want to do. That is what I have to do lately along with adjusting the food I eat and

taking less vitamins. Actually, I should exercise too but I have to admit that I have not exercised for quite a while.

**THAI StemLife:** We heard that you took the NutriFit GeneInsight & TotalHealth GeneInsight test. Why are you interested in this test?

**Khun Aom:** The reason I am interested in this test is that I think if we know ourselves and our predispositions, we will know how to plan our lives. From the test I took, I get to know the risks I have and it helps me prepare myself so I can handle them better by protecting myself and reducing those risks. We have to accept that those risks may become real but we should not be obsessed or worry that they will occur 100% because after taking the NutriFit GeneInsight & TotalHealth GeneInsight test, we will know how to take care of ourselves, what kind of food to have more or to cut down. I know now, what to do to reduce the risks of those diseases. I think this is very helpful.

**THAI StemLife:** What are the results of the test? Do they suggest any changes you need to make in the way you take care of your health?

**Khun Aom:** Well, as of now, I get to know what might become a problem in the future. At least I have found out that I am the type of person who can eat starch while controlling weight. It is called Balanced Diet which means I can eat everything that has all essential nutrients and still can keep my weight under control. Some people find out that they need to reduce carbohydrates, others need to control fats, but for me, I do not have to reduce the amount of carbohydrates. I am the type that can eat carbohydrate without having to worry about its impact even when I am controlling my weight. This makes me very happy. I have nothing to worry about eating starch and do not have to cut it from my diet. But I have a risk of having colon cancer so I have to adjust my lifestyle by eating more vegetables, and avoiding red (processed) meats. There is no need to cut starches which are my favorite, though.

**THAI StemLife:** How did you know that THAI StemLife had NutriFit GeneInsight & TotalHealth GeneInsight test?

**Khun Aom:** I talked with a friend about health in general and my friend told me there was one kind

*Investing in NutriFit GeneInsight & TotalHealth GeneInsight test was really worth it การตรวจ NutriFit GeneInsight & TotalHealth GeneInsight สำหรับอ้อม มันเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า*

of test that would tell you all the risks of diseases you may have, what you could and could not eat, how you should live your life and what kind of exercise you should do. When I heard about this, I thought it was really amazing so I went up to my doctor and asked whether there was such a test. The doctor then introduced THAI StemLife to me. I decided to take the test right away because we never know when we will die and so I feel that the rest of my life should have better quality.

**THAI StemLife:** Please give some suggestions to people who are interested in taking NutriFit GeneInsight & TotalHealth GeneInsight test.

**Khun Aom:** Today, many people like to go to fortune tellers to ask about their health, their future and then look back at themselves and make whatever changes. But for me, I think if we want to know what will happen to our life in the future, we should just go straight to our bodies and find out about it. We do not have to feel worried why we always have a headache, a fever or often get sick. Plus, we will get to know how we can walk forward ensuring better quality of life by ourselves and not depending on others. We do not have to compare ourselves to other people and wonder why some people get sick while others do not. Try looking back at ourselves, repair and take care of ourselves and make ourselves healthier. I think this is very important because we have to live with our bodies until the last minute. If we do not take good care of our bodies, nothing will become better. All of us can make the best out of our lives. So for me, investing in NutriFit GeneInsight & TotalHealth GeneInsight test was really worth it.

สถานที่/Place: Samitivej Sukhumvit



# 10 WAYS TO PREPARE FOR HAVING A BABY IN THE SUMMER

## 10 วิธีเตรียมรับมือการมีลูกน้อยในช่วงฤดูร้อน

BY CERIDWEN MORRIS

โดย เคริดเวน มอร์ริส

**10** วิธีเตรียมรับมือกับความร้อนในช่วงที่คุณกำลังก้องแก๊งค์ลูก หรือมีลูกอ่อนที่ตัวคุณในเวลานี้ร้อนที่สุดในรอบปี

Here are 10 ways to beat the heat when you're extremely pregnant/in labor/carrying a newborn during the dog days of summer:

### DRINK UP

#### ดื่มน้ำมากๆ

ภาวะขาดน้ำเป็นสาเหตุสำคัญของอาการคลอดก่อนกำหนด และยังทำให้เกิดปัญหาในการคลอดอีกด้วย ผู้หญิงตั้งครรภ์ที่มีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้นถึง 40-50% ที่จะต้องหลั่งเลือด และต่อจากนั้นในตอนที่คุณให้นมลูก คุณก็ต้องการได้รับของเหลวมากขึ้นไปอีก เพราะฉะนั้นจึงเริ่มตั้งแต่เดี๋ยวนี้ด้วยการดื่มน้ำ หรือจะเป็นอะไรที่มีน้ำมากๆ เช่น น้ำมะพร้าวก็ได้ ขอให้คุณดื่มเรื่อยๆ ตลอดทั้งวัน แม้ว่าจะทำให้ต้องเข้าห้องน้ำบ่อยขึ้นก็ตาม

Dehydration is a leading cause of premature labor. It also causes problems with labor. Pregnant women have 40-50% increased blood volume to support and then, if you're breastfeeding, you need to replenish fluids. So start now. Drink water, or something like coconut water, frequently throughout the day even though this does mean even more trips to the bathroom.

### KEEP MOVING

#### พยายามเคลื่อนไหวอยู่เสมอ

การเดินทางและการหาอะไรทำโดยไม่มีอยู่เฉยในช่วงใกล้คลอดและช่วงหลังคลอดใหม่ๆ นั้น มีประโยชน์ต่อ

การคลอดมาก เป็นการช่วยให้กระดูกเชิงกรานมีการขยับขยายกว้างขึ้น และกระตุ้นให้ลูกน้อยของคุณเคลื่อนตัวลงตามแรงโน้มถ่วงของโลก ถ้าเป็นวันที่ร้อนอย่างมหาโหดก็อาจจะใช้วิธีไปเดินเตร่อยู่ที่ยังไม่ร้อนหรือศูนย์การค้า หรือไปเดินออกกำลังกายระยะทางไกลสักหน่อยเฉพาะในตอนเช้าและตอนเย็นๆ ที่อากาศไม่ร้อนมากเกินไป

Walking and staying somewhat active around the time of your due date and in early labor are so helpful for the birth—you get the pelvis open and moving and the baby descends with gravity. If it's a scorcher, go to a museum or a mall or get out early in the day and then late in the day for good, long walks.

### DON'T SWEAT THE SWEAT

#### อย่ากังวลกับการมีเหงื่อ

คุณแม่ทั้งหลายโปรดทราบ คุณอาจจะเหงื่อออกจนชุ่มเสื้อผ้าและผ้าปูที่นอนในช่วงวันที่ 3 หรือวันที่ 4 หลังคลอด ไม่ต้องตกใจ ที่เป็นอยู่แบบนี้ก็จะเป็นเพราะอากาศที่ร้อนจัดในฤดูนี้ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วเหงื่อที่ออกมาหลายๆ นี้มักจะเป็นของเหลวที่คั่งค้างมาจากการตั้งครรภ์นั่นเอง ซึ่งของเหลวเหล่านี้ก็จะต้องหาทางออกจากร่างกายของคุณโดยทางใดทางหนึ่ง อากาศนี้จะเป็นอยู่ไม่กี่คืนแล้วก็จะหายไป แต่ถ้าคุณเป็นไข้หรือมีเหงื่อออกด้วยก็ควรจะไปหาหมอปรึกษาคุณหมอดูก็ดีเหมือนกัน

Mom, you may sweat through your clothes and bedsheets on or around day 3 or 4 postpartum. Don't be alarmed. This may be partly due to summer heat, but mostly it's the retained fluid from the pregnancy that needs to get

out of your system somehow. It happens for a couple nights and then goes away. If you have a fever with the sweats, call the doctor.

### MAKE A T-SHIRT CARDIGAN

นี่เป็นไอเดียที่ผู้เขียนรู้สึกว่าการเข้าท่ามาก มีเพื่อนคนหนึ่งเธอเอาเสื้อยืดคอกลมของสามี เลิกเอาตัวใหญ่ๆ และเก่าๆ มาตัดด้านหน้าเป็นทางยาวลงมา ก็จะได้เสื้อคาร์ดิแกนแขนสั้นตัวหลวมๆ (เสื้อสโตน์เสื้อถักผ้าหน้าติดกระดุม) ซึ่งเหมาะที่สุดสำหรับการพักผ่อนอยู่ที่บ้านหลังคลอด 2-10 วัน เธอจะเดินไปมาในห้องที่เปิดพัดลมเพดาน อุ้มลูกน้อยแนบตัวและให้นมลูกไปด้วย เสื้อคาร์ดิแกนทำเองแบบนี้เนื้อผ้าเบาสบาย และไม่ต้องลงทุนอะไร ใครๆ ก็ทำได้

I love this one. A friend of mine took one of her husband's large, old t-shirts and cut it down the front so she had a loose, short-sleeved cardigan that was perfect for nursing around the house days 2-10. She wandered around under her ceilings fans with her baby skin-to-skin and nursing and this little cardigan was lightweight and ... very affordable.

### SWADDLE LIGHT

#### ใช้ผ้าบางๆ ห่อตัวลูก

เด็กทารกส่วนใหญ่จะรู้สึกมีความสุขเวลาที่ถูกรอด้วยผ้าในช่วงแรกเกิด แต่การห่อตัวแน่นๆ ด้วยผ้าห่มก็อาจจะทำให้รู้สึกร้อนเกินไปในวันที่อากาศอบอุ่น ลองใช้ผ้าห่อตัวเด็กที่ทำด้วยผ้าฝ้ายอย่างบาง หรือถ้าได้ผ้าฝ้ายก็จะเป็นที่ชื่นชอบที่สุดสำหรับฤดูร้อน พุดง่ายๆ ก็คือใช้ผ้าฝ้ายที่ระบายอากาศ

ได้ดีเสมอไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า เครื่องนอน หรือผ้าห่ม แทนที่จะเป็นผ้าใยสังเคราะห์

Many babies enjoy being swaddled during the newborn period but a tight blanket can be too hot on a hot day. Get a lightweight cotton swaddle blanket—the muslin ones are terrific for the summer. In general always use breathable, cotton fabrics for the baby's clothes, bedding and blankets, not synthetics.

### COVER THAT CAR SEAT

#### หาอะไรคลุมเบาะที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กในรถ (คาร์ซีท)

เวลาที่จอดรถกลางแจ้งกลางแจ้ง คุณควรจะใช้ผ้าสีอ่อนๆ หรือสีที่สะท้อนแสงคลุมเบาะที่นั่งสำหรับลูกน้อยด้วย เบาะที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กส่วนใหญ่มักจะเป็นสีดำ ไม่เข้าใจเหมือนกันว่าทำไมต้องเป็นเช่นนั้น และมันก็ดูความร้อนเอาไว้จนลูกน้อยวัยเบาะเบาะนั่งไม่ได้

Cover the car seat with a light colored or reflective fabric when you park in the blazing sun and heat. Many car seats are black—why???—and absorb the heat making it impossible to put your newborn baby down in it.

### SEEK SHADE, NOT SUNSCREEN

#### พยายามอยู่ในที่ร่ม ไม่ใช่หิวฟุ้งแต่ครีมกันแดด

ผิวของเด็กเล็กๆ ไม่ควรจะต้องสัมผัสกับครีมกันแดดมากนัก ช่วงก่อนที่จะมีอายุครบ 6 เดือน แม้แต่ครีมกันแดดที่ดีที่สุดก็เน้นเรื่องความปลอดภัยสำหรับผู้ใหญ่และสิ่งแวดล้อมก็ยังไม่เหมาะสำหรับใช้ทาบนผิวของเด็กแรกเกิด นอกจากนั้น AAP (American

Academy of Pediatrics: สถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งอเมริกา) ก็ยังแนะนำว่าให้ใช้ครีมกันแดดที่ปลอดภัยเท่าที่จำเป็นเฉพาะผิวส่วนที่จะโดนแสงแดด โดยหลักการแล้ววิธีที่ดีที่สุดก็คือ พยายามหาอะไรบังแดดให้ลูกน้อยอยู่เสมอในช่วงเวลาที่แสงแดดแรงๆ

It's not recommended that babies have lots of sunscreen on their skin before 6 months—even the super eco, good ones can coat the skin in a way that is not ideal for newborns. Having said that, the AAP says use a non-toxic sunscreen sparingly on exposed parts. Mostly, it's best to shade the baby during super sunny hours.

### BREASTMILK WILL HYDRATE

#### น้ำนมแม่ช่วยให้น้ำแก่ลูกน้อย

คุณอาจจะรู้สึกว่าจำเป็นต้องให้น้ำลูกมากขึ้นในวันที่อากาศร้อนจัด แต่น้ำนมของคุณนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกๆ รวมทั้งน้ำนมเหลืองที่ได้จากแม่ช่วงก่อนที่จะมีน้ำนมจริงๆ ให้ลูกกิน 3-4 วันแรกหลังคลอดด้วย คุณแม่จะผลิตน้ำนมที่มีสัดส่วนของน้ำนม

ขึ้นในเวลาอากาศร้อนจัด ที่สำคัญก็คือจะต้องให้แม่ดื่มน้ำมากๆ และให้ลูกอยู่ในที่เย็นสบายแทนที่จะให้ลูกดื่มน้ำมากๆ แต่ที่คุณเห็นเจ้าตัวน้อยมีท่าทางซึมๆ ดูเหมือนไม่ค่อยสบายน้ำหนักลด และปัสสาวะน้อยก็ควรระวังโทรศัพท์ปรึกษาคุณหมอ

It may seem like you need to give your baby extra water on super hot days, but your milk is perfect for the baby, and, in fact, so is the pre-milk substance colostrum that comes out during the first 3-4 days. Moms will make a more watery milk in the strong heat. It's more important that mom hydrates and you keep baby nice and cool than to feed bottles of water. If you see your baby looking very lethargic, unwell, losing weight and not filling diapers call your pediatrician.

### MONITOR THE AC

#### คอยดูความเย็นของเครื่องปรับอากาศ

การใช้เครื่องปรับอากาศช่วยให้สบายมากก็จริง แต่ในขณะที่คุณเปิดเครื่องปรับอากาศอย่างแรงเต็ม

ที่และนอนห่มผ้าห่มอุ่นสบาย ก็อย่าลืมนึกถึงลูกน้อยด้วยว่าลูกก็จะต้องอุ่นพอด้วย โดยปกติลูกก็ต้องการความอุ่นสบายพอๆ กับตัวคุณนั่นเอง ผ้าห่มและผ้าขนวมนั้นไม่ควรจะใช้กับเด็กแรกเกิด ลองหาถุงนอนที่ทำด้วยผ้าฝ้ายหรือผ้าขนสัตว์ (ที่ไม่ใช่วัสดุใยสังเคราะห์) หรือใส่เสื้อผ้าหลายๆ ชั้นให้ลูกตอนเข้านอน (เสื้อแขนยาว)

Air conditioners are wonderful but if yours is on full blast and you're under a comforter while sleeping think about what the baby would need to stay warm enough, too. Generally it's pretty similar to what you need. Covers and comforters are not recommended for newborns; instead consider a cotton or wool sleep sack (not synthetic materials) or more clothes to sleep in (long sleeves).

### RASHES HAPPEN

#### ลูกอาจมีผื่นขึ้นได้

ผดหรือผื่นคันที่เกิดจากอากาศร้อนเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับเด็กแรกเกิด มีลักษณะเป็นตุ่มนูนสีแดงและบางครั้ง

ก็ตกสะเก็ดเล็กน้อย ผดผื่นนี้มักจะเป็นกันมากในบริเวณที่อับชื้นของร่างกาย คุณอาจจะลองปรึกษาหมอประจำตัวดู ถ้ารู้สึกกังวลว่าลูกอาจจะเป็นอะไรหรือถ้าลูกมีอาการรุนแรง โดยทั่วไปวิธีที่ดีที่สุดก็คือ พยายามให้ผิวได้รับการระบายอากาศที่ดี และช่วยให้ลูกรู้สึกเย็นลงด้วยการอาบน้ำและใช้ผ้าขนหนูผ้าฝ้าย

Prickly heat is a rash newborns can get—it's a lot of red raised bumps that sometimes scab a little. The rash tends to hit hardest in the moist areas. You can check with your doctor if you're concerned about what it is or if it's severe. Often the best thing to do is give the baby's skin lots of air and cool him or her down with a nice bath and cotton towels.

ที่มา/Source: <http://www.babble.com/pregnancy/10-ways-to-prepare-for-having-a-baby-in-the-summer>

# 10

## SUMMER PARENTING TIPS FROM A DAD WHO LEARNED THE HARD WAY

10 เคล็ดลับการดูแลลูกๆ ในช่วงปิดเทอมฤดูร้อน จากพ่อที่เรียนรู้ด้วยประสบการณ์จริง

● BY DAN BUCATINSKY  
โดย แดน บุกาคินสกี



**ก**ารทำให้กิจกรรมต่างๆ ในฤดูร้อนสนุกสนานสำหรับทุกคน แต่อย่าลืมว่า ถ้าตัวคุณเองรู้สึกไม่สนุกเสียสักคนแล้วคนอื่น ๆ ก็จะไม่สนุกไปด้วยเช่นกัน

**While keeping summer activities fun for everyone involved—after all, if you aren't having fun, it's most likely that no one else is!**

**PUT THE "YOU" IN FUN.**  
เอา "ตัวคุณ" เข้าไปอยู่ในความสนุก ผู้เขียนเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ไม่น่าสนุกนักถ้าเราไม่ทำอะไรที่เราารู้สึกสนุกไปกับลูกๆ เรา ก็จะหมดความอดทนในไม่ช้า แล้วก็จะไม่มีใครรู้สึกสนุกอีก ทางที่ดีก็คือต้องหาทางทำให้กิจกรรมที่เด็ก ๆ ชอบทำนั้นให้มีความน่าสนใจสำหรับตัวคุณด้วย

I learned the hard way that if I don't find stuff I enjoy along with my kids, I lose my patience faster and nobody has fun. Make the stuff they like to do, fun for you.

**HOW MUCH MINUTES? หนึ่งในนาทีนั้นบนแค้ไหนนะ?**

เวลาที่ไปไหนมาไหนกับลูกๆ ผู้เขียนพบว่าถ้าจะให้ดีก็ควรที่จะ

แบ่งการเดินทางออกเป็นช่วงย่อยๆ ตามกิจกรรมที่ทำแต่ละอย่าง เพราะฉะนั้นในช่วงหนึ่งก็จะเป็น "ชั่วโมงดนตรี" และถัดไปอาจจะเป็น "เวลากินของว่าง" และที่แน่ๆ จะต้องจัดช่วง "เวลาอยู่เฉยๆ" ด้วย

When I travel with my kids I figured out that it really helps to break the trip into smaller segments of activities. So one

part of the trip is "Music Hour." The next might be "Snack Time." Then definitely work in "Quiet Time".

**IN CASE OF AN EMERGENCY กรณีฉุกเฉิน**

เวลาจะออกจากบ้านผู้เขียนพยายามที่จะไม่ลืมเอาชุดชั้นในเมื่อไว้เปลี่ยนกรณีฉุกเฉินใส่ในถุงซิปลิดมือไปด้วย ก็คุณไม่รู้ว่า "อะไร" มันจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ แล้วก็เอาชุดชั้นในของลูกๆ ใส่เข้าไปในถุงนั้นด้วย อาจจะเก็บไว้ที่ช่องเก็บของด้านหลังรถ หรือไม้ก็ช่องด้านหลังเบาะที่นั่ง แถมนใส่พลาสติกปิดแผลลงไปด้วยก็ดี แล้วก็อาจจะมียาแก้คันแอดด อ้อ! แล้วก็ลูกเกิดสั๊กกล่อง

I try not to leave the house without a change of underwear in a Ziploc bag. You never know when "something" might happen. And have one for the KIDS' underwear, too! Stick it in your bag, the glove-compartment of your car, or your back pocket. And while you've got it—may as well stick band-aids in there as well. And maybe a sunscreen stick. OK, and a box of raisins.

**DO AS I DO, NOT AS I SAY ทำตามทีพ่อทำ อย่าทำตามทีพ่อพูด**

คุณอยากจะสอนให้เด็กๆ รักการอ่านหนังสือใช่ไหม? ถ้าพวกเขาได้เห็นคุณอ่านหนังสือ นั่นแหละคือการสอนที่ดีที่สุด ว่าคุณอยากจะสอนให้ลูกๆ รู้จักเอาผ้าเช็ดมือวางไว้บนตักตอนรับประทานอาหารใช่ไหม? คุณจะต้องทำให้ดูก่อน และคุณอยากจะให้ลูกๆ รู้จักพูดว่า "หนูรักพ่อ" ใช่ไหม? ผู้เขียนเองสังเกตว่า ลูกๆ จะรู้จักพูดประโยคนี้บ่อยขึ้นมากเลยถ้าเราขยันพูดประโยคนี้กับพวกเขาเช่นกัน

Want them to read more? It's great for them to see YOU reading. Want them to put a napkin on their laps at mealtimes? Do it first! And want them to say "I love you"? I noticed, big surprise, they say it a lot more when I say it to them.

**THE "A" WORD คำที่ขึ้นต้นด้วย "A" (Adoption) หมายถึงการรับเลี้ยงบุตรบุญธรรม**

ลูกของผู้เขียนทั้งสองคนเป็นบุตรบุญธรรมที่เราได้มาจากการวางแผนการรับเลี้ยงบุตรบุญธรรมอย่างเปิดเผย การรับเลี้ยงบุตรบุญธรรมอย่างเปิดเผยเป็นโอกาสที่ดีมากสำหรับแม่ผู้ให้กำเนิดในแง่ที่จะได้ตัดสินใจว่าลูกของเธอจะไปอยู่ที่ไหน ถ้าจะให้ดีควรจะทำเรื่องนี้ผ่านหน่วยงานที่ดูแลเกี่ยวกับครอบครัวที่ยินดีจะให้บริการแม่ผู้ให้กำเนิด เช่นเดียวกับให้บริการพ่อแม่ที่รับบุตรบุญธรรมไปเลี้ยง

Both my kids were part of an adoption plan as part of an "open adoption." Open adoptions are a wonderful opportunity for a birth mom to decide where her baby will be placed. It's good to work with a family services agency that will advocate for the birth mother as well as the couple.

**AND I DON'T MEAN MAYBE และพ่อไม่ได้หมายความว่า "อาจจะ"**

ผู้เขียนก็แค่ต้องเจอสายตาทำท่ายที่ดูเฉยเมยของลูกๆ มาแล้วเป็นครั้งที่ห้าหรือที่หก (หรือที่ร้อย) กว่าที่จะรู้ว่า ถ้าเราไม่ทำตามคำพูดของเรา ลูกๆ ก็จะไม่มีความเชื่อใจเราเอาจริง ๆ จริงๆ นะ! เรื่องอะไรจะต้องเอา Magna Tiles (ของเล่นเด็กประเภทตัวต่อ) ไปเก็บถ้ารู้ว่าถึงจะไม่ทำตามคำสั่งก็ยังคงได้ดูหนังเรื่อง Toy Story 3 อยู่ดี เพราะฉะนั้นถ้าเวลาคุณพูดว่าไม่ให้กินขนมแต่คุณไม่ได้ให้ลูกงดขนมจริงๆ แล้วเวลาที่คุณพูดว่า "พ่อภูมิใจในตัวลูก" จะหมายความว่าพ่อภูมิใจในตัวลูกจริงๆ ได้อย่างไร?

I only had to face the defiant blank stare of my kids for the fifth or sixth (hundredth) time to figure out that if I didn't follow through on my threats—they'd never take me seriously. Seriously! Why should they put all the Magna-Tiles away if they know they'll still get to watch the rest of Toy Story 3 if they do nothing. So if "no dessert" doesn't

mean no dessert, how does "I'm proud of you" mean I'm truly proud of you?

**SNACK SNEAK ของว่างพรางประโยชน์**

ผู้เขียนพบเคล็ดลับที่จะแอบเอาอาหารดีๆ มีประโยชน์ใส่ลงในขนมที่ลูกๆ ชอบ เช่น ทำแพนเค้กจากส่วนผสมจากนั้นก็อบใส่โยเกิร์ตและกล้วย หรือไม่ก็ซอสแอปเปิ้ลลงในส่วนผสมด้วย นี่ก็ทำแพนเค้กขนาดเล็กหลายๆ แผ่น แล้วอาจจะใส่เนื้อไก่และแครอทลงไป ในแป้งที่ผสมไว้เพื่อทำให้แพนเค้กนี้กลายเป็นอาหารมื้อหลักได้ หรือเอาไปทำเป็นแซนวิชขนาดเล็ก ใส่ชีสแฮม เนื้อไก่ย่าง หรือจะใส่เนยถั่วกับแยมก็ยังได้

I discovered this amazing way to sneak a whole lot of nutrition in a treat my kids love. I make pancakes from a mix. I doctor up the batter with yogurt and a banana or applesauce. Then I make a whole stack of mini-pancakes and either add chicken and carrots to the batter to make them into meal-cakes, or I just use them for mini sandwiches with cheese, ham, or turkey—or even PB&J!

**WHEN, WHERE, AND FOR HOW LONG? เมื่อไหร่ ที่ไหน และนานแค่ไหน**

เด็กๆ รู้สึกสนุกกับการได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจว่าจะทำอะไรเมื่อไร ดังนั้นผู้เขียนจึงเริ่มทำตารางเวลาสำหรับทุกอย่าง เรานั่งลงด้วยกันโดยใช้กระดาษแผ่นหนึ่งหรือกระดาษเล็กๆ ที่เขียนแล้วลบได้ง่าย จากนั้นก็ช่วยกันกำหนดเวลาสำหรับกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันโดยรวม

They also like being a part of the decisions about when they do things, so I started making schedules for everything. We sit down with a piece of paper or one of those mini dry-erase boards and we figure out the schedule for even a small part of the day.

**TWO WORDS: WET WIPES! คำสำคัญ: กระดาษชำระแบบเปียก!**

สิ่งประดิษฐ์ที่วิเศษสุดที่เคยมีมาก็คือ กระดาษชำระแบบเปียก ผู้เขียนจะต้องมีเจ้าสิ่งนี้เอาไว้พร้อมใช้งานอยู่ทั่วไปหมด ไม่ว่าจะเป็นที่โต๊ะทำงาน ไปจนถึงในรถยนต์ กระเป๋าเอกสาร เป้ของลูกๆ ถุงใส่อาหารกลางวัน ห้องน้ำ กระเป๋าหลัง และแม้กระทั่งตามซอกข้างเบาะโซฟา... ไม่ว่าจะเป็นที่ไหน กระดาษแบบนี้มีไว้ใช้ช่วยเช็ดมือและหน้าที่เลอะเทอะเหนียวหนึบของเด็กๆ

The greatest invention ever made is wet wipes. I put them everywhere, from my office desk to my car, my briefcase, the kids backpack, lunch bags, bathrooms, back pocket, in between sofa cushions... you name it. Of course they clean kids' sticky hands and faces.

**TURN THE OTHER CHEEK —UNLESS IT'S BLOODY**

**หันแก้มอีกข้างมา - นอกเสียจากว่ามีกำลังเลือดออก**

ผู้เขียนเคยใช้วิธีกระโดดเข้าไปแยกลูกๆ ที่กำลังทะเลาะกันหรือให้เขาขอโทษกันเอง แต่วิธีนั้นกลับเป็นการไม่ช่วยให้พวกเขารู้จักที่จะจัดการกับความขัดแย้ง ผู้เขียนเรียนรู้ว่าปล่อยให้เด็กๆ ทหาทางตกลงกันเองจะดีกว่า เป็นเรื่องน่าทึ่งว่าพวกเขาจะรู้จักเรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งได้จากประสบการณ์ของตนเอง เว้นแต่ว่ามีใครถึงกับต้องเจ็บตัวหรือข้าวของจะต้องแตกหักเสียหาย

I always used to jump right in to separate an argument with my kids or make them say "I'm sorry" to each other. But that just stunts their ability to deal with conflict. I learned it's better for them to work it out. It's amazing how they learn from the experience all about conflict resolution. That is, unless someone gets hurt or something gets broken.

ที่มา/Source: <http://www.tipsonlifeandlove.com/parenting/10-summer-parenting-tips-from-a-dad-who-learned-the-hard-way>



# 10

## FRESH JUICE AND SMOOTHIE RECIPES KIDS WILL LOVE

10 สูตรน้ำผลไม้สดและสมูทตี้ที่เด็กๆ จะต้องหลงรัก

BY BECKA ROBINSON  
โดย เบคกา โรบินสัน

นี่คือช่วงเวลาในรอบปีทีไรๆ ก็ต้องใส่ใจในเรื่องสุขภาพ และถ้าคุณผู้อ่านท่านใดเป็นเช่นเดียวกับผู้เขียน ก็หมายความว่าในปี 2556 ที่ผ่านมาคุณคงจะได้พยายามปรับปรุงนิสัยการกินเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ตอนนี้อย่างหนึ่งที่คุณเขียนกำลังชอบทำเองที่บ้านมากๆ และเป็นอะไรที่ช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีด้วย ซึ่งก็คือการทำน้ำผลไม้! มีผลไม้และผักมากมายหลายชนิดที่สามารถนำมาทำเป็นน้ำผักและน้ำผลไม้ที่แสนอร่อยได้อย่างง่ายดาย เครื่องดื่มแบบสมูทตี้ก็เป็นอีกอย่างทีพิเศษมาก และผู้เขียนก็พบว่าตัวเองสนุกสนานใหญ่กับการดื่มเครื่องดื่มที่ทำเองด้วยเครื่องทำน้ำผลไม้และเครื่องปั่นที่มีอยู่แล้ว แม้แต่ลูกชายตัวน้อยอายุเพียงขวบเดียวของผู้เขียนก็ยังชอบดื่มน้ำผลไม้สดทั้งที่แอบใส่ผักลงไป ลองคลิกเข้าไปอ่านนะค่ะ และคุณจะได้พบกับ 10 สูตรน้ำผลไม้ที่แสนอร่อยสำหรับทุกคนในครอบครัวของคุณเลยทีเดียว (สูตรที่ผู้เขียนชอบที่สุดก็คือสูตรแรกสุดนั่นเอง)

It's the time of year when health is on everyone's minds. And if you are anything like me, you've resolved to work on your healthy eating habits in 2013. One of the things I've recently fallen in love with in our home to help us stay healthy is juicing! It's so easy to get so many fruits and veggies into a delicious juice. Smoothies are another great way and I find myself eating so much more produce when I make a point to use our juicer and blender. Even our 1 year old son LOVES fresh juice, even when I hide veggies in it. Click through for 10 recipes that are great for the whole family! (Our favorite is the very first one!)

### GREEN MONSTER JUICE น้ำเขียวมหัศจรรย์

สูตรนี้เป็นสูตรโปรดของครอบครัวผู้เขียนและมีประโยชน์มากๆ ส่วนผสมลับเฉพาะก็คือขิง ย๊า! ที่นี่ก็คงจะไม่ใช้ความลับอีกต่อไปแล้วละสิ

- แอปเปิ้ลแกรนนี่สมิธ 1 ลูก
- แตงกวาขนาดใหญ่ 1/2 ลูก
- ใบผักปวยเล้งสด 1 กำมือ
- ขิงหนึ่งชิ้นขนาด 1/4 นิ้ว
- มะนาว 1/8 ลูก

This recipe is the favorite in our family and so healthy! The secret ingredient is the ginger. Whoops, guess it's not a secret anymore.

- 1 granny smith apple
- 1/2 large cucumber
- 1 handful fresh spinach leaves
- 1/4 inch ginger root
- 1/8 lemon

### GREEN LEMONADE น้ำมะนาวสีเขียว

แอบใส่ผักสีเขียวลงไปใต้น้ำมะนาวรสเปรี้ยวที่ลูกๆ ของคุณจะต้องชอบ!

- แอปเปิ้ลแมคอินทอช 2 ลูก
- มะนาว 1 ลูก
- ผักกาดหวาน 1/2 หัว

Sneak some greens into this tangy lemonade your kids will love!

- 2 macintosh apples
- 1 lemon
- 1/2 head of romaine lettuce

### BUNNY JUICE น้ำผลไม้เจ้ากระต่ายบันนี่

กระโดดเข้ามาเลยสิ มาลองเจ้าน้ำผลไม้สีส้มแสนอร่อย

- แอปเปิ้ลสีแดง 2 ลูก
- แครอทขนาดใหญ่ 1 หัว

Hop to it and try out this delicious orange treat!

- 2 red apples
- 1 large carrot

### THE TROPIC HOP น้ำผลไม้แห้วดินแดนในเขตร้อน

ถ้าคุณอยากจะหันมาลองรสชาติแห่งดินแดนในเขตร้อนละก็ ลองน้ำผลไม้หวานอร่อยที่แอบใส่ผักนี้สิ!

- แครอท 2 หัว
- สับปะรดสดชิ้นยาว 2 ชิ้น
- บีบน้ำมะนาวลงไปเล็กน้อย

For a tropical twist, try this sweet and delicious juice with hidden veggies!

- 2 carrots
- 2 spears of fresh pineapple
- dash of lemon juice

### GIGGLE JUICE น้ำผลไม้กิ๊กกิ๊ก

สูตรนี้ได้ทั้งความหวานและความสดชื่นจนลูกๆ ของคุณจะไม่รู้เลยว่านี่

ผักเป็นส่วนผสมอยู่ด้วย

- แตงกวาขนาดใหญ่ 1 ลูก
- แตงโมชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น

Sweet and refreshing, your kids will never know it has something green in it!

- 1 large cucumber
- 1 thick slice of watermelon

### WATERMELON LEMONADE น้ำมะนาวผสมแตงโม

รับรองได้เลยว่าสูตรนี้จะเป็น้ำผลไม้ยอดนิยมในฤดูร้อนที่จะมาถึงนี้อย่างแน่นอน

- เนื้อแตงโมไร้เมล็ด 2 พอนด์
- มะนาว 2 ลูก
- หัวผักกาด (ตามความชอบ)

This one is sure to be a summertime favorite!

- 2 pints, seedless watermelon
- 2 lemons
- stevia (to taste)

### PRINCESS PUNCH น้ำพิ้งชิ่งของเจ้าหญิง

เติมความสดชื่นให้กับงานเลี้ยงน้ำชาในเทพนิยายของคุณด้วยน้ำผลไม้รสชาติที่เหมาะสำหรับเจ้าหญิงตัวเล็กๆ

- แอปเปิ้ลแมคอินทอช หรือแอปเปิ้ลสีแดงที่คุณชอบ
- สตรอว์เบอร์รี่ 1 พอนด์
- น้ำโซดา (สำหรับเด็กโต)

Pep up your imaginary tea party with this bubbly juice perfect for a little princess!

- macintosh (or your favorite red) apples
- 1 pint strawberries
- sparkling water (for big kids)

### X-RAY VISION JUICE น้ำผลไม้สูตรเอกซเรย์

สูตรนี้ใส่โชนินิดนี้หน่อยแทบจะทุกอย่างแม้แต่แครอท! แต่เด็ก ๆ ก็ยังชอบดื่ม

- ส้ม 1 ลูก
- สตรอว์เบอร์รี่ 3 ลูก
- มะนาว 1 ลูก
- แครอทขนาดใหญ่ 2 หัว
- ขิงหนึ่งชิ้นขนาด 1/4 นิ้ว

This juice has got a bit of everything, including carrots! But they'll still love it.

- 1 orange
- 3 strawberries
- 1 lemon
- 2 large carrots
- 1/4 inch ginger root

### FUNKY MONKEY SMOOTHIE สมูทตี้เจ้าจอมซ่า

เป็นสูตรที่มีรสชาติหวานมันเนียนนุ่มแต่ไม่ใส่นมวัวและดีต่อสุขภาพมาก! ถ้าคุณยังไม่เคยใช้ผลไม้แช่แข็งทำสมูทตี้ก็ลองทำสูตรนี้ดูสิ! จะได้ความมันและเนียนนุ่มที่เหมาะสม

เจาะของผลไม้แช่แข็ง โดยไม่ต้องใช้น้ำแข็งเลย

- กล้วยหอมแช่แข็งหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- นำนมชนิดที่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์จากนมวัว (ใช้น้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันอัลมอนต์จะดีมาก!)
- น้ำเชื่อมเมเปิ้ล 1 ช้อนโต๊ะ
- เหยาะผงอบเชย (ผงซินนามอน) เล็กน้อย (จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้แล้วแต่ชอบ)

Perfect for a creamy and sweet treat that is dairy free and healthy! If you aren't already using frozen fruit in your smoothies try it! Perfect

frozen creaminess, no ice required.

- 1 1/2 frozen bananas, cut into pieces
- 1/2 cup non dairy milk (soy or almond works great!)
- 1 tsp maple syrup
- optional: a dash of cinnamon

### TROPICAL PUNCH SMOOTHIE สมูทตี้พิ้งชิ่งร้อน

ใช้ผลไม้แช่แข็งเพื่อทำสมูทตี้แช่แข็งเนื้อเนียนนุ่ม สูตรนี้เหมาะที่สุดเวลาที่คุณกำลังอยู่ในอารมณ์คิดถึงบรรยากาศในเขตร้อน!

- สับปะรดสด 1 ถ้วย
- มะละกอ 1 ถ้วย
- มะม่วง 1 ลูก
- น้ำกะทิ 1 ถ้วย

Use frozen fruit for a thick and creamy frozen smoothie. This recipe is perfect when you're feeling tropical!

- 1 cup fresh pineapple
- 1 cup papaya
- 1 mango
- 1 cup coconut milk

ที่มา/Source: <http://www.disneybaby.com/blog/10-fresh-juice-and-smoothie-recipes-kids-will-love>





# TOP 10 WATER PARKS IN THAILAND

10 สวนน้ำสุดฮิตในเมืองไทย

**ท** ำร้อนปีนี้ไม่มีอะไรจะดีกว่าความเย็นฉ่ำกับ 10 สวนน้ำยอดนิยมที่จะพาครอบครัวไปดับความร้อนระอุกันให้สนุกสนานเหวี่ยงด้วยกันในเมืองไทยค่ะ

What would be better than taking your family to cool down at these 10 favorite water parks in Thailand this summer?

### VANA NAVA, HUA HIN

สวนน้ำวานา นาวา หัวหิน

สวนน้ำ 'วอเตอร์ จังเกิ้ล' แห่งแรกในเอเชีย บรรยากาศของสายน้ำในป่าใหญ่ที่โอบล้อมความชุ่มฉ่ำไว้กับไฮไลท์ขนาดมหึมาอย่าง Abyss สไลเดอร์ที่สูงที่สุดใหญ่ที่สุด ยาวที่สุด และเสียวที่สุดในเมืองไทย ที่เข้าวนให้กระโจนร่างของทุกคนลงไปบนเรือยาง แล้วตั้งไปสู่อ้อมอกด้วยความเร็ว 45 กิโลเมตรต่อชั่วโมง บนความสูงที่มีฉากหลังเป็นภูเขาน้ำตกเทียมที่สูงที่สุดในเอเชีย ด้วยความสูงถึง 31 เมตร ที่เชื่อมคุณเข้าสู่ป่าที่หาดทรายในช่วงค่ำกับ Coconut Beach ค่ะ

Asia's first Water Jungle, with the large river embracing a tropical jungle, boasts to have the largest, tallest, longest and most exciting slide in Thailand called 'the Abyss'. Every visitor is tempted to jump into an inflatable boat and dive to a gigantic tunnel at the speed of 45 kilometers per hour. In the background is Asia's tallest manmade mountain with waterfall, with the height of 31 meters, to connect you to the evening party on Coconut Beach.



### RAMAYANA WATER PARK, PATTAYA

สวนน้ำรามายณะ พัทยา

สวนน้ำที่กำลังจะขึ้นแท่นเป็นสวนน้ำที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยกลางปีนี้ ด้วยพื้นที่กว่า 160,000 ตารางเมตร พร้อมดีไซน์ที่ตกแต่งย้อนยุคไปในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ที่จะมาปลูกต่อมการเรียนรู้ของเด็กๆ กันค่ะ และด้วยระบบ Dual Wave Pool ที่แบ่งสระน้ำเป็นสองฝั่ง คุณหนูๆ จะได้สัมผัสกับคลื่นที่มีสัมผัสเบานุ่มแบบในน้ำทะเล และคลื่นแบบม้วนในมหาสมุทร พร้อม Lazy River ลำธารสายยาวที่พาทุกคนเอนหลังผ่อนคลายไปบนสองข้างทาง ซึ่งเป็นเรื่องราวของรามเกียรติ์ช่างตระการตาจริงๆ

The destination is about to become Thailand's biggest water park in mid 2015 with the approximate area of 160,000 square meters. As its name suggests, the water park's design was based on the epic Hindu literature, Ramayana. Ramayana Water Park is dedicated to give children a learning experience. With Dual Wave Pool system that divides the pool into two sides, children will feel the gentle waves just like in the sea and the rolling ones just like in the ocean. A relaxing boat trip along the long Lazy River will amaze every visitor with the exciting sights from the story of Ramayana on both sides of the river.

### CARTOON NETWORK AMAZON, PATTAYA

สวนน้ำการ์ตูนเน็คเวิร์ค อเมซอน พัทยา

สวนน้ำที่ยกผืนป่าเมซอนมาวางไว้ใกล้ๆ กรุงเทพ ด้วยความยาวกว่า 1,100 ฟุต พร้อมกับเหล่าฮีโร่และวายร้ายจาก Cartoon Network ที่จะทำให้ทุกคนสนุกสนานเหวี่ยงไปบนอาณาจักรแห่งจินตนาการบนพื้นที่กว่า 35 ไร่ กับเครื่องเล่นนานาชนิดที่กำลังทำให้คุณพ่อและคุณแม่หวนคืนย้อนวัยไปพร้อมความพลิวไหวของคลื่นมหาสนุก Surfarena ที่มากับคลื่นลูกโตที่มีความเร็วถึง 35 ไมล์ต่อชั่วโมง และยังมียังอีกหลายเครื่องเล่นชั้นนำระดับโลกที่มากับกองทัพการ์ตูนนับพันรอคุณๆ กันอยู่

The park brings the Amazon Jungle close to Bangkok and offers a 1,100-foot ride. The heroes and villains from Cartoon Network are here to entertain the visitors in this land of imaginations on the area of about 35 rai with a variety of amusement park equipment to take the parents back to their childhood years. Another attraction is the innovative Surfarena, which will allow the visitors to experience the thrill of riding waves that are as fast as 35 miles per hour. There are many more attractions and an army of a thousand of cartoon characters awaiting you.



### SANTORINI WATER FANTASY, CHA AM-HUA HIN

ซานโตรินี่ วอเตอร์ แฟนตาซี ชะอำ-หัวหิน

สวนน้ำระบบดิจิตอลที่เป็นสีสันใหม่แห่งประสบการณ์ความสนุกบนสถาปัตยกรรมสีฟ้าขาวของเกาะซานโตรินี่ ประเทศกรีซ ที่ขนเอาเครื่องเล่นจากที่มีมาตรฐานความปลอดภัยสูงสุดติดท็อป 3 ของโลก ส่งตรงมาให้ทุกคนได้สัมผัสความสนุกกับเครื่องเล่นสุดเสียวอย่าง Apollo's Drop Screamer เครื่องเล่นที่จะทำให้อะดรีนาลินพุ่งพล่านไปกับการทิ้งตัวลงจากสไลเดอร์ที่มีความสูงชันจนเกือบจะเป็นแนวตั้งลงมาสู่พื้นน้ำนุ่มๆ บนมาตรฐานความปลอดภัยในระดับสากล

A digital water park offers the new definition and experience of fun in the blue and white architecture of Santorini Island, Greece. World's Top 3 rides with the maximum level of safety are imported to give every family fun. Apollo's Drop Screamer will raise your adrenaline level while you are dropped from an almost vertical slider to the gentle water surface. The international standards will guarantee your safety.

**THE SUN NEW CENTER, LAMPHUN**

**เดอะซัน นิวเซ็นเตอร์ ลำพูน**

ความสนุกสุดมันแห่งเดียวในภาคเหนือ ที่นำกลิ่นไอของสวนพฤกษามาประดับตกแต่ง ให้สวนน้ำแห่งนี้เต็มไปด้วยดอกไม้บานาพรอนท่ามกลางขุนเขา เหมาะกับครอบครัวที่กำลังมองหาความสนุกสุดชิวแบบคลาสสิก บนเครื่องเล่นที่สามารถให้ครอบครัวร่วมสนุกด้วยกันได้ทั้งวัน ไม่ว่าจะเป็น รถ ATV ชีววักระทิง ไปจนถึงชิงเรือไวคิง และที่เจ๋งสุดๆ ไปเลย คือกระเช้าลอยฟ้ากับชิงช้าสวรรค์ใหญ่ยักษ์ ที่เมื่อลอยขึ้นไปถึงด้านบนสุดแล้วจะมองเห็นเมืองลำพูนสวยๆ ได้อย่างสุดสายตาอย่างแน่นอนเลยคะ

Being the only exciting water park in the northern region, the Sun New Center is decorated with a variety of flora and located among the mountains. It is suitable for a family looking for classic fun and chill on the ride that allows the whole family to have a good time together. Activities include ATV drive, rodeo bull ride, Viking ship, and the gigantic Ferris wheel that offers you the panoramic view of Lamphun when you reach the top of the ride.



**SONGKHLA WATER PARK, SONGKHLA**

**สวนน้ำสงขลา**

สถานที่พักผ่อนหย่อนใจความสบายลงไปแช่ในสระน้ำ ที่มีน้ำวนล้อมร่างกายคุณให้เลี้ยวคลดเคี้ยวไปตามเส้นทาง ผ่านธรรมชาติที่เรียงรายไปด้วยทัศนียภาพแลนมดमारคต่างๆ ของเมืองสงขลา ตั้งแต่สะพานติณสูลานนท์ เกาะยอ และเกาะหนู เกาะแมว ช่วงเป็นการผสมผสานสถานที่สำคัญของเมืองสงขลา กับสวนน้ำได้อย่างลงตัว และยังเติมแต่งความเป็นธรรมชาติลงไปด้วยสวนสัตว์ขนาดใหญ่ไว้รองรับคุณหนูๆ ให้ได้ตื่นตาตื่นใจกับมิตินิใหม่แห่งการท่องเที่ยวในภาคใต้แห่งนี้อีกด้วย

This is where you can soak in a relaxing pool and be embraced by whirlpool. Let yourself ride along the nature trail and enjoy the view of Songkhla landmarks, including Tinsulanonda Bridge, Yor Island, and Rat & Cat Islands. It is such a perfect combination of Songkhla attractions and the water park. The fun is doubled for kids since they can also enjoy a large zoo in the very same premises. Songkhla Water Park marks the new theme of tourism in the South of Thailand.



**BLACK MOUNTAIN WATER PARK, HUA HIN**

**แบล็ก ภูเขาเทนท์ วอเตอร์ พาร์ค หัวหิน**

อากาศบริสุทธิ์ไม่ได้มีที่ทะเลอย่างเดียวเท่านั้น หน้าร้อนนี้ลองเปลี่ยนบรรยากาศมาสูดอากาศบริสุทธิ์กันที่สวนน้ำแห่งนี้ เพราะชายหาดเทียมที่มีโอบล้อมด้วยสระน้ำขนาดใหญ่นี้ เต็มไปด้วยความสนุกบนสีสันที่สวยงามจากสไลเดอร์ที่มีด้วยกันถึง 9 แบบที่คุณสามารถดีไซน์ท่าเล่นได้เองได้ตามสบาย และผ่อนคลายไปกับ Jacuzzi ที่มีแรงน้ำคอยนวดตัว พร้อมกับคลื่นลูกยักษ์จากเครื่องเล่น Wave Pool ที่จะสร้างความสนุกให้ถ้าโถมใส่ร่างกายจนใครหลายคนก็ขนานนามให้ที่นี่เป็นมากกว่าทะเล

Fresh air does not exist only at beaches so why don't you come here to this water park to breath the fresh air this summer? This manmade beach embraced by gigantic pool is ready to offer the colorful fun with nine different sliders where you can design your own poses. Take a relaxing break in the Jacuzzi with underwater jets that massage your body. Be ready for big waves thrown at you by Wave Pool. Come and experience it yourself why people say that it is more than the beach here.



**DREAM WORLD WATER FUN, PATHUM THANI**

**วอเตอร์ ฟัน สวนสนุกธีมเว็ลค ปทุมธานี**

สวนน้ำน่ารักที่จะทำให้คุณทั้งครอบครัวเปียกเย็นฉ่ำ เล่นสนุกไปบนลานน้ำขนาดใหญ่ที่มีสไลด์เดอร์หลายระดับ ตั้งแต่คุณหนูตัวจิ๋วไปจนคุณพ่อคุณแม่ไซส์บิ๊กเบิ้ม พร้อมด้วยอุโมงค์น้ำฟูลีสันสดใส และหอคอยมหาสนุก ที่จะมาเติมสีสันความสดชื่นให้กับทุกครอบครัว ถึงแม้ว่าลานน้ำแห่งนี้จะจุคนได้เพียง 300 คน แต่ด้วยขนาดที่ไม่ใหญ่มาก ก็จะเป็นโอกาสให้ทุกครอบครัวได้กระชับความสัมพันธ์ไปด้วยกันมากขึ้น

This lovely water park will get your whole family wet and refreshing in a large pool with sliders of a variety of heights to meet the need for fun of little kids to big parents. The colorful fountain tunnel and the fun tower will raise the fun to the even higher level for everyone in the family. Although it can accommodate only 300 people, this not-so-big waterpark will give every family an opportunity to be even closer.



**SPLASH JUNGLE WATER PARK, PHUKET**

**สวนน้ำแพลซ จังเกิ้ล ภูเก็ต**

ไม่น่าแปลกใจว่าทำไมถึงได้มีผู้คนหลังไหลเข้ามาสู่สวนน้ำแห่งนี้ เพราะความสวยงามแห่งนี้ได้รวบรวมความงดงามของสิ่งมหัศจรรย์จากทั่วโลกมาเป็นดีไซน์ประติมากรรมแนวอินคา มายา จะทำให้คุณหลงยุคเข้าไปในชนเผ่าอินเดียน และพบกับเรื่องราวการผจญภัยบนล่องน้ำที่มีความยาวกว่า 335 เมตร พร้อมลุ้นระทึกไปกับไฮไลท์เครื่องเล่นอย่าง Super Bowl ชามยักษ์ที่จะทำให้คุณกลายเป็นลูกชิ้นเต๋งดังๆ อยู่ในชามก๋วยเตี๋ยวยังไงยังงั้นกันเลยทีเดียว

it is not surprising why a lot of people visit this water park since its design was inspired by the beauty of the world's wonders. Inca and Mayan sculptures will bring you to the age of the Indian tribes to experience water adventures on the slide, which is as long as 335 meters. Its highlight, Super Bowl, will turn you into a jumping meatball in a noodle bowl.



**SIAM PARK CITY, BANGKOK**

**สยามพาร์ค ซิตี้ สวนสยาม กรุงเทพฯ**

ทะเลเทียมที่ใหญ่ที่สุดในโลก แน่แน่นอนว่าทุกครั้งที่คุณได้สัมผัสกับสวนน้ำแห่งนี้ คุณจะกลายร่างกลับไปเป็นเด็กตัวเล็กๆ อีกครั้ง กว่า 30 ปี ของสวนน้ำแห่งนี้ ได้สร้างตำนานความสนุกด้วยสไลด์เดอร์ขนาดยักษ์ ที่มีความสูงเท่าตึก 7 ชั้น จนต้องเอ่ยปากว่า “สวนสยาม สุดสนุก ไม่รู้ลืม” มันเป็นเรื่องจริงที่ยังคงติดอยู่ในความทรงจำแห่งความสุข สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะได้ผ่อนคลายเอนกายลงไปบนเตียงผ้าใบนุ่มๆ

It has the largest artificial sea in the world. Absolutely, whenever you are in this water park, you will turn into a little child again. For over 30 years, this water park has created the legend of fun with its gigantic slider as tall as a 7-storey building. Its slogan, “Siam Park, the ultimate fun that you will never forget,” has been proved to be true and will always be stuck in everyone's memory. This is the place where every family member can relax by laying down onto the soft canvas beds.

แน่นอนว่าความสนุกสนานอาจจะเกิดขึ้นได้ที่ไหนสักแห่งในสวนน้ำทั้ง 10 แห่งนี้ แต่ถ้าหากจะพบความสุข คงต้องไปสัมผัสสวนน้ำเหล่านี้ด้วยกันทั้งครอบครัวนะคะ

The fun will definitely occur in any one of these 10 water parks, but if you are looking for happiness, you just need to take your whole family with you.

ภาพประกอบ/Images: <http://bit.ly/1aEEESO>, <http://bit.ly/1Pe1Fvq>, <http://bit.ly/1N0X8xZ>, <http://bit.ly/1GGhTif>, <http://bit.ly/1HKcSP9>, <http://bit.ly/1a03fQP>, <http://bit.ly/1N0Xzlo>, <http://bit.ly/1DemEi9>, <http://on.fb.me/1Fheagl>, <http://bit.ly/1DWendM>

# TOP 10 SUNGLASSES 2015

LATEST SUNGLASSES STYLES 2015

## 10 สดุดยอดแว่นกันแดดแบบไหนที่มาแรงในปี 2558

BY ASMA MALIK  
ไทย แอสม่า มาลิก

**T** ม่ว่าจะเป็นฤดูหนาวหรือฤดูร้อน การสวมแว่นกันแดดสักชิ้นนั้นเท่ากับ การมีสไตล์ในการแต่งตัวที่เป็นตัวของ คุณเอง วันนี้ผู้เชี่ยวชาญจะนำเสนอสดุดยอด แว่นกันแดดที่มาแรงในปี 2558 นี้ถึง 10 แบบด้วยกัน  
Sunglasses are always worn whether it is winter or summer. Wearing a pair of sunglasses, you can have your own fashion style. Here, I am going to disclose the Top 10 Sunglasses 2015.

**SQUARE FRAME SUNGLASSES**  
**แว่นกันแดดกรอบสี่เหลี่ยม**  
แว่นแบบนี้เหมาะมากสำหรับผู้หญิงที่มีกระดูกหน้าผากกว้างและยังดูดีสำหรับคนที่ไม่มีโหนกแก้มเด่นชัด เป็นแว่นที่มีรูปร่างคล้ายตาแมวและใครๆ ก็อาจจะดูเฉยๆได้บ้าง แต่ด้วยการสวมแว่นกันแดดแบบเด่นสะดุดตาในฤดูหนาว แว่นกันแดดกรอบสี่เหลี่ยมแบบเก่าๆ เป็นแว่นที่จะอยู่ในกระแสแฟชั่นในปี 2558 นี้ สำหรับกลุ่มวัยรุ่นและคนที่ชื่นชอบการแต่งตัวที่ดูดีมีสไตล์

These are perfect for the women who have a broad frontal bone and also for women with cheekbones that are high. These glasses have the shape of cat eyes and one may get a modern and advanced look by wearing a pair of striking sunglasses in winter. Striking square frame sunglasses are going to be in vogue in 2015 among the teenagers and style loving people.



**FLORAL SUNGLASSES**  
**แว่นกันแดดลายดอกไม้**  
แว่นกันแดดลายดอกไม้ไม่ใช่แว่นที่มีกรอบเป็นรูปทรงดอกไม้ แต่จะมีลายดอกไม้และใบไม้สวยงาม พิมพ์อยู่ทั่วทั้งกรอบของแว่น ชุดเสื้อผ้าลายดอกไม้ก็เข้ากันได้ดีกับแว่นกันแดดลายดอกไม้และทำให้ดูสดใสแพรวพราวไปด้วยดอกไม้ นอกจากนี้ยังมีแว่นกันแดดลายดอกไม้แบบล่าสุดที่กำลังเป็นเทรนด์ใหม่ในปี 2558 คือแว่นกันแดดที่มีดอกไม้ประดับอยู่ตามมุม แว่นแบบนี้มีเกือบจะทุกสีเลยที่เดียวและให้ความรู้สึกเหมือนได้สัมผัสดอกไม้จริงๆ

Floral sunglasses are not in the shape of any flower, but these glasses have beautiful flowers and leaves printed over the entire circumference of the frame of the sunglasses. Floral dresses work well with floral sunglasses for a flowery look. The other latest trend 2015 of

flower sunglasses is the sunglasses with flowers over the corners. These glasses are accessible in every color almost for a flowery touch.

**U SUNGLASSES**  
**แว่นกันแดดรูปตัวยู (U)**  
การสวมแว่นรูปทรงนี้นับเป็นเทรนด์ที่ออกแนวล้ำยุค แว่นแบบนี้มีกรอบรูปตัวยู มีขนาดใหญ่กว่าปกติแต่ดูดีมีสไตล์มากๆ มีการใช้สีที่ตัดกันและต่างกันอย่างสวนบนและส่วนล่างของกรอบแว่น และมักจะใช้สีที่เจ็บๆ เพื่อให้ดูเตะตาและยังทำให้ใบหน้าของผู้สวมใส่อุดมคั่งแก่เรียนแบบมีสไตล์ แว่นกันแดดรูปตัวยูนี้เป็นแบบที่ช่วยพรางส่วนต่างๆ ของใบหน้าได้ดีที่สุด

The trend of wearing U sunglasses is an advanced trend. These glasses have the frames in u shape. These are over-sized sunglasses, but look really stylish. Contrasting colors are used in

U sunglasses with top and bottom of the frame in different colors. These are mostly available in bold colors for a bold look thus, gives our face a really bookish and stylish look. These U sunglasses best attenuate the features of the face.

**RAINBOW SUNGLASSES**  
**แว่นกันแดดสีรุ้ง**  
ปี 2558 นี้เป็นปีแห่งสีสันที่สดใสแว่นกันแดดที่เต็มไปด้วยสีสันจึงดูจะเป็นดาวรุ่งพุ่งแรงในปี 2558 แว่นกันแดดที่เล่นสีสันของกรอบแว่นกันแดดที่คลั่งคลั่งกันทั่วโลก และดูเหมือนจะมีแว่นกันแดดเล่นสีสันที่น่าพาฝันในปี 2558 นี้คือแบบที่มีน้ำหนักเบา และมีหลายสีในตัว เช่น สีเขียว สีน้ำเงิน และสีเทาในโทนแปลกตา แว่นแบบนี้เหมาะมากสำหรับคุณผู้หญิง และมีกรอบในสไตล์ต่างๆ ให้เลือกมากมาย

2015 is a year of colors. Thus, in 2015, colored sunglasses seem to be at the peak. Gucci colored sunglasses are famous all around the world. There seems to be a great style of colored sunglasses in 2015. These are light weight sunglasses, and are available in multiple colors as elusive green, blue and gray. These are the perfect sunglasses especially for the women with frames in different stylish shapes.

**GEOMETRIC SUNGLASSES**  
**แว่นกันแดดทรงเรขาคณิต**  
ทรงเรขาคณิตเป็นเทรนด์ในปี 2558 ฉะนั้นเครื่องประดับแฟชั่นรูปทรงเรขาคณิตก็จึงมาแรงในปี 2558 เช่นเดียวกับแว่นกันแดดทรงเรขาคณิตปี 2558 ดูเหมือนจะเป็นปีแห่งแว่นกันแดดทรงเรขาคณิตที่มีกรอบโลหะเบาๆ แว่นกันแดดทรงเรขาคณิตสีสวยแปลกตามากมายทำให้ฤดูร้อน ฤดูหนาว และฤดูใบไม้ผลิเต็มไปด้วยสีสัน แว่นกันแดดแบบนี้ทำให้โลกนี้ดูน่าอัศจรรย์ด้วยกรอบหนาที่มีขนาดใหญ่กว่าปกติ ถ้าวางจะเพิ่มความน่ามองให้ลุคของคุณ

Geometric shapes are the trendy shapes 2015. Fashion accessories in geometric shapes are in trend in 2015. Same is the case with sunglasses in geometric shapes. 2015, seems to be a year of geometric shaped sunglasses with light metallic frames. Geometric shaped sunglasses in many amazing colors give our summer, winter and spring a touch full of colors. These sunglasses make the world look wonderful while being over-sized in thick frames. Have a right pair of geometric shaped sunglasses to add an impressive factor to your personality.

**FRAME-LESS SUNGLASSES**  
**แว่นกันแดดแบบไร้กรอบ**  
เทรนด์การใส่แว่นแบบไร้กรอบนั้นอยู่ในสมัยนิยมเสมอ แม้ว่าแว่นที่มีกรอบจะได้รับความนิยมอย่างสูง แต่ในปี 2558 นี้ แว่นกันแดดแบบไร้กรอบก็ดูเหมือนว่าจะเป็นสไตล์ที่ชื่นชอบกันแว่นกันแดดแบบไร้กรอบนี้ดูแปลกตาและออกจะดูดีมีสไตล์ที่เก๋ไก๋มาก แว่นกันแดดไร้กรอบนี้ทำให้เราดูเด่นสะดุดตาและแว่นไร้กรอบสีต่างๆ ก็กำลังเป็นเทรนด์ที่เก๋ไก๋มากในปี 2558 แว่นกันแดดแบบนี้ทำให้โลกทั้งใบเต็มไปด้วยสีสันที่สดใสสำหรับคุณ

The trend of wearing glasses without frames is a great style 2015. Frames always remain at the peak thus, the without frame sunglasses are also seemed to be in style in 2015. These glasses without frame are really astounding and seem to be extremely stylish. These without frame sunglasses make us look bold, and the black frame-less sunglasses are going to be the hottest in 2015. Anyhow, colored frame-less sunglasses are also going to be the in trend in 2015. These sunglasses make the world look colorful to you.

**METAL FRAME SUNGLASSES**  
**แว่นกันแดดกรอบโลหะ**  
แว่นกันแดดกรอบโลหะถือเป็นสไตล์สุดคลาสสิก เพราะไม่เคยที่จะตกยุคไม่ว่าจะเป็นสมัยใด ทุกปีจะมีเทรนด์การสวมแว่นกันแดดกรอบโลหะออกมาโดยมีการปรับปรุงใหม่เล็กน้อยเช่นเดียวกับในปี 2558 นี้ ซึ่งแว่นกันแดดกรอบโลหะก็ยังคงไม่ตกกระแสแฟชั่น แต่กลับเป็นแบบที่ดูเหมือนจะมาแรงที่สุดเสียด้วยซ้ำ เทรนด์ล่าสุดในปี 2558 คือการสวมแว่นกันแดดกรอบโลหะที่มีโลหะแวววาว

Metal frame sunglasses are the classic sunglasses as these have never gone out of style. Each year has a trend of wearing metal frame sunglasses, but with slight advancement. Similarly in 2015, metal frame sunglasses are not out-fashioned. Rather these seem to be in fashion the most. The latest trend 2015 is to wear the metal frame sunglasses in shiny metallic colors.

**FLAT TOP SUNGLASSES**  
**แว่นกันแดดแนวทรงแท่งด้านบน**  
เช่นเดียวกับในปี 2557 ที่ผ่านมา ปี 2558 ก็กำลังเป็นปีแห่งแว่นกันแดดที่กรอบด้านบนเป็นแนวตรง แว่นกันแดดทรงสี่เหลี่ยมที่ด้านบนเป็นแนวตรง และแว่นกันแดดที่ด้านบนเป็นแนวตรงขนาดใหญ่กว่าปกติ แว่นกันแดดที่ดูทันสมัยแบบนี้ช่วยเสริมบุคลิกให้ผู้สวมใส่ออกมาได้อย่างมั่นใจ แบบนี้ดูจะไม่ยอมหลุดจากกระแสแฟชั่นมาหลายปีแล้ว

The trend of wearing flat top sunglasses is a hot trend 2015. Fashion and style loving girls seem to be in love with these embellished sunglasses. These are in many colors and shapes and give a classic as well as a stylish factor to the personality. These sunglasses have metallic embellishments in multiple designs on the corners of the frames usually. Floral metallic embellishments seem to be the hottest one.

พูดได้เลยว่าแว่นกันแดดแบบนี้เป็นแว่นที่สวยสุดจริงๆ เพราะทำให้ผู้สวมใส่ออกมาดีมีสไตล์

Just like the year 2014, 2015 is also a year of flat top sunglasses. 2015 is a year of straight flat top and square flat top sunglasses and over-sized fat top sunglasses. The latest trend 2015 is the trend of sunglasses with over-sized thick flat top frames. These stylish sunglasses give a stylish factor to one's personality. These do not seem to go out of fashion for years. It is right to say these sunglasses are the smart sunglasses as these make one look really smart and stylish.

**THICK FRAME SUNGLASSES**  
**แว่นกันแดดกรอบหนา**  
แว่นกันแดดกรอบหนาทรงกลมกำลังเป็นแบบนิยมกันในปี 2558 ด้วยกรอบที่หนาและสะดุดตานั่นเอง กรอบที่หนาและสะดุดตาทำให้ผู้สวมใส่ออกมาดีมีสไตล์กว่าใคร แว่นกันแดดกรอบหนากำลังเป็นที่นิยม กรอบที่ออกแบบด้วยสีสันที่หลุดโลกและสีเท่ๆ สร้างความรู้สึกขบขันๆ แว่นกันแดดกรอบหนานั้นเป็นแบบที่โดดเด่นมากและทำให้คนใส่ดูดีมีระดับและดูบ๊อบบี้ไปด้วยในคราวเดียวกัน

Round and thick frames sunglasses are in style in 2015 with bold and thick frames. Bold and thick frames make one look bold. Sunglasses with thick frames are in style with frames designed in many funky and cool colors for a funky touch. Sunglasses with thick frames are really outstanding making one look classy as well as funky.

**EMBELLISHED SUNGLASSES**  
**แว่นกันแดดติดเครื่องประดับ**  
แว่นกันแดดติดเครื่องประดับเป็นเทรนด์ที่ร้อนแรงในปี 2558 สาวๆ ที่เกาะกระแสแฟชั่นและชื่นชอบการแต่งกายที่มีสไตล์ดูเหมือนจะชื่นชอบแว่นกันแดดที่มีการติดเครื่องประดับแว่นแบบนี้มีหลากหลายสีสันและรูปทรง ทำให้ผู้ใส่ดูคลาสสิกและดูมีสไตล์อีกด้วย โดยทั่วไปแว่นกันแดดติดอยู่ตามมุมของกรอบแว่น การประดับด้วยดอกไม้ที่ท่าจากโลหะจะเป็นแบบที่ขายดีที่สุด

The trend of embellished sunglasses is a hot trend 2015. Fashion and style loving girls seem to be in love with these embellished sunglasses. These are in many colors and shapes and give a classic as well as a stylish factor to the personality. These sunglasses have metallic embellishments in multiple designs on the corners of the frames usually. Floral metallic embellishments seem to be the hottest one.

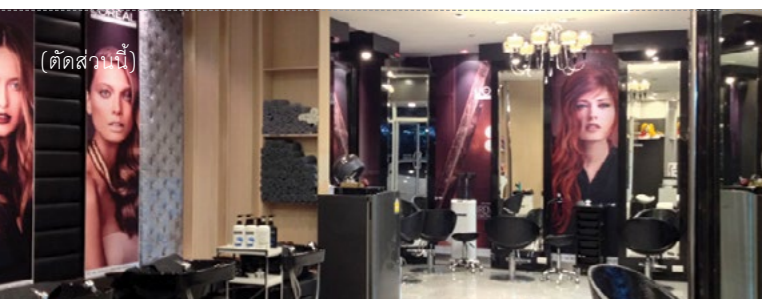
ที่มา/Source: <http://www.etv3.net/fashion-2015/top-10-sunglasses-2015-latest-sunglasses-styles-2015-4184.html>

# THAI Magazine StemLife

สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

กติกาในการใช้สิทธิประโยชน์  
ตัดคูปองของนิตยสารไทย สเต็มไลฟ์ เพื่อนำไปใช้ทุกครั้งร่วมกับ  
การชำระเงินของสินค้าและบริการ สิทธิประโยชน์ของแต่ละร้านค้ามีดังนี้:

**Rules & Regulations**  
Cut the coupons of THAI StemLife Magazine and bring them  
along to use with the participating shops below.  
Privileges for each participating shop as follows:



ส่วนลด **30%** สำหรับสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

จากราคาปกติ สำหรับโปรโมชั่นแพคเกจผมสวยครบสูตร 3 ขั้นตอน: สระ-ซอย + ทาสี/ ถัดผม/ ยัดผม + ทรีทเมนต์

วันนี้ - 31 ส.ค. 58



ส่วนลด **10%** สำหรับสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

เฉพาะค่าอาหารที่ห้องอาหารไอส์แลนด์ คาเฟ่, ห้องอาหารโซน่าทาวน์ และห้องอาหารเดอะพีค

วันนี้ - 31 ธ.ค. 58

เงื่อนไข แสดงคูปองนี้กับพนักงานก่อนใช้บริการทุกครั้ง • ไม่สามารถใช้คูปองนี้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ ได้ • คูปอง 1 ใบ ต่อการใช้ 1 ครั้ง ต่อ 1 สิทธิ • ไม่สามารถเปลี่ยนหรือถอนเป็นเงินสดได้

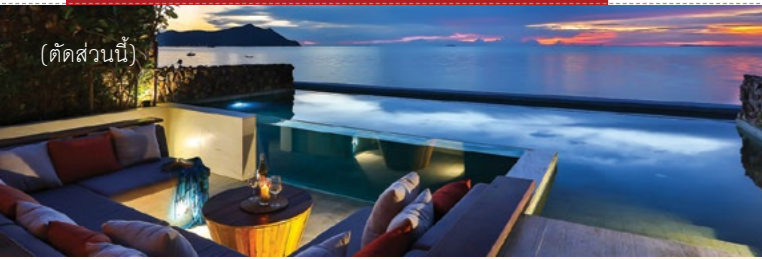
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 086-838-8118, 089-889-4179 Facebook: Hairtex.LotusNawamin

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

เงื่อนไข แสดงคูปองนี้กับพนักงานก่อนใช้บริการทุกครั้ง • ไม่สามารถใช้คูปองนี้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ ได้ • คูปอง 1 ใบ ต่อการใช้ 1 ครั้ง ต่อ 1 สิทธิ • ไม่สามารถเปลี่ยนหรือถอนเป็นเงินสดได้ • ใช้ได้สำหรับสาขาที่ร่วมรายการเท่านั้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 053-607-999 E-mail: dicer@dusit.com | www.dusit.com

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์



ส่วนลด **20%** สำหรับสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

จากราคาปกติ ณ วันที่การจอง (เฉพาะห้องพักแบบวิลล่า เป็นต้นไป)

วันนี้ - 31 ต.ค. 58



ส่วนลด **40%** สำหรับสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

สำหรับห้องพักประเภทพรีเมียมอาหารเช้า 2 ท่าน จากราคา Best Available Rate ในเว็บไซต์ www.cherresort.com

ส่วนลด **15%** สำหรับสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

สำหรับอาหารเช้าและเครื่องดื่ม (ไม่รวมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) ที่ห้องอาหาร Buffy's Belly Bar and Bistro

วันนี้ - 19 ธ.ค. 58

เงื่อนไข แสดงคูปองนี้กับพนักงานก่อนใช้บริการทุกครั้ง • โปรดใช้คูปองนี้สำหรับห้องพักเดี่ยวหรือคู่ - วันพฤหัสบดี เท่านั้น • ส่วนลดนี้ไม่สามารถใช้ซ้ำพักได้ในวันหยุดยาวต่อเนื่อง • กรุณาสำรองห้องพักล่วงหน้าอย่างน้อย 7 วัน และการเช็คอินห้องพักขึ้นอยู่กับจำนวนห้องพัก ณ วันที่ทำการจอง • ไม่สามารถใช้คูปองนี้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ ได้ • คูปอง 1 ใบ ต่อการใช้ 1 ครั้ง ต่อ 1 สิทธิ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 033-046-100 E-mail: reserve@upattaya.com | www.upattaya.com

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์

เงื่อนไข แสดงคูปองนี้กับพนักงานก่อนใช้บริการทุกครั้ง • ไม่สามารถใช้คูปองนี้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ ได้ • คูปอง 1 ใบ ต่อการใช้ 1 ครั้ง ต่อ 1 สิทธิ • ไม่สามารถเปลี่ยนหรือถอนเป็นเงินสดได้

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 032-608-608-9 E-mail: sales@cherresort.com | www.cherresort.com

PRIVILEGES FOR BEING MEMBERSHIP OF THAI STEMLIFE MAGAZINE สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้าสมาชิกไทย สเต็มไลฟ์



## A SPECIAL INTERVIEW WITH THE FAMILY OF KHUN PORNCHAI AND KHUN NONTALEE DEEPAISARNKUL

สัมภาษณ์ครอบครัวคุณพรชัย และคุณนงนที ติไพศาลสกุล

**THAI StemLife:** ด้วยความที่คุณพรชัยทำงานอยู่ในโรงพยาบาล ตรงนี้มีส่วนช่วยให้ตัดสินใจเก็บสเต็มเซลล์ให้กับลูกชายด้วยหรือเปล่าคะ

**คุณพรชัย:** การทำงานในโรงพยาบาลทำให้ผมมีโอกาสได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการเก็บสเต็มเซลล์ รวมถึงมีโอกาสที่ดีในการหาความรู้เพิ่มเติมจากแพทย์ พยาบาลในเชิงลึกได้ นอกจากนี้ ผมยังศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งวิชาการและข้อคิดเห็นที่หลากหลาย ทำให้ได้ข้อมูลหลากหลายมุมมอง เพื่อใช้ในการตัดสินใจเก็บสเต็มเซลล์กับบริษัท ดังนั้นการทำงานในโรงพยาบาลถือว่ามีส่วนช่วยในการตัดสินใจเก็บสเต็มเซลล์ค่อนข้างมาก แต่ทั้งนี้ผมคิดว่าหากไม่ได้ทำงานในโรงพยาบาลก็สามารถหาข้อมูลเพื่อการตัดสินใจได้ไม่ยาก เช่น จากการปรึกษาแพทย์พยาบาลที่ฝากครรภ์ การรับฟังข้อเสนอจากพนักงานขาย การเข้าเยี่ยมชมการดำเนินงานของบริษัทที่เปิดกว้างให้เข้าเยี่ยมชมอย่างสะดวกสบายในการรับข้อมูลเพื่อการตัดสินใจ ผมคิดว่าการเข้าถึงแหล่งข้อมูลเพื่อการตัดสินใจมีความสะดวกและน่าเชื่อถือได้อย่างมากครับ

**THAI StemLife:** ทราบว่าเก็บสเต็มเซลล์ให้กับลูกชายแบบตลอดชีพด้วย ตรงนี้เห็นความสำคัญอย่างไรคะ

**คุณพรชัย:** สเต็มเซลล์ในนิยามของผมคือ ความรักความห่วงใยของผมที่ฝากไว้ให้กับลูกชายในวันที่ผมไม่สามารถดูแลเขาด้วยมือของผมได้อีกต่อไป ผมเชื่อว่าสเต็มเซลล์จะดูแล พี่นพ และเปลี่ยนถ่ายอะไหล่ให้แก่ชีวิตของลูกชายได้ในอนาคต ดังนั้นการเก็บสเต็มเซลล์ก็ควรอยู่ตลอดชีวิตของเขาแน่นอน

**THAI StemLife:** แล้วรู้จักไทย สเต็มไลฟ์ได้อย่างไรคะ

**คุณพรชัย:** ผมทราบบริการของไทย สเต็มไลฟ์จากเอกสารที่แผนกสูตินารี แต่ที่ผมได้รู้จักไทย สเต็มไลฟ์มากขึ้นจนได้ใช้บริการ มาจากพนักงานขายที่เข้ามาแนะนำเสนอและแนะนำบริการดีๆ ด้วยข้อมูลที่น่าเชื่อถือและตรวจสอบได้อย่างชัดเจน ทำให้การตัดสินใจใช้บริการเป็นไปด้วยความสบายใจจนถึงวันนี้ และคงเป็นเช่นนี้ตลอดไป

**THAI StemLife:** อะไรเป็นเหตุผลสำคัญที่เลือกใช้บริการกับไทย สเต็มไลฟ์คะ

**คุณพรชัย:** หลากหลายเหตุผลในการเลือกบริการกับไทย สเต็มไลฟ์ครับ ไม่ว่าจะเป็นเจ้าหน้าที่ขายให้ข้อมูลตรงไปตรงมา ไม่มุ่งการขายจนทำให้รู้สึกอึดอัด มีเวทวลและความตั้งใจที่สามารถรับรู้ได้ ผมเองจะอีกที่ติดต่อเจ้าหน้าที่ขายมากกว่าเจ้าหน้าที่ขายติดต่อผมซะอีกครับ การตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับมาก็มีการอ้างอิงที่ถูกต้องชัดเจน เชื่อถือได้ และมีความรู้สึกมั่นใจในการมอบความไว้วางใจในบริการของไทย สเต็มไลฟ์ที่เป็นเหมือนสะพานส่งต่อความรักที่ไม่รู้จัก การประสานงาน และการทำงานมีความเป็นมืออาชีพที่สามารถรับรู้ และรู้สึกได้เองเลยครับ ที่สำคัญที่สุดก็คือ ความคุ้มค่าของบริการที่ได้รับจากไทย สเต็มไลฟ์ครับ

**THAI StemLife:** อยากให้แนะนำครอบครัวที่กำลังตัดสินใจที่จะเก็บสเต็มเซลล์ให้กับลูกด้วยค่ะ

**คุณพรชัย:** โอกาสในการเก็บสเต็มเซลล์ มีเพียงครั้งแรกครั้งเดียวในวันที่เขาลืมตาไถ่เลยจากวันนั้นไปก็ไม่มีโอกาสเก็บอีกแล้ว ดังนั้นการตัดสินใจของคุณพ่อคุณแม่จึงมีความสำคัญมาก ก่อนการตัดสินใจก็ควรศึกษาข้อมูลในทุกด้าน การตัดสินใจเก็บหรือไม่เก็บ ขึ้นอยู่กับคุณพ่อคุณแม่ที่จะสร้างทางเลือกในการดูแลสุขภาพให้แก่เขา....โดยส่วนตัวผมมีความเชื่อว่า ทุกคนรักลูก และต้องการมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่ลูก วันนี้คือการมอบชีวิตที่ยิ่งใหญ่ วันหน้าคือการดูแลโอกาสความอยู่รอดของชีวิตเขาเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มากกว่า วันแห่งอนาคตของเขาคงเหลือไว้เพียงความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของคุณพ่อคุณแม่ที่มอบให้เขาตลอดไป สุดท้ายนี้อยากบอกว่า ผมมีความรู้สึกดีและมีความสุขตลอดเวลาที่คิดถึงการเก็บสเต็มเซลล์ ขอขอบคุณมากสำหรับการให้โอกาสในการถ่ายทอดความรู้สึกในครั้งนี้ครับ

I believe that stem cells will help save my son's life by restoring and providing replacements for his damaged parts in the future

So stem cell storage should stay throughout his life

ผมเชื่อว่าสเต็มเซลล์จะดูแลฟื้นฟู และเปลี่ยนถ่ายอะไหล่ให้แก่ชีวิตของลูกชายได้ในอนาคต ดังนั้นการเก็บสเต็มเซลล์ ก็ควรอยู่ตลอดชีวิตของเขานั่นเอง



**THAI StemLife: As you work in a hospital yourself, do you think this helped you make the decision to save your child's cord blood stem cells?**

**Khun Pornchai:** Working in a hospital allowed me to get information about stem cells and have a good opportunity to gain in-depth information from the doctors and the nurses. I also tried to search for more information from academic sources and various opinions. I got information from different sources and viewpoints for the decision I had to make about doing cord blood stem cell saving with the company. I can say that working in a hospital did help me quite a lot in deciding to save my child's cord blood stem cells. However, I think even if you are not working in a hospital, you can easily find information too. For example, you can consult with your doctor and the nurse who look after you during pregnancy. Or you can listen to any sales staff and visit the company to see its operation which is widely open for anyone to visit and get information before making the decision. I think the sources of information for decision making are very easy to access and reliable.

**THAI StemLife: We heard that you chose the lifetime stem cell storage plan for your son. How important is it in your view?**

**Khun Pornchai:** The definition of stem cells in my view is the love and care I deposit for my son

for the days I can no longer take care of him myself. I believe that stem cells will help save my son's life by restoring and providing replacements for his damaged parts in the future. So stem cell storage should stay throughout his life.

**THAI StemLife: And how did you get to know Thai StemLife?**

**Khun Pornchai:** I learned about Thai StemLife's services from the Obstetrics and Gynecology department's brochure. But further information about Thai StemLife that helped me make the decision to use its services came from the sales staff who presented and recommended good services with reliable information that can be clearly verified. I always feel comfortable about the decision I made up to this day and should always feel this way forever.

**THAI StemLife: What was the major reason that you chose to use Thai StemLife's service?**

**Khun Pornchai:** There were many reasons why I decided to use Thai StemLife's service. The sales staff gave me candid information, no hard sell or pressure. I can see the willingness from the look in the eyes. I was the one who tried to contact the sales staff even more than the other way around. The given information could be clearly verified with accurate and reliable references. I am confident that I can trust Thai StemLife's service which is just like

a bridge that keeps passing on the kind of love that never ends. The coordination and service are so professional that we can personally feel it. The most important thing is the great value of service we receive from Thai StemLife.

**THAI StemLife: Would you please give some suggestions for other families that are making the decision about saving cord blood stem cells for their children?**

**Khun Pornchai:** The only chance that you can collect cord blood stem cells is on the day your child opens his eyes to see the world, after that, no more chance ever. So the parents' decision is very important. Before making the final word about it, you should study information in all areas. The decision whether to collect cord blood stem cells or not lies with the parents who can create an alternative way to take care of your child's health. ....I personally believe that everyone loves their children and wants to give them the best thing. Today is the day you can give your children the greatest gift which is 'life'. Tomorrow you will be able to give them even a better gift, the chance to live. The children's lifetime future depends on the greatest feeling the parents have for them. Lastly, I would like to say that I feel so good and very happy every time I think about stem cell saving. Thank you so much for giving me the opportunity to share my wonderful feeling with you today.

## ท่านจะได้รับทราบรายละเอียดอันน่าทึ่งเกี่ยวกับพันธุกรรมของท่านเอง เพื่อการวางแผนสุขภาพที่ดีของตัวท่าน



ปัจจุบันวงการวิทยาศาสตร์มีความก้าวหน้าอย่างมากส่งผลให้มนุษย์ได้เรียนรู้และรู้จักสิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายในตัวเองได้ดียิ่งขึ้น การตรวจ TotalHealthGeneInsight เป็นนวัตกรรมใหม่ที่สามารถตอบโจทย์ในเรื่องการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ การทดสอบด้านพันธุกรรมจึงเปรียบเสมือนคัมภีร์ชีวิตที่บอกถึงอนาคตของเราได้ ผลการตรวจเป็นความลับส่วนบุคคล และปลอดภัย เพียงแค่ใช้ตัวอย่างน้ำลายในการทดสอบเท่านั้น จะทำให้ท่านและแพทย์ทราบถึงลักษณะทางพันธุกรรมที่ท่านอาจถ่ายทอดให้กับลูกหลาน ยาที่อาจตอบสนองหรือไม่ตอบสนองกับท่าน และแนวโน้มในการเป็นโรคบางชนิดของท่าน

### พันธุกรรมจะช่วยให้ท่านค้นพบ...

#### ● การตอบสนองต่อยาหรือภาวะแทรกซ้อนจากการรับยา (PharmaGeneInsight™)

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

#### ● การวางแผนก่อนตั้งครรภ์ Pre-Pregnancy PlanningInsight™ (Carrier Status)

การเลือกว่าจะมีบุตรหรือไม่นั้นเป็นการตัดสินใจที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในชีวิตมนุษย์ การตรวจหา Carrier Status ของเราจะบอกข้อมูลก่อนการตั้งครรภ์ว่าคุณคนนั้นเป็นพาหะของโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมหรือไม่ โรคเหล่านี้สามารถถ่ายทอดอย่างเงียบๆ ในครอบครัวมาหลายชั่วอายุ โดยไม่มีใครได้แสดงอาการ หากท่านและคู่สมรสต่างเป็นพาหะของโรคเดียวกัน บุตรของท่านในอนาคตก็อาจเป็นโรคดังกล่าวได้ การตรวจ GeneInsight™ ท่านจะทราบถึงโรคทางพันธุกรรมบกพร่องกว่า 70 โรค เช่น โรคซีสติกไฟโบรซิส โรคเบต้าธาลัสซีเมีย โรคคานาวาน โรคเทย์แซคส์ และอื่นๆ อีกมาก

#### ● การตรวจความเสี่ยงการเกิดโรคซับซ้อน (Health&CancerGeneInsight™)

ผลการตรวจ GeneInsight™ จะให้ข้อมูลแต่ละบุคคลที่มีแนวโน้มทางพันธุกรรมต่อการเกิดโรคบางชนิด จากความรู้ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ล่าสุด ผลการตรวจจะคำนวณความเสี่ยงทางพันธุกรรมเฉพาะบุคคลที่มีความเสี่ยงทางพันธุกรรมต่อโรคแต่ละชนิดอาจเป็นหรือไม่เป็นโรคก็ได้ อย่างไรก็ตามข้อมูลรายงานผล GeneInsight™ ช่วยแพทย์ในการให้การรักษาแบบเฉพาะบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพิจารณาพร้อมกับปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น ประวัติครอบครัว สภาพแวดล้อม การทานอาหาร การออกกำลังกาย และไลฟ์สไตล์ ผลการตรวจ Health&CancerGeneInsight™ สามารถหาโรคเกี่ยวกับ พันธุกรรมได้มากกว่า 24 โรค เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ โรคมะเร็งผิวหนัง โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น ทำให้คุณสามารถป้องกันและวางแผนการดูแลสุขภาพในรูปแบบการใช้ชีวิตเชิงป้องกันโรคมากกว่าการรักษา

### โรคที่สามารถตรวจพบได้จากรหัสพันธุกรรม

● การตรวจสอบสถานะการเป็นพาหะของโรค มากกว่า 76 ชนิด

- ธาลัสซีเมีย
- ภาวะหูพิการตั้งแต่กำเนิด
- เบาหวานในวัยเด็ก
- อื่นๆ

● การตรวจสอบการตอบสนองต่อยา มากกว่า 11 ชนิด

- คาเฟอีน
- ยาด้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด
- ยากดภูมิคุ้มกัน
- อื่นๆ

● การตรวจความเสี่ยงของการเกิดโรคซับซ้อน มากกว่า 24 ชนิด

- เบาหวาน ชนิดที่ 1 และชนิดที่ 2
- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- มะเร็ง อาติ มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งผิวหนัง มะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น
- ความดันโลหิตสูง
- อื่นๆ

**“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.

ดิฉันฟื้นชดอันตรายเป็นและผ่านนาทีเฉียดตายมาได้  
เพราะทางสมิติเวช ระดมทีมแพทย์ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง  
มาให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ทำให้ดิฉันและลูกรอดชีวิตมาได้

พ.ศ. 2557

ปัจจุบัน ลูกสาวเติบโตอย่างสมวัย โดยมีดิฉันอยู่เคียงข้าง

คุณบุษติมณฑน์ ภิรมย์ยากรณ์

คุณแม่ที่ผ่านประสบการณ์เฉียดตายจากครรภ์เป็นพิษ

และน้ำคร่ำเข้าไปในกระแสเลือด

ดูแลรักษาโดย น.พ.भवัน 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