

ร่วมมอบของขวัญที่มีค่าที่สุดสำหรับลูกน้อย  
ด้วยการมอบหลักประกันสุขภาพในอนาคตกับ **ไทย สเต็มไลฟ์**

มากกว่า 13 ปี **ไทย สเต็มไลฟ์** ได้รับความไว้วางใจจากผู้มีชื่อเสียงหลากหลายสาขาให้เป็นตัวแทนในการส่งมอบความรัก ความห่วงใยจากคุณพ่อคุณแม่สู่ลูกน้อย ดังนั้นจึงมั่นใจได้ว่า **ไทย สเต็มไลฟ์** คือคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยของคุณเช่นเดียวกัน

**คุณมี มิลิน ยูวาร์สกุล**  
Khun Mii, Milin Yuvacharuskul

**คุณนารี ดร.นาวิน ย่าวพลกุล**  
Khun Nar, Dr. Navin Yavapolkun

**คุณน้ำหวาน พัสวี พยัคชบุตร**  
Khun Numwan, Passavee Payacaboot

**คุณแอฟ ทักษอร เตชะณรงค์**  
Khun Aif, Taksorn Taecharong

**คุณกาย รัชชานนท์ สุขประกอบ**  
Khun Guy, Ratchanon Sukprakob

**คุณฮารุ ยามากุชิ**  
Khun Haru Yamakuchi

**คุณกบ สุวนันท์ ปุณณกันต์**  
Khun Kob, Suwanan Punnakan

**คุณบรีก ดนุพร ปุณณกันต์**  
Khun Brook, Danuporn Punnakan

**คุณเปี้ย ปานวาด บุญยรัตกลิน**  
Khun Pei, Panward boonyaratkalin

**คุณป๊อป นิธิ บุญยรัตกลิน**  
Khun Pop, Nithi boonyaratkalin

Join **THAI StemLife** to bestow the gift of gifts to your little ones.  
A unique insurance personalize for your children's future health.

For more than 13 years, **THAI StemLife** is the Trusted Choice of Medical and Parenting Experts alike for Cord Blood Collection and Storage.

A loving and caring statement of everlasting love from Parents to their Children made possible through the documented expertise of **THAI StemLife**.



บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด (สำนักงานใหญ่)  
566/3 ซอยรามคำแหง 39 (เทพลีลา 1) ถนนประชาอุทิศ แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310  
THAI StemLife Co.,Ltd. (Headquarters)  
566/3 Soi Ramkhamhaeng 39 (Thepleela 1), Prachaouthit Rd., Wangthonglang, Wangthonglang, Bangkok 10310  
Tel : +66-2022-7000 Fax : +66-2022-7028 Hotline (24 hrs.) : +668-1340-7676  
Email : info@thaistemlife.co.th www.thaistemlife.co.th www.facebook.com/THAISTEMLIFEfamily Instagram : THAI\_STEMLIFE

จูลสาร **ไทย สเต็มไลฟ์** ฉบับที่ 1/2018

มีนาคม - พฤษภาคม 2561  
March - May 2018

# THAI StemLife

ไทย สเต็มไลฟ์

**YOUR HEALTH,  
YOURSTYLE**

10 วิธีเปลี่ยนตัวเอง  
ให้เป็นคนเก๋ที่ดีกว่าเดิม

**PLAYGROUND**

เปลี่ยนทุกการเล่นของลูก  
สู่การเรียนรู้...  
อย่างสร้างสรรค์

## INTERVIEW WITH

สัมภาษณ์  
ดร.นาวิน ย่าวพลกุล  
และครอบครัว  
(คุณนาวิน ตาร์)

## TREND

เมื่อต้องรับผิดชอบงาน  
มากขึ้น...คุณพ่อคุณแม่  
จะแบ่งเวลาอย่างไร  
ให้ครอบครัว

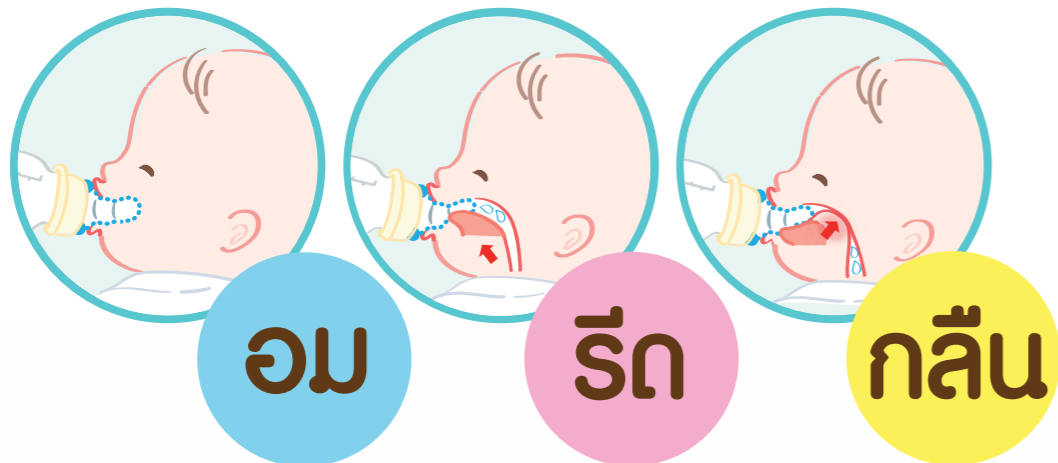




“ความสุขที่เหมือนดูดนมแม่อย่างแท้จริง”  
**จุกนม *อม รีด กลืน* รุ่นมินิ**

เกิดจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยจากพีเจ้นประเทศญี่ปุ่น  
 ที่ค้นพบการดูดนม อม รีด กลืน ตามธรรมชาติของทารก

**3** สเต็ป เพื่อลูกไม่สับสนจุก



การอมบริเวณลานนม  
แบบสนิทพอดี

การเคลื่อนไหวนลิ้นแบบคลื่น  
ให้การดูดรีดน้ำนม  
เป็นตามธรรมชาติ

การกลืนน้ำนม  
โดยไม่สำลักของทารก



@pigeonlittlemoment

mypigeonlittlemomentsclub

สั่งซื้อคลิก <http://moong-shop.com>



นวัตกรรมจากความรัก...  
 เพราะรักสร้างสิ่งที่ดีกว่าเสมอ

ปราศจาก  
 สีสันและคราท์

ผ่านการทดสอบแล้ว  
 ว่าปลอดภัย



ปราศจากสาร  
 SLS & SLES

ปราศจาก  
 พาราเบน

\* Baby Skin Care อันดับ 1  
 จากผลสำรวจของ B.INTAGE INC  
 ประเทศญี่ปุ่น 2015

สบู่ฟองและโลชั่นน้ำนม สูตรผสมชากระสกัต



สบู่ฟองสำหรับทารก  
 ผสมชากระสกัต  
 ขนาด 350 มล.  
 ราคา : 235 บาท



สบู่ฟองสำหรับทารก  
 ผสมชากระสกัต  
 แบบถุงเติม ขนาด 300 มล.  
 ราคา : 175 บาท



เบบี มิลค์กี้โลชั่น  
 ผสมชากระสกัต  
 ขนาด 200 มล.  
 ราคา : 160 บาท



เบบี มิลค์กี้โลชั่น  
 ผสมชากระสกัต  
 ขนาด 500 มล.  
 ราคา : 330 บาท

ใช้ได้ตั้งแต่แรกเกิด

@pigeonlittlemoment

mypigeonlittlemomentsclub

สั่งซื้อคลิก <http://moong-shop.com>

## 4 INTERVIEW

สัมภาษณ์  
ดร.นาวัน เยาวพลกุล  
(คุณนาวัน ตาร์)

## 7 TREND

เมื่อต้องรับผิดชอบงานมากขึ้น  
คุณพ่อคุณแม่จะแบ่งเวลาอย่างไร  
ให้ครอบครัว

## 9 STEM CELL UPDATE

โรคซีพี (Cerebral Palsy)

## 11 DOCTOR'S TALK

การวิจัยการใช้ “เซลล์ต้นกำเนิดจากเลือด”  
เพื่อดูแลผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม ทางเลือกใหม่  
แห่งอนาคต

## 13 YOUR HEALTH, YOUR STYLE

10 วิธีเปลี่ยนตัวเอง  
ให้เป็นคนเก่าที่ติ๊กว่าเดิม

## 15 PLAYGROUND

เปลี่ยนทุกการเลี้ยงลูก  
สู่การเรียนรู้สร้างสรรค์

## 17 THE MOMENT IS NOW

จิตวิทยาพัฒนาการวัยเด็กตอนต้น  
กับพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง  
ตามวัยที่รวดเร็ว

## 19 ON THE MOVE

ภาพความประทับใจจากลูกค้า  
ที่สนใจเข้ามาเยี่ยมชม บูท  
THAIStemLife ในงาน “Thailand Baby  
& Kids Best Buy ครั้งที่ 30”

## 20 NEWS IN TOWN

กิจกรรมแนะนำ

# EDITOR'S TALK

ปัจจุบันนี้ หลายครอบครัวต้องทำงานหนักควบคู่กันไปกับการเลี้ยงลูก อาจด้วย  
เพราะภาระหน้าที่การงาน หรือสภาพเศรษฐกิจ สังคม ตอนที่ มีการแข่งขันเร่งรีบกัน  
อยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่มือใหม่หลายคนที่จะไม่สามารถจัดการเวลา  
เหล่านี้ได้อย่างลงตัว

และความพิเศษของฉบับนี้ เราได้มีโอกาสพบกับครอบครัวเซเลบที่มีความสามารถ  
ที่มีคุณพ่อตึกกรีนเป็นถึง Doctor และคุณแม่ Working Woman คนเก่ง ครอบครัวของ  
คุณนาวัน และคุณน้ำหวาน พัสวี นั่นเองค่ะ ที่ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ต่างก็ม้งานมากมาย  
แต่ยังสามารถเลี้ยงน้องลูกได้โดยไม่ต้องมีพี่เลี้ยง ไปติดตามบทสัมภาษณ์น่ารักๆ ของ  
ครอบครัวนี้ รวมทั้งเทคนิคการเลี้ยงน้องลูกภายในเล่มได้เลยค่ะ

นอกจากนี้ ยังมีทริคเด็ดๆ สำหรับดูแลเจ้าตัวน้อยตามช่วงวัยให้คุณพ่อคุณแม่  
อีกเช่นเคย กับ Playground ที่ให้เจ้าตัวน้อยได้เรียนรู้สร้างสรรค์ และ The moment  
is now เมื่อพัฒนาการตัวน้อยเปลี่ยนเร็ว เราต้องใช้จิตวิทยาเข้าช่วยค่ะ นอกจากเรื่อง  
ของเจ้าตัวน้อยแล้ว เรายังมีวิธีการใช้ชีวิตให้คุณพ่อคุณแม่มือใหม่ด้วยนะคะ เพราะเมื่อ  
เรามีคนที่ต้องดูแลเพิ่มขึ้นมาบางทีการจักระเบียบชีวิตก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายเลย ส่วนเรื่องสำคัญ  
อย่าง Stem Cell Update และ Doctor Talk รังรองว่ายังคงเข้มข้นเหมือนเดิมแน่นอนค่ะ

สุดท้ายนี้ ไทย สเต็มไลฟ์ ขอขอบพระคุณผู้อ่านที่ติดตามนิตยสารของเราโดย  
ตลอดนะคะ หากครอบครัวไหนได้นำเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ ที่เรานำมาฝาก ไปปรับใช้ได้  
ผลดีในชีวิตประจำวัน ก็สามารถมาบอกเล่าประสบการณ์ หรือเข้ามาพูดคุยกันได้ที่  
เฟซบุ๊กแฟนเพจ THAI StemLife Family กันได้นะคะ

บรรณาธิการบริหาร  
ไทย สเต็มไลฟ์

Nowadays, we are living in competitive society. Parents are working hard,  
pushing on their careers along with raising their children, and doing all these  
things are not easy. Work obligations, finances, a swinging economic  
situation, need to keep up socially, all is taking a toll on everyone.

In our current issue we have had the opportunity to meet with  
a celebrity's family. Khun Navintar, PhD holder, and Khun Namwan  
Passavee, a beautiful, working woman. Despite the many things this  
lovely couple has to juggle with in everyday life and careers, they  
also successfully manage to look after their baby Luca without a Nanny!  
Follow this lovely family in their interview inside this issue regarding  
their “do it yourself technique” to take care of their baby Luca.

Furthermore, we have prepared for you some great age appropriate  
tricks on how to take care of your little ones. “The Playground” for little  
ones to learn to creativity and “The moment is now” for you to learn  
how to use psychology to help you understand the lightning developmental  
changes of your little ones. Moreover, we prepare some tips for newbie  
parents as well on how to organize your life so that you can make time  
and order for everything. Our Stem Cell Update and Doctor Talks columns  
are of course still here with lots of new knowledge for you.

Finally, we wish to thank all our readers for Your support and want  
to ask You to share with us your experiences and ideas so that we can  
share with everyone in future issues. Do contact us via our Facebook  
Page “THAI StemLife Family”!

The Editor  
THAI StemLife

# INTERVIEW WITH

ดร.นาวัน เยาวพลกุล (คุณนาวัน ตาร์)  
และ คุณพัสวี พยัคชบุตร (คุณน้ำหวาน)  
ต้นแบบของครอบครัวคนรุ่นใหม่  
ที่เลี้ยงลูก และทำทุกอย่างให้ลูก  
...ด้วยตัวเอง

อีกหนึ่งครอบครัวที่น่ารักที่เราต้องขอร่วมยินดีด้วยอีกครั้ง กับการให้กำเนิด  
ลูกสาวคนแรก “น้องลูก้า” สาวน้อยน่ารักน่าชัง ที่ตอนนี้ได้กลายเป็นขวัญใจ  
ของใครหลายคน คนไปเรียบร้อยแล้ว รวมทั้งทีม THAI StemLife ด้วยเช่นกัน  
จากที่ผ่านมาระหว่างเราเคยเห็นบทบาทของคุณนาวัน ตาร์ ในวงการบันเทิง  
หรืออาจารย์ประจำมหาวิทยาลัย และคุณน้ำหวานกับภาพลักษณ์สาวสวย  
ไฮโซเจ้าของคลินิกความงามชื่อดังกันจนชินตา มาวันนี้ เราได้เห็นอีกหนึ่งมุม  
ของทั้งสองกับการเป็นคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ที่ตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยตัวเอง  
เพื่อให้ลูกได้รับความอบอุ่นและการดูแลที่ดีที่สุด

**THAI StemLife :** วันนี้ THAI StemLife ขออัพเดทชีวิตคุณพ่อคุณแม่  
มือใหม่กันหน่อยนะคะ 2 เดือนที่ผ่านมาเป็นอย่างไรกันบ้าง เพราะ  
เลี้ยงน้องกันเองเลย

**คุณตาร์ :** ใช่ครับ ก็เลี้ยงน้องกันเอง ส่วนหนึ่งคือเราก็มั่นใจในความหวังดี  
ของพ่อแม่ แล้วบางทีก็ไม่ไวใจพี่เลี้ยงเท่าไร (หัวเราะ) คนอื่นดูไม่ได้เลย  
นอกจากเราเอง และก็คุณยาย ขนาดบางทีเพื่อนจะมาช่วยเลี้ยงยังไม่ได้เลย  
เพราะคุณยายหวงหลานสาวมาก (หัวเราะ)

**คุณน้ำหวาน :** น้องเลี้ยงง่ายด้วยค่ะ จะมีร้องแค่ตอนหิว ง่วงนอน ท้องอืด  
อะไรแค่นั้นเอง

**คุณตาร์ :** เวลาที่น้องเขาร้องจะมีสาเหตุ มีเหตุผล ไม่ได้ร้องเรื่อยเปื่อย ร้อง  
เฉพาะตอนที่ร้องจริงๆ แค่นั้น แต่เขาไม่เคยให้เราต้องกังวลอะไร ไม่ป่วย  
ไม่อะไร ก็ถือว่าเลี้ยงง่าย ใครมาเยี่ยมก็บอกว่าเลี้ยงง่าย แต่ผมว่าจริงๆ  
ก็ไม่ง่ายนะ ยากเหมือนกัน ไม่ได้คิดว่าเลี้ยงลูกจะยากขนาดนี้ ก็เป็นสิ่งที่ยาก  
แต่ทำแล้วมีความสุขมากครับ

**THAI StemLife :** ด้วยความที่ทั้งคุณน้ำหวานและคุณตาร์เองก็เป็นคน  
ที่มีความสามารถ ทำงานเก่ง มีการวางแผนในการใช้ชีวิตอย่างชัดเจน  
ตอนนี้เริ่มวางแผนอนาคตให้น้องลูก้าไว้อย่างไรบ้างคะ

**คุณน้ำหวาน :** เราไม่ได้อยากวางแผนชีวิตให้ลูกเท่าไรค่ะ ไม่ได้อยากกำหนด  
ว่าเขาต้องเป็นอย่างไร เป็นแบบไหน ก็คงจะเลือกแค่ที่เรียนให้เขาในช่วงวัย  
ที่เขายังไม่สามารถตัดสินใจเองได้ จะเห็นได้จากที่เราไม่สร้างอินสตาแกรม  
ส่วนตัวให้น้อง เพราะอยากให้น้องดูแลและกำหนดทิศทางชีวิตตัวเอง ไม่  
อยากทำเหมือนว่าไปกำหนดเส้นทางให้ตั้งแต่เขาเองยังไม่รู้เรื่องก็มีพ่อแม่  
ไปกำหนดชีวิตเขาแล้ว อยากให้ทุกอย่างเขาเลือกเอง ตัดสินใจเอง เราเพียง  
แค่ให้ความรู้กับเขามากกว่า อาจจะแค่แนะนำว่าแบบไหนเป็นอย่างไร แบบ  
ไหนดี ไม่มี

**คุณตาร์ :** คงคล้ายๆ การปลูกต้นไม้เนาะครับ เราแค่สร้างบรรยากาศให้เขาได้  
เจริญเติบโตงอกงามได้อย่างเต็มศักยภาพเต็มความสามารถของเขา เราทำ  
หน้าที่ของพ่อแม่ประมาณนี้ก็พอ คงไม่ถึงขั้นไปตัดแต่งกิ่งให้เป็นตามที่เรา  
ต้องการ เน้นให้เขาได้ทำสิ่งที่เขาอยากจะทำดีกว่า

**คุณน้ำหวาน :** ใช่ค่ะ เพราะชีวิตเป็นของเขา

**คุณตาร์ :** แล้วเราจะได้มีชีวิตเป็นของเรา เนอะ (หัวเราะ)  
**คุณน้ำหวาน :** เราคงจะวางแผนให้แค่ช่วงที่เขายังไม่สามารถตัดสินใจอะไร  
ได้เองแค่นั้นค่ะ



**THAI StemLife : อย่างการเก็บสเต็มเซลล์ ที่เป็นส่วนหนึ่งในการวางแผนด้านสุขภาพให้น้องลูก้า อยากทราบว่าคุณน้ำหวานและคุณตาร์ รู้จักการเก็บสเต็มเซลล์ได้อย่างไรคะ**

**คุณตาร์ :** ผมเองก็พอรู้เรื่องอยู่บ้าง ก็ได้ยิน ได้ตามข่าวมาเรื่อยๆ และก็สนใจเรื่อง Biotech เรื่องสุขภาพร่างกายอยู่แล้ว ผมรู้สึกว่ามันเป็นการมองไปข้างหน้า เพื่อให้เราเสี่ยงน้อยที่สุดเราก็ต้องมองไปข้างหน้าให้มันไกลๆ เปิดใจให้มันกว้างๆ ไว้ เพราะเราไม่รู้ว่าคุณจะเป็นอย่างไง ก็เป็นเรื่องที่คิดว่าคุ้มค่า คนอื่นอาจจะมองว่าเป็นเรื่องเล็กยังไม่ต้องเก็บหรอก แต่พอไปถึงอนาคตมันจะกลายเป็นเรื่องที่ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ จนเราอาจจะคาดการณ์ไม่ถูก ดูให้มันกว้างๆ เก็บไว้ก่อน ป้องกันไว้ก่อนดีที่สุด

อีกอย่างคือผมมองว่ามันไม่มีเหตุผลที่จะไม่เก็บเลยนะครับ เหตุผลที่ไม่เก็บคืออะไร บางคนก็มองว่ามันอาจจะเปลืองเงินซึ่งอาจจะเป็นเรื่องรองไปแล้ว หรือเก็บไปแล้วไม่ได้ใช้ นั่นคือความเสี่ยงที่เกิดขึ้นถูกมั้ยครับ เรากำลังพูดถึงความเสี่ยง แล้วการที่เราเก็บสเต็มเซลล์คือเราประกันความเสี่ยงนี้ในอนาคต โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับเลือดหลายโรคก็ยังมีเพียงสเต็มเซลล์ที่ช่วยรักษาได้ ซึ่งเราประกัน against อนาคต ในกรณีถ้ามันจะเกิดอะไรขึ้นเราก็ก่อนใจว่าเขาจะอยู่ในฝั่งที่พ่อแม่ได้คิดไว้ให้เขาแล้ว ผมว่ามันเป็นเรื่องที่จำเป็นนะครับ เพราะเวลาที่เขาโตขึ้นแล้วมองย้อนกลับมาเขาก็ได้เห็นว่าคุณพ่อคุณแม่ได้เตรียมไว้ให้เขาไว้หมดแล้ว ซึ่งวิทยาการตอนนี้มันก็ยังพัฒนาอยู่เรื่อยๆ แต่ผมรู้สึกว่ามันคือสิ่งที่ต้องทำ และพ่อแม่ทุกคนก็ควรทำ

**THAI StemLife : อะไรคือเหตุผลสำคัญที่ทำให้ไว้วางใจเลือก THAI StemLife ให้ดูแลจัดเก็บสเต็มเซลล์ของน้องลูก้าคะ**

**คุณตาร์ :** จริงๆ แล้วคุณน้ำหวานก็มีความรู้และทำเกี่ยวกับเรื่องสเต็มเซลล์อยู่แล้วด้วยที่คลินิก เราก็พยายามเลือกที่ดีที่สุด

**คุณน้ำหวาน :** ที่เราเลือก THAI StemLife เพราะคุณหมอที่ดูแลฝากครรภ์ และทำคลอดน้องลูก้า แนะนำให้เก็บที่นี่ เนื่องจากส่วนตัวสนิทกับคุณหมออยู่แล้ว เลยไว้วางใจในคำแนะนำของคุณหมอค่ะ

**THAI StemLife : ให้คุณน้ำหวานและคุณตาร์ฝากคำแนะนำ สำหรับว่าที่คุณพ่อคุณแม่ที่กำลังตัดสินใจเรื่องการเก็บสเต็มเซลล์ให้กับลูกๆ หน่อยคะ**

**คุณตาร์ :** อย่างที่ผมบอกครั้นว่าอยากให้ลองศึกษาดู แต่สำหรับผมแล้วขอแนะนำให้เก็บไปเถอะ เก็บไว้ดีกว่า ดีต่อลูก ดีต่อครอบครัว เหมือนทำประกันนะครับ ส่วนจะเลือกเก็บที่ไหน ก็ควรเลือกที่ได้มาตรฐาน มีประสบการณ์ มีความน่าเชื่อถือ

**น้ำหวาน :** แล้วเราก็อ่านข้อเสียของการเก็บสเต็มเซลล์ไม่เจอด้วยคะ

**คุณตาร์ :** ใช่ครับ ถ้าไม่เก็บสิผมว่าจะน่าเสียดายมากกว่าอีกนะ

ด.ญ. พิณวา เยาวพลกกุล  
ชื่อเล่น “น้องลูก้า”  
ซึ่งเป็นภาษาอิตาลีแปลว่า  
แสงสว่าง

Dr. Navin Yavapolkun (Khun Navin Tar)  
and Khun Passavee Payacaboot  
(Khun Numwan) ...Do it yourself  
new generation parenting.

Once again Congratulation to another lovely family on the birth of their first daughter “Luka,” a cute little girl who has already become the sweetheart of many people, including the team of THAI StemLife. Khun Navin Tar is probably known from the entertainment business or from his position as a University professor while Khun Numwan is a beautiful, high society lady and the owner of a renowned beauty clinic. Today, we will see their side as the parents who intend to raise their child unassisted and with the do it yourself parenting.

**THAI StemLife : We are asking for an update?! How has it been in the past 2 months with a new baby and a new life as parents?**

**Khun Tar :** Do-it-yourself, unassisted parenting. That is what we do. We feel confident we can do it as we sometimes do not trust the Nanny (laughs...kidding) but we want to participate, we want our daughter to be able to feel that we are her parents and not the Nanny! Us two and the grandmother. We do not leave her even with friends or other relatives. The Grandmother will not allow anyone else and is very possessive (laughs)!

**Khun Numwan :** She is easy to be taken care of. She will cry only when she is hungry, sleepy, or has some gas in her stomach.

**Khun Tar :** She cries for a reason. She will cry only when she needs something. She has never made us worried. Never been sick or anything. We consider her quite easy to raise. Anyone who comes to visit says the same. But nothing is easy when you raise a child, I would say it is difficult but I am happy to learn and do it.

**THAI StemLife : Both Khun Numwan and Khun Tar are talented in your jobs and have a clear plan in life. How do you plan for Luka's future?**

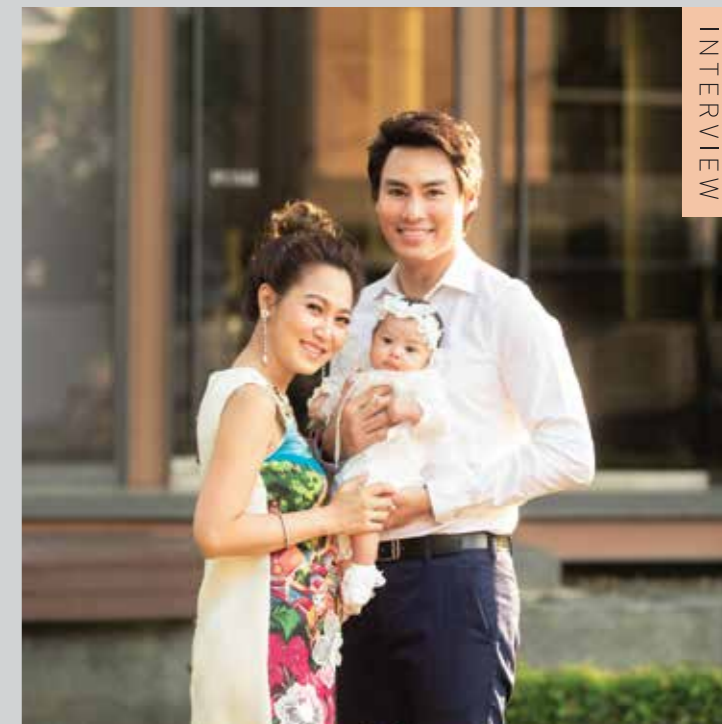
**Khun Numwan :** We do not want to plan our child's life that much. We do not want to determine how and what she will become. We will only choose the school for her since obviously she cannot make that decision by herself. We will not create an Instagram account for her because we want her to make her own choices later. We do not want to set the direction for her before she is able to decide for herself, we do not want to be the ones to have made the decisions. We want her to choose everything on her own and make her own decisions. We will only help her find the knowledge to make her own decisions. We may suggest what is good and what is not.

**Khun Tar :** It is like growing a tree. We just create the environment for her to thrive and perform at her full potential. We will only do our part as parents. We will not push her to fulfill our own dreams. We will always support the things that she wants to do.

**Khun Numwan :** Yes, because it is her life.

**Khun Tar :** And we have our own life, don't we? (laugh)

**Khun Numwan :** We will only help and assist when she is at crossroads and asks for our help.



**THAI StemLife : You kept her cord blood obviously, we would like to ask you how you came to that decision?**

**Khun Tar :** I have been following the news and always been interested in prevention and risk mitigation. So, this decision is an effort to minimize future risks. We are having the foresight rather than hindsight. No one knows if she will ever need them, but we feel it is best to have the stored for any unforeseen events. Better safe than sorry. And at the rate that science and medicine progress many more applications for stem cells are to follow for sure!

Something else I have been thinking is that there is no reason for me not to collect. What is the reason to not collect? Some people may see it is a waste of money or that it may never be used. That is a possibility, right? We are talking about risks and risk mitigation as I said earlier. I felt it is a necessary thing to do and I did it. It is a decision that all parents will have to make.

**THAI StemLife : What is the main reason you chose THAI StemLife to store Luka's cord blood?**

**Khun Tar :** It was actually, Khun Numwan that made that decision as she has the necessary knowledge with her work at the clinic. We are confident we made the right decision.

**Khun Numwan :** We chose THAI StemLife also based on the recommendation of my doctor that delivered Luka. As we are friends with the doctor, I trusted his suggestion.

**THAI StemLife : Khun Numwan and Khun Tar, what would you advise the parents-to-be that are about to decide whether to collect cord blood for their child.**

**Khun Tar :** Learn about cord blood and stem cells so you can make your own informed decision. See it as an insurance. Choose a bank with standards, experience, and reliability. Ask if the stem cell bank has produced and published any own research and ask for parents that have used their cord blood already.

**Khun Numwan :** I do not see and downturn in collecting cord blood!

**Khun Tar :** Yes. I think you might regret it if you do not collect.

คุณพ่อคุณแม่นอกจากจะทำงานนอกบ้านแล้ว ในบ้านก็ต้องให้ความสำคัญไม่แพ้กัน คุณพ่อมือใหม่บางคนแม้ว่าจะตื่นเต้นดีใจเมื่อมีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้นในบ้าน แต่ก็ยังแอบเครียดและกดดันในบทบาทใหม่ เพราะยุคปัจจุบันบางครอบครัวไม่เพียงคุณพ่อที่ทำงานนอกบ้านเท่านั้น คุณแม่ก็ยังเป็น Working woman ต้องทำงานนอกบ้านด้วยเช่นเดียวกัน แล้วคุณพ่อจะแบ่งเวลาให้ครอบครัวอย่างไรให้เสียทั้งงานประจำและงานในบ้าน

1. เมื่ออยู่บ้านให้ลืมนึกเรื่องงานให้หมด เมื่อภูมิภาวะเพิ่มขึ้นหน้าที่การงานก็เพิ่มขึ้นด้วย แต่ไม่ว่าจะมีหน้าที่การงานเพิ่มขึ้นมากเพียงใด คุณควรตั้งใจเมื่ออยู่บ้านให้ลืมนึกเรื่องงานให้หมด เพราะเวลาคุณพ่อคิดเรื่องงานในหน้าที่ไม่ได้เป็นยืมเสมอไป ส่วนใหญ่จะหนักกว่าตัวคุณมากกว่า ซึ่งส่งผลไม่ดีต่อลูกๆ ้วยกำลังจดจำและเลียนแบบ ดังนั้น เพื่อให้บรรยากาศในบ้านอบอุ่นและดีใจไปด้วย ไม่ควรเอางานกลับมาทำที่บ้าน บ้านควรเป็นที่ที่ผ่อนคลาย จริงมั๊ย?

2. เวลางานก็สนใจเรื่องงานจริงๆ สืบเนื่องจากข้อแรก สิ่งที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้คุณเอางานกลับไปสะสางที่บ้านคือเวลางานก็สนใจเรื่องงานจริงๆ เพื่อให้งานเสร็จทันเวลา วางแผนการทำงานในแต่ละวันให้มีประสิทธิภาพ ดังนั้นเรื่องงานก็ไม่สามารถมาแย่งเวลาเรื่องส่วนตัวคุณได้แล้ว อาจจะฟังดูยากแต่ถ้าทำได้คุณพ่อจะมีเวลาให้ที่บ้านอีกเยอะเลย

## เมื่อต้องรับผิดชอบ งานมากขึ้น

# TREND



HOW DO PARENTS MANAGE FAMILY TIME  
WHEN FACED WITH INCREASED WORK RESPONSIBILITIES?

## คุณพ่อคุณแม่จะแบ่งเวลาอย่างไร ให้ครอบครัว

3. ไม่มีติดใจกิจวัตรเดิมๆ หมายความว่า ก่อนมีครอบครัวคุณอาจจะเคยตื่น 8 โมงเช้าเพราะไม่ต้องดูแลใคร แต่เมื่อมีครอบครัวแล้วก็ควรปรับให้เข้ากับกิจกรรมอื่นๆ ในครอบครัว ไม่ให้ภาระทุกอย่างในบ้านตกไปที่คุณแม่ฝ่ายเดียวการช่วยเหลืออาหารจากคุณพ่อจะช่วยให้คุณสัมพันธ์ของครอบครัวกระชับแน่นขึ้น อาจจะเหนื่อยขึ้นแต่ครอบครัวคุณรักกันมากขึ้นคุ้มกับความเหนื่อยที่ว่า

4. ดูแลเรื่องอื่นๆ ในบ้านโดยไม่ผลักหน้าที่ความรับผิดชอบในการดูแลบ้านให้คุณแม่เพียงฝ่ายเดียว งานบ้านไม่จำเป็นต้องเป็นผู้หญิงทำ หากคุณพ่อพอช่วยได้แบ่งเบาภาระได้ส่วนภาระอื่นๆ เช่น ค่าไฟ ค่าอินเทอร์เน็ต ใครเป็นคนจัดการและใครเป็นคนจ่ายควรตกลงกันให้ดีเพื่อลดความขัดแย้ง หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งลืมนึกก็ช่วยกันเตือนหรือทำแทนกันได้ ไม่ต่อว่าหรือตำหนิให้เสียกำลังใจ เพราะเรื่องบาดหมางบางเรื่องก็มาจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ

5. แบ่งเวลาในวันหยุดพาครอบครัวเที่ยวบ้าง การไปเที่ยวนอกบ้านหรือต่างจังหวัดเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศและเติมพลังให้ชีวิต ทั้งนี้ยังช่วยส่งเสริมให้คนในครอบครัวได้มีกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งจะทำให้มีการพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันมากขึ้น

6. พยายามรับประทานอาหารด้วยกันพร้อมหน้าทุกวัน ควรมีเวลาที่ได้อาหารพร้อมหน้าพร้อมตากันอย่างน้อย 1 มื้อในแต่ละวัน บางทีอาหารจะอร่อยก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับรสชาติแต่ขึ้นอยู่กับคนที่เรากินด้วยต่างหาก

7. มีกิจกรรมด้วยกันสุดสัปดาห์ วันหยุดสุดสัปดาห์หากไม่ได้ออกไปเที่ยวต่างจังหวัด ก็อาจจะหา กิจกรรมอื่นๆ ทำร่วมกันเช่น ออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็นในสวนใกล้บ้าน ได้สุขภาพที่แข็งแรงขึ้น และยังได้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นมากขึ้น นอกจากนี้ การตื่นเช้ามาออกกำลังกายยังทำให้คุณมีเวลาเหลือระหว่างวันทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น

การทำหน้าที่คุณพ่อที่ดี และการแบ่งเวลาให้ครอบครัวนั้น มีบริบทที่แตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ไม่ใช่เพียงแค่คุณพ่อฝ่ายเดียวที่ต้องปรับตัว และให้เวลากับครอบครัวแต่หมายถึงคุณแม่และทุกคนในครอบครัวด้วยที่ต้องส่งเสริมช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เน้นที่ใครคนใดคนหนึ่งมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดความเครียดและกดดันนำไปสู่ปัญหาการทะเลาะได้ แบ่งปันและช่วยเหลือกันน่าจะเป็นทางสายกลางที่ดีที่สุดแล้ว

There is a whole different world outside the workplace, the one at home that modern fathers and mothers must face and administer daily. Some new dads, despite feeling excited to have a new family member, feel nervous and stressed about their new role because now, in most families, not only do fathers but mothers also work outside the home. How do dads effectively manage their time for their family with both full-time jobs and household affairs?

**1. Forget about work when at home :** More maturity leads to more work. No matter how much work you have, you should forget about it when you are at home because when you think of work, you will frown rather than smile. This has a negative impact on your kids who are noticing and imitating others. To avoid an unhappy and stressful atmosphere, you should not bring your work to your home. Don't you think that your home should be a relaxing place?

**2. Focus on work during your working hours :** Related to 1., one way to avoid bringing your job back home is by focusing on work during working hours and efficient planning to ensure you can finish your work on time. As a result, your work will no longer interrupt your personal time. It may sound difficult but once you can manage this, you will have much more time for your family.

**3. Do not stick to your old routine :** Family life poses new challenges and imposes new routines that are distinctly different from your old individual life schedule. In the past it was only you and you could manage yourself by getting up at 8 am and still make it to work! Now you will need to take care of children, breakfast for many and your help to your wife and mother of your children will be much appreciated because she is stressed too. You will both be more tired but the loving family environment will compensate for that.

**4. Share household affairs :** do not place all the burdens of household affairs on the mother alone. Household chores must be shared especially if she is a

working mother as you. Some, things like utility bills and internet bills, do agree in advance who is looking after them to avoid conflict but do remind each other of it. Most can be managed via standing payment orders through your bank or specific websites that will remind you when things are due. Use technology and do not blame each other.

**5. Travel with your family on holidays :** Travelling outside or upcountry allows family members to get away from it all and energize themselves. It is also a wonderful opportunity for all family members to do activities together, talk and exchange experiences.

**6. Try to have a meal together every day :** You should have at least one meal together every day. Sometimes, how food tastes don't depend on it, but on the company at the table.

**7. Do activities together on weekends :** On weekends, if not travelling upcountry, you may plan for other activities together, e.g., morning or evening exercise at a nearby park for better health and closer relationship. Getting up in the morning to exercise also gives you more time during the day to plan other activities together.

How to succeed in your new paternal role is different for each and every father and it depends on so many factors and on the interactions between the parents, so you will find your way. Traditional family roles do not exist anymore and how you present yourself in your family life also influences how your children will react when they will assume their own roles at home later when they grow up. Remember to support each other and try to relieve stress and other burdens. Frustration breeds more stress and conflict. Taking a step back and talking to find a middle ground is always the best way to achieve the best results.

**โรคซีพี (Cerebral Palsy)** เป็นภาวะที่พบในเด็กเล็กที่ทำให้สูญเสียพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว การทรงตัว มีอุบัติการณ์ 2.1 รายต่อเด็กเกิดใหม่ 1,000 ราย เป็นสาเหตุของความพิการถาวร ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีปัญหาในการยืน เดิน หมุนตัว ร่วมกับเสียการทำงานกล้ามเนื้อเล็ก บางรายอาจเสียระบบประสาทสัมผัส ความจำ การสื่อสาร การรับรู้พฤติกรรมการแสดงออก หรือชัก จนถึงปัจจุบัน

ที่พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างพัฒนาการทางสมองกับเอ็มอาร์ไอของเด็กซีพีดีขึ้นหลังจากได้รับเลือดจากรกและสายสะดือ

**THAI StemLife** ผู้นำด้านการวิจัยการใช้เลือดจากรกและสายสะดือตนเองวางใจให้ **THAI StemLife** ผู้มีประสบการณ์การใช้จริงดูแลเต็มเซลล์ที่มีค่าของคุณ

# STEM CELL UPDATE

ยังไม่มีวิธีรักษาโรคซีพีให้หายขาด การรักษาในปัจจุบันจะมุ่งเน้นที่การฝึกกล้ามเนื้อ ลดข้อติดงอ ภาวะโภชนาการ กระตุ้นพัฒนาการ การวางแผนครอบครัว โรคซีพีเป็นหนึ่งในโรคความพิการแต่กำเนิดที่มีค่าใช้จ่ายสูงสุด (ประมาณ 921,000 ดอลลาร์สหรัฐตลอดช่วงอายุผู้ป่วย) **THAI StemLife** (ปี 2011) และอีกหลายสถาบันได้รายงานผลดีของการใช้เลือดจากรกและสายสะดือของผู้ป่วยทั้งแบบที่มีหรือไม่มี growth factor (เป็นสารในร่างกายที่ทำหน้าที่กระตุ้นการเจริญเติบโต) เชื่อกันว่าเลือดจากรกและสายสะดือออกฤทธิ์กระตุ้นสมองโดยการสื่อสารไปยังเซลล์สมองข้างเคียงการศึกษาล่าสุดที่ Duke University สหรัฐอเมริกา (ClinicalTrials.gov, NCT01147653) ทำการศึกษาผลของการให้เลือดจากรกและสายสะดือของผู้ป่วยซีพี ช่วงอายุ 1-6 ปี จำนวน 66 ราย (เปรียบเทียบกับยาหลอกกว่า) สามารถเพิ่มพัฒนาการของสมอง โดยเป็นการศึกษาแบบ double-blind, placebo-controlled, crossover study ผู้ป่วยจะถูกสุ่มให้รับเลือดจากรกและสายสะดือของตนเองหรือยาหลอกสลับอย่าง 0 และ 1 ปี ประเมินพัฒนาการทางสมองก่อนรับการศึกษา 1 และ 2 ปี ผู้ทำการศึกษาทั้งหมดจะไม่ทราบว่า ผู้ป่วยได้รับเลือดจากรกและสายสะดือหรือยาหลอก แพทย์จะประเมินความปลอดภัยของการรับเลือดจากรกและสายสะดือพัฒนาการทางสมอง (ดูจากการตรวจการทำงานระบบประสาทร่วมกับการใช้เอ็มอาร์ไอ (MRI) ดูการเชื่อมต่อการทำงานของเซลล์ประสาท) ผลปรากฏว่า เด็กกลุ่มที่ได้รับเต็มเซลล์จำนวนมากมีผลการตอบสนองทางระบบประสาทมากที่สุด

การตรวจเอ็มอาร์ไอสามารถวัดการเชื่อมต่อของเซลล์สมองทั้งหมดจากความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของระบบประสาทกับผลจากเอ็มอาร์ไอ บ่งชี้ว่า พัฒนาการสมองที่ดีขึ้นมาจากการเพิ่มการเชื่อมต่อเซลล์ประสาทจากการกระตุ้นของเลือดจากรกของผู้ป่วยกับเซลล์ประสาทข้างเคียง ผลการศึกษายืนยันว่า การเพิ่มการเชื่อมต่อของเซลล์สมองสัมพันธ์กับการเพิ่มพัฒนาการทางสมองและผู้ป่วยที่ได้รับเต็มเซลล์มากที่สุดจะมีการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทมากที่สุด การศึกษานี้ยืนยันผลการใช้เต็มเซลล์ที่ **THAI StemLife** ในฐานะผู้นำรองการศึกษาได้รายงานตั้งแต่ปี 2011 และเป็นเรื่องมหัศจรรย์



**Cerebral palsy (CP)** with a prevalence of 2.1 per 1,000 live births (one in 500 live births), is a condition affecting young children that causes lifelong disabilities with disorderly development of movement and posture, causing activity limitation. Most often we see motor disturbances with difficulties of varying degrees in standing, walking, moving around and fine motor movements, sometimes accompanied with disturbances of sensation, cognition, communication, perception, and/or behavior, and/or a seizure disorder. To date no cure for CP is available and current treatments are targeted to maintaining function, relieving contractures, improving nutrition and providing developmental supportive care and family counseling. Moreover, CP has one of the

highest lifetime costs of any congenital disability (921,000 US\$). **THAI StemLife** in 2011 and others have shown encouraging effects using autologous umbilical cord blood stem cells with and without growth factors. Umbilical cord blood cells seem to improve motor function in experimental systems by sending signals to nearby brain cells.

In the current study, autologous (the child's own) cord blood (ACB) infusion in children with CP was delivered to test whether ACB could improve function (ClinicalTrials.gov, NCT01147653). It was a double-blind, placebo-controlled, crossover study of a single intravenous

## โรคซีพี ...เป็นหนึ่งในโรคความพิการแต่กำเนิดที่มีค่าใช้จ่ายสูงสุด (ประมาณ 921,000 ดอลลาร์สหรัฐตลอดช่วงอายุผู้ป่วย)

infusion in sixty-six (66) children ages 1 to 6 years with CP were randomly assigned to receive ACB or placebo at in the beginning of the study, followed by the alternate infusion 1 year later. This way, no one knew in advance which child received what and all children received stem cells either in the beginning or one year later. The doctors looked first at the safety of the autologous cord blood infusions. All 66 children tolerated the infusions well without side effects and whatever small reaction were treated with antihistamines. Then the research team looked at the children's motor function and used Magnetic Resonance Imaging, MRI to investigate brain connectivity. Special scales were used to assess motor function and the result was that children that received highest numbers of Autologous Cord Blood, had the highest changes in motor function improvement.

Important relationships were also detected via an MRI analysis that is an objective measure of whole brain connectivity, suggesting that improvements in motor function result from increased or new nerve connections induced by signals that the autologous cord blood stem cells send to the nearby brain cells. It was confirmed that increased total brain connectivity is correlated with increased motor improvement, and it was the children who received the highest stem cell doses that had the most normalized total brain connectivity.

Those are indeed encouraging results that confirm what **THAI StemLife's** pioneering study in 2011 showed. It is fantastic to have an objective measurement of motor improvements visible with MRI that shows that the children's brain cells connect normally and efficiently when the child's own cord blood stem cells are injected in the brain that is suffering from CP.

Follow **THAI StemLife**, the leaders in autologous cord blood research. Our unique and innovative experience is the reason to choose **THAI StemLife** Cord Blood Banking.

### REFERENCES

Papadopoulos KI, Low SS, Aw TC, Chantarojanasiri T. Safety and feasibility of autologous umbilical cord blood transfusion in 2 toddlers with cerebral palsy and the role of low dose granulocyte-colony stimulating factor injections. Restor Neurol Neurosci. 2011;29 (1):17-22. doi: 10.3233/RNN-2011-0572.

Sun JM, Song AW, Case LE, et al.Effect of Autologous Cord Blood Infusion on Motor Function and Brain Connectivity in Young Children with Cerebral Palsy: A Randomized, Placebo-Controlled Trial. Stem Cells Transl Med. 2017 Dec;6 (12): 2071-2078. doi: 10.1002/sctm.17-0102. Epub 2017 Oct 28.

## การวิจัยการใช้ “เซลล์ต้นกำเนิดจากเลือด” เพื่อดูแลผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม ...ทางเลือกใหม่แห่งอนาคต

ในปัจจุบันที่สังคมไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากจำนวนผู้สูงอายุที่มากขึ้นเกือบ 10 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 15 ของประชากรทั้งประเทศ (ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติปี พ.ศ. 2559) จึงทำให้ปัจจุบันโรคที่เกิดจากความเสื่อมถอยของร่างกายได้กลายเป็นโรคที่มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นในทุกปี ซึ่งโรคกระดูกและข้อนั้นติดอันดับต้นๆ โดยเฉพาะ “โรคข้อเข่าเสื่อม” แน่แน่นอนว่าหากไม่ได้รับการดูแลรักษาให้ทันเวลาจะมีภาวะข้อเสื่อมรุนแรง ผู้ป่วยอาจต้องเข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ซึ่งหลังจากการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมแล้ว ผู้ป่วยก็ยังคงต้องดูแลตนเองเพื่อถนอมข้อเทียมให้มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน

ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้เกิดงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมด้วยการใช้เซลล์ต้นกำเนิดจากเลือด เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถหายจากอาการได้โดยไม่ต้องผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า โดยงานวิจัยชิ้นนี้ พล.ต.อ. นายแพทย์จงเจตน์ อว.เจนพงษ์ ได้ให้การสนับสนุนคุณหมอธนาและทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้องทำงานวิจัยชิ้นนี้ขึ้นมา อีกทั้งยังได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากมูลนิธิเวชดุสิตเพื่อให้งานวิจัยที่ใช้เวลาถึง 8 ปี ชิ้นนี้ สำเร็จไปได้ด้วยดี

วันนี้ **THAI StemLife** ได้มีโอกาสพูดคุยกับคุณหมอธนาถึงรายละเอียดของงานวิจัยที่น่าสนใจนี้ เลยนำมาฝากกันค่ะ

**TSL : โรคข้อเข่าเสื่อมคืออะไร และอะไรคือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคนี้คะ?**

**คุณหมอ :** โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นโรคที่เกิดจากการสึกของข้อเข่า ของกระดูกอ่อน มีได้หลายสาเหตุ แต่ที่พบบ่อยที่สุดคือจากการใช้งานที่ไม่ถูกต้องและอายุที่มากขึ้น ปัจจัยเสี่ยงของโรค ได้แก่ การใช้งาน อายุ น้ำหนัก และอื่นๆ



ภาพเอกซเรย์ข้อเข่าของผู้ป่วย จากปี พ.ศ. 2545-2548  
X-ray films of a patient's knee joint between 2002-2005

**TSL : เรามีวิธีสังเกตอย่างไรบ้างคะ ว่าตอนนี้กำลังมีอาการเสี่ยงต่อโรคข้อเข่าเสื่อม?**

**คุณหมอ :** ถ้าเริ่มเดินมีเสียงให้สงสัยไว้ก่อน ถ้าไม่ปวดไม่เป็นไร แต่ถ้ามีอาการปวดและอาการนั้นไม่หายไปเองควรปรึกษาแพทย์ เพราะถ้ารู้ก่อน รักษาก่อน ข้อก็จะไม่เสื่อมและยังคงใช้งานได้ทนนาน ทำให้กลับมาเดินอย่างมีความสุขอีกครั้ง

**TSL : การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมในปัจจุบันมีกี่วิธีคะ?**

**คุณหมอ :** การรักษา ก็มีตั้งแต่การลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น การทานยา การนวดได้แก่ สเตียรอยด์ น้ำเลี้ยงข้อเทียม และวิธีการผ่าตัดที่ทำบ่อยๆ คือข้อเข่าเทียม ซึ่งข้อที่นำมาใช้มีส่วนประกอบเป็นไทเทเนียมและพลาสติกชนิดพิเศษ แต่ในปัจจุบัน การดูแลด้วยเทคโนโลยีชีวภาพมีแนวโน้มและบทบาทมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะสามารถซ่อม สร้างให้กลับมาใกล้เคียงของเดิมได้ เซลล์ต้นกำเนิดหรือสเต็มเซลล์ จึงถูกพัฒนามาใช้ในการดูแล เนื่องจากมีคุณสมบัติที่สามารถเพิ่มจำนวนและกลับไปเป็นเนื้อเยื่อที่สูญเสียไปได้ อย่างกระดูกอ่อนเป็นการสูญเสียจากข้อเข่าเสื่อม จึงเป็นโรคที่ได้รับความสนใจในการดูแลด้วยวิธีนี้นั่นเองครับ

แค่คุณหมอเกริ่นเรื่องวิธีการดูแลด้วยเทคโนโลยีชีวภาพที่เป็นทางเลือกใหม่ของคนไทย ก็น่าสนใจแล้วใช่ไหมล่ะคะ ในฉบับหน้าเราจะมาลงลึกถึงรายละเอียด รวมทั้งความน่าสนใจในงานวิจัยของคุณหมอและทีมในการค้นพบวิธีดูแลโรคข้อเข่าเสื่อมได้โดยไม่ต้องผ่าตัดกันค่ะ ติดตามกันต่อได้ในฉบับหน้า ห้ามพลาดนะคะ

“ถ้าเริ่มเดินมีเสียงให้สงสัยไว้ก่อน ถ้าไม่ปวดไม่เป็นไร... แต่ถ้ามีอาการปวดและอาการนั้นไม่หายไปเองควรปรึกษาแพทย์ เพราะถ้ารู้ก่อน รักษาก่อน ข้อก็จะไม่เสื่อมและยังคงใช้งานได้ทนนาน ทำให้กลับมาเดินอย่างมีความสุขอีกครั้ง”

พ.อ.ต.อ.ว.สุธา ฐะเรณู  
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางศัลยกรรมกระดูกและข้อ  
POL. MAJ. GEN. THANA THURAJANE,  
M.D. (HONS)



## Our RESEARCH on the use of “your OWN Peripheral Blood Stem Cells” in Osteoarthritis, a novel alternative!

# DOCTOR'S TALK

Thai society is presently entering an era where an aging population becomes substantial. The current population of seniors, stands at almost 10 million or about 15 percent of the population nationwide (Data from National Statistical Office, 2017). Patients with illnesses related to physical degeneration are increasing each year. Of bone and joint disease, “**Osteoarthritis**” ranks the highest. Of course, if it is not treated on time, severe osteoarthritis will occur and patients may need to proceed to total knee arthroplasty. After total knee arthroplasty, patients must continue to take care of themselves and maintain the prosthesis so it can last for a long time.

For this reason, research on how to treat osteoarthritis by using a patient's OWN blood stem cells has been conducted so that total knee arthroplasty can be avoided. In this research, Pol. Gen. Dr. Jongjate Aojanepong gave his support to Dr. Thana and the medical specialists in related fields to realize this research. Funding has also been received from Vejdisut Foundation to complete it in 8 years.

Today, **THAI StemLife** has the opportunity to talk with Dr. Thana about the details of this interesting research. Let's have a look.

**TSL : What is Osteoarthritis? What are the risk factors that cause this disease?**

**Doctor :** Knee Osteoarthritis is a disease that comes from the deterioration of cartilage in the knee joint. Many factors are at play. The most common ones are improper use and old age along with increased body weight.

**TSL : How can you tell if one is at risk of Osteoarthritis?**

**Doctor :** Be cautious if you hear a noise while walking. If you are not in pain, it is fine. However, if you feel pain and it doesn't disappear, consult a doctor. If you realize it and receive treatment early, the joint will not deteriorate and it can still be used for a long time. You will be able to walk happily again.

**TSL : At present, how many types of treatment are there for Osteoarthritis?**

**Doctor :** The treatment can start from reducing the risk factors through lifestyle changes, then, oral medication; injections, like steroids or Hyaluronic Acid; and finally, surgery, like total knee arthroplasty. The prosthesis is made from titanium and special plastic. Nowadays, biotechnology is becoming more popular in different roles because it can fix and build the joint back to normal. Stem cells have been at the forefront as they can help replacing missing tissue, like cartilage, that has deteriorated due to osteoarthritis. Therefore, osteoarthritis has become a subject of interest using this method of treatment.

The doctor just talked briefly about biotechnology treatment, which is a new alternative for us Thais. And it is indeed interesting, right? In the next issue, we will go deeper into the details, including interesting points in the research from the doctor and his team in discovering how to manage osteoarthritis using non-surgery methods. To be continued in the next issue. Do not miss it.

## ทุกคนอยากเป็นคนที่ดีขึ้นในทุกๆ วัน ...ทำงานก็อยากทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด

และเราทุกคนมีหลายสถานะในคนๆ เดียว อยู่บ้านอาจจะเป็นผู้แม่ หรือสามี ภรรยา อยู่ทำงานอาจจะหัวหน้า เป็นลูกน้อง ขึ้นอยู่กับ ณ ตอนนั้นเราอยู่ที่ไหน ว่ากันถึงความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ประบาง และต้องการการประคบประหงมโดยเฉพาะเรื่องความรู้สึก เมื่อเราอยากเป็นคนที่ดีขึ้นกว่าเมื่อวาน ให้ความรู้สึกดี ในครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งดี ในทุกวัน วันนี้เรามีเกร็ดเล็กๆ น้อยๆ สำหรับสัมพันธ์ภาพในครอบครัวมาฝากกัน อาจเป็นประโยชน์สำหรับใครหลายคนอยู่บ้าง ไม่มากก็น้อย

**1. คิดบวกให้เป็นนิสัย** การอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว บางครั้งการใกล้ชิดกันมากไปก็อาจทำให้เราเมลอกว่ากว่า หรือสอດสองความเป็นส่วนตัวของคู่ชีวิต เราแบบไม่รู้ตัว บ่อยเข้าอาจกลายเป็นไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน มีคำกล่าวที่ว่า “ก่อนแต่งงานต้องเปิดตาทั้งสองข้าง หลังแต่งงานต้องปิดตาข้างหนึ่ง” เพื่อเป็นการเตือนว่าหลังแต่งงานอาจจะมีบางอย่างที่เป็นอย่างที่เราคิด ะไรมองข้ามได้ก็ควรทำ ดังนั้นการคิดบวกจะช่วยให้เรามองข้ามข้อผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ของอีกฝ่ายได้ง่ายขึ้น ไม่เก็บเป็นอารมณ์ให้ขุนเคืองชวททะเลาะกันภายหลัง ไม่มีใครสมบูรณ์แบบไปเสียหมดหรอก จริงมั๊ย?

**2. เปิดใจและพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ** การอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว ต้องมีบ้างที่บางอย่างอาจไม่ถูกใจอีกฝ่าย เพราะคนสองคนที่ตกลงปลงใจมาอยู่ร่วมกัน เดียวกันก็มาจากคนละพ่อคนละแม่ มาจากพื้นที่แตกต่าง ก็ต้องมีบ้างที่แตกต่าง ความเป็นตัวตนมากเกินไป แบบลิมปรับเข้าหากัน การเปิดใจและพร้อมที่จะเรียนรู้โลกของอีกคน จึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวแข็งแกร่งขึ้น เรียนรู้ ว่าอีกฝ่ายคิดอย่างไร ทำอะไร เพราะอะไร ก็จะเข้าใจกันมากขึ้น และเราก็ต้องเข้าใจเขาในบางทีที่เขาไม่เข้าใจเรา

**3. อยู่กับปัจจุบันเพื่ออนาคตที่สมบูรณ์แบบ** เป็นไปได้อย่าพยายามรื้อฟื้นอดีตของอีกฝ่าย นอกจากจะทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจเขาแล้วใจเรายังขุ่นกว่า อยู่กับปัจจุบันและทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เมื่อเกิดปัญหาที่พร้อมแก้ไขด้วยกัน ทำปัจจุบันให้ดีและอนาคตก็จะดีเอง

**4. อย่าปล่อยให้อดีตมาทำร้ายคุณ** ทุกคนเคยมีอดีต และเชื่อว่าทุกคนก็อยากแก้ไขในสิ่งเคยผิดพลาดมาแล้ว ใช้ความผิดพลาดเหล่านั้นเป็นแรงบวกให้คุณอยากทำให้ชีวิตดีขึ้นในทุกๆ วัน และอย่าปล่อยให้อดีตมีโอกาสมาบั่นทอนกำลังใจ หรือทำร้ายคุณในปัจจุบันได้ เพราะอดีตที่เคยผิดพลาดมีสิทธิ์เป็นได้แค่บทเรียนเท่านั้น

**5. ยิ้มให้เป็น หัวเราะให้มากขึ้น** เวลากลับบ้านมาเหนื่อยๆ รอยยิ้มของคนในบ้านคือยาขนานเอกที่ช่วยได้ชะงัดนัก เพราะหมายถึงกำลังใจ เหมือนการเติมพลังจากคนที่เรารัก ยิ้มและหัวเราะให้กันมากขึ้น ปัญหาในบ้านแม้จะหนักหนาขนาดไหนก็ทำอะไรคุณไม่ได้ และยังทำให้ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวดีขึ้นอีกด้วย ลุกๆ ก็พลอยได้รับความสุขจากรอยยิ้มของพ่อแม่ไปด้วย เด็ดโตมาเป็นเด็กที่มีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์

**6. เอาใจใส่ทุกๆ อย่างรอบตัว** เพราะความรู้สึกต่อคนในครอบครัวเดียวกันนั้นเปราะบาง การเอาใจใส่รายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ของกันและกัน ย่อมสร้างความประทับใจอย่างยิ่งใหญ่ เพราะทุกคนอยากเป็นคนสำคัญที่แม้เรื่องเล็กน้อยก็อยากให้คนอื่นจดจำ และไม่ยอมถูกมองข้าม

**7. แจกจ่ายความประทับใจ** ที่ต้องใช้คำว่า “แจกจ่ายความประทับใจ” ก็เพราะยังมีสมาชิกในบ้านหลายคน การเอาใจใส่คนใดคนหนึ่งมากเกินไปจะทำให้คนอื่นเกิดความน้อยใจ เป็นไปได้ที่พออาจรู้สึกน้อยใจที่แม่ให้ความสนใจลูกมากกว่าตน รู้สึกถูกแบ่งความรัก หรือแม่ก็อาจรู้สึกด้วยเช่นเดียวกัน หรือที่รู้สึกที่พ่อแม่ให้ความสนใจน้องมากกว่าตน อากการน้อยเนื้อต่ำใจนั้นนำพาให้เกิดอารมณ์ชั่ววูบ หรือตัดสินใจพลาดตามมาได้ ดังนั้นเอาใจใส่ สร้างความประทับใจกับทุกคน เช่น จดจำอาหารที่ชอบ วันเกิด วันครบรอบ

**8. ทำให้ครอบครัวเป็นคนสำคัญในทุกๆ วัน** ทุกคนอยากเป็นคนสำคัญ โดยเฉพาะกับคนที่รักและคนที่เขาให้ความสำคัญ ต้องการการเคารพในความเป็นตัวตน เชื่อใจและไว้วางใจในสิ่งที่เขาทำและตัดสินใจ การให้ความสำคัญกับใครสักคนไม่จำเป็นต้องทำอะไรที่ยิ่งใหญ่ เพียงหาเวลามีกิจกรรมร่วมกัน ทานอาหารเย็นด้วยกันบ้าง อาจดูเป็นเรื่องเล็กๆ แต่มันส่งผลถึงความรู้สึกให้คนรับได้ยิ่งใหญ่

**9. เป็นผู้ฟังที่ดีแบบจริงจัง** เวลามีคนพูดก็ต้องมีคนฟัง ไม่มีใครอยากถูกขัดคอตั้งแต่ประโยคแรกที่พูดไม่จบ นอกจากจะเสียหน้าแล้วลึกๆ คือการไม่เห็นความสำคัญ การเป็นผู้ฟังที่ดีแบบจริงจัง คือใส่ใจในรายละเอียดของผู้พูดตอบรับบ้าง สะท้อนความรู้สึกบ้าง การที่อีกฝ่ายเล่าให้เราฟังก็เพราะไว้วางใจเราอยากแบ่งปันสิ่งที่เขาคิดสิ่งที่เขารูสึกกับเรา

**10. พูดแต่สิ่งดี ๆ ที่คนอื่นอยากได้ยิน** การพูดความจริงเป็นเรื่องที่ดี แต่ก็ไม่ต้องพูดความจริงทุกอย่าง เพราะบางอย่างอาจกระทบความรู้สึกของอีกฝ่าย บ่อยครั้งเข้าจะกลายเป็นเรื่องหมกหมองใจกัน การอยู่ร่วมกันแม้ว่าจะสนิทกันมาก แต่ก็ต้องเหลือพื้นที่สำหรับความเกรงใจและความเคารพซึ่งกันและกันบ้าง ไม่ได้หมายความว่าต้องโกหก แต่เรื่องจริงบางเรื่องเลี่ยงได้แบบบัวไม่ให้ช้ำน้ำไม่ให้ขุ่น และไม่ได้หมายถึงพูดจาชาดดอกไม้ แต่ก็ไม่ใช้กระด้างหยาบคายระคายหู

ครอบครัวก็เหมือนต้นไม้หนึ่งต้น พ่อแม่เปรียบเหมือนรากที่แข็งแรง พี่น้องก็เหมือนกิ่งก้านของต้นไม้ แม้จะเติบโตงอกงามคนละทิศต่าง แต่ก็มาจากรากเดียวกัน รากที่แข็งแรงย่อมทำให้กิ่ง ก้าน ใบแข็งแรง ทนแดดทนฝนไปด้วย ถูกโคนล้มยาก สถาบันครอบครัวจึงสำคัญ นอกจากจะเป็นพ่อแม่ที่ดีแล้ว ก็ยังต้องเป็นสามีภรรยาที่ดีอย่างมีสมดุล ดูแลใจของกันและกันให้ดี ครอบครัวก็มีสุขทุกๆ วันของคุณก็ดีขึ้นและดีขึ้น

## 10 Ways to Change the Old You to become a Better Person

Everyone wants to be a better person and want to perform our duty to the best of our ability each day, no matter what status we have. We all have several roles. While at home, you may be parents, a husband, or wife. While at work, you may be a supervisor or a subordinate. It all depends on where we are at that time. Regarding the family relationship, it is a very detailed and fragile matter. It needs to be cared for, especially in the matter of feelings. When we want to be a better person than yesterday, expressing good feelings to the family can be the starting point of a good thing. Today, we have some tips about the family relationship for you that might benefit many people more or less.

**1. Think positive as a habit** By living together as a family, sometimes the intimacy may accidentally cause us to interfere or scrutinize the privacy of our partner without realizing. If it happens frequently, we might mistrust each other. There is a saying, which states that “Before marriage, open both your eyes. After marriage, close one eye.” It’s a warning that after the marriage, there might be some things that are not as you had thought. If it can be overlooked, you should do it. Therefore, positive thinking will help you to overlook some small mistakes of another person easier. You will not keep your irritation inside to quarrel later. Nobody is completely perfect, right?

**2. Open your heart and prepare to learn new things** By living in the same house, there might be something that another person might dislike since two people who agree to live together in the same house come from different parents and background. There might be some times when you show your own self too much or forget to adapt yourself. Opening your heart and preparing to learn another person’s world may help you strengthening the family relationship. Learning about the thought, action, and reason of another person will help us understand each other better. We also must understand other people when they do not understand us.

**3. Stay with the present for the perfect future** If possible, do not rake up the past of another person. Apart from irritating them, our mind will become more sullen. Stay with the present and do your best. When a problem occurs, solve it together. Do your best in the present and your future will be good.

**4. Do not let the past hurt you** Everyone has a past and it is believed that everyone wants to correct his mistakes. Use those mistakes as a positive force to make your life better every day. Do not let the past destroy your encouragement or hurt you in the present. The mistakes in the past have the rights to become only a lesson.

**5. More smile and laughs** When we are tired, a smile from people at home is the best medicine since a smile means encouragement. It is like we add power to those we love. Smile and laugh with each other more. No matter how big an external problem is, it will not affect you. The relationship in the family will become better. Your children will be happy from their parents’ smile. They will grow up to become children with emotional immunity.

**6. Care for everything around you** Since the feelings toward people in the same family are fragile, taking care of the small details of each other can inevitably create a great impression because everyone wants to be an important person. Even with the small things, they want to be remembered and not be overlooked.

**7. Share your impressions** The word “share your impressions” is used especially with a family with many members. Taking care of one or too many other people will cause feelings of neglect. It is possible that a father may feel hurt that the mother pays attention to the child more than him. The mother may feel the same. An older child may feel that the parents pay more attention to the younger sibling than him/her. Disappointment may lead to a spur of the moment or a wrong decision. Therefore, giving attention can create an impression to everyone. For example: remembering a favorite food, birthday or anniversary.

**8. Make people around you important each day** Every person wants to be important, especially for loved ones and significant others. We need respect for our identity. We also need trust and faith in the things that we do and decide. Making someone important does not need anything great. Finding the time to do an activity together, or having dinner together may look like a small thing, but mean a great deal for the other person.

**9. Be a sincerely good listener** When one speaks, another should listen. No one wants to be interrupted to an unfinished sentence. Apart from shamefulness, it is also a deep feeling of unimportance. Being a sincerely good listener means paying attention to the details of the speaker, often responding and reflecting emotion. People tell us something because they trust us and would like to share what they think and feel with us.

**10. Talk about good things that other people want to hear** Speaking the truth is a good thing. However, it is not necessary to say everything truthfully since there might be something that can affect the feeling of the other person. It may hurt them if it occurs frequently. Though you are close to each other, there must be some space for consideration and respectfulness. It does not mean that you must lie. Some truth can be avoided and must be thought before speaking. It doesn’t mean that you need to use flowery language, but it should also not be rude.

Family is like a tree. Parents are like the strong roots. Siblings are like branches. Though it flourishes in different directions, it comes from the same root. A strong root can strengthen the branches, stems, and leaves. It can also withstand the sun and the rain and is hard to remove. Therefore, the family institution is important. Not only being good parents, but also good husband and wife that we should be. If we take care of each other’s heart well, the family will be happy and each of your days will become better and better.

# 10 วิธีเปลี่ยนแปลงตัวเอง

## ...ให้เป็นคนเก่าที่ดีกว่าเดิม



เด็กบริสุทธิ์เหมือนผ้าขาวและเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ คุณพ่อคุณแม่ควรฉวยโอกาสนี้ ส่งเสริมให้เขาได้เติบโตด้วยพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย และเรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ เพราะเด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้าที่เราจะได้ยินบ่อยๆ ในคำขวัญวันเด็ก ดังนั้น การแทรกการเรียนรู้อะไรสักอย่างผ่านการเล่นอย่างอิสระของเขา จะช่วยให้เขามีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และภาษาที่ดีและเหมาะสม

**ศิลปะ** หนึ่งในกิจกรรมที่จะทำให้ลูกได้เล่น และยังสามารถเรียนรู้การสร้างสรรค์ไปพร้อมๆ กัน ควรส่งเสริมให้เขาได้สัมผัสงานศิลปะด้านต่างๆ เช่น การวาดภาพ ระบายสี การปั้นดิน พับกระดาษ เพราะงานศิลปะจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการให้ลูกได้ใช้จินตนาการ นอกจากนี้ยังได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก มือ ข้อมือ และนิ้วมือ ในการจับดินสอ จับพู่กัน นอกจากนี้ยังส่งเสริมพัฒนาการด้านความคิดการตัดสินใจ เลือกสี เลือกวัสดุให้เข้ากันทำให้เด็กมีสมาธิในการจดจ่อไม่เป็นเด็กสมาธิสั้น

**เรียนรู้ธรรมชาติ** เช่น ไปเที่ยวต่างจังหวัด หรือทะเล ให้เขาได้เล่นน้ำ และทรายด้วยใจอิสระ แต่สอดแทรกสิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นการปลูกฝังสิ่งๆ ดีให้ลูก นอกจากนี้ ยังส่งเสริมจินตนาการ และพัฒนาการด้านร่างกายทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ หรือในเด็กที่โตพอจะรู้เรื่องและกล้ามเนื้อมัดใหญ่แข็งแรงพอก็สามารถพาไปเรียนรู้กิจกรรมอื่นๆ เช่น การทำนา ปลูกข้าว ให้เขาได้ลองทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเรียนรู้การทำงานเป็นทีมอย่างสร้างสรรค์ รู้จักช่วยเหลือและแบ่งปัน

# PLAYGROUND

## เปลี่ยนทุกการเล่นของลูก สู่การเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์

เล่นเกมสัทภาษาหรือไปคำ นอกจากจะได้ความสนุกสนานแล้ว ยังสร้างเสริมพัฒนาการทางภาษา และการคิดการตัดสินใจเพราะการเรียนรู้ภาษาในวัยเด็กจะมีประสิทธิภาพมากกว่าวัยผู้ใหญ่ ไม่เบื่อบ่อยที่จะตอบคำถามเพราะเด็กนอกจากจะสนใจแล้ว ยังเป็นเหตุจูงใจไม่ซบเซาไปทุกอย่างผิดบ้างถูกบ้าง ลูกจะได้เรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสม เมื่อตัวเองเป็นฝ่ายผิด และเมื่อทำถูกได้รับคำชมจะได้ไม่เหยิง

เล่นกีฬาและออกกำลังกาย นอกจากจะพัฒนาให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่แล้ว พัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมก็ถูกพัฒนาไปด้วยเพราะลูกจะได้เรียนรู้ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และการตัดสินใจในสถานการณ์เฉพาะหน้า เผลอๆ โตมลูกคุณอาจจะติดทีมชาติก็ได้ ใครจะไปรู้

การเล่านิทานให้ฟัง แม้ว่าปัจจุบันจะมีสื่อออนไลน์ต่างๆ มากมาย แต่การเล่านิทานหรืออ่านหนังสือให้ลูกฟังยังเป็นวิธีคลาสสิกในการส่งเสริมให้เขาได้เรียนรู้ทั้งภาษาและจินตนาการ นอกจากนี้นิทานเหล่านี้ยัง



สอดแทรกคติสอนใจที่สามารถให้ลูกได้เรียนรู้และจดจำได้ง่ายจากสิ่งที่เขาสนใจโดยไม่รู้ตัว เป็นการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

กิจกรรมต่างๆ ที่กล่าวมาเป็นเพียงตัวอย่างให้คุณพ่อคุณแม่ได้ไอเดียในการเล่นกับลูกอย่างสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการทุกด้านรวมถึงสติปัญญาและการคิดรู้ ปัจจุบันมีเด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้นเพิ่มขึ้นมากเนื่องจากโตมากับมือถือหรือไอแพด หรือเด็กบางคนพูดไม่ชัด เพราะชีวิตโตมากับการ์ตูน การเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นคนที่มีคุณภาพไม่ง่ายแต่ก็ไม่ยากเกินความใส่ใจของคุณพ่อคุณแม่ การมีกิจกรรมกับลูกยังช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ลูก พัฒนาไปในทางที่ดีอีกด้วย เด็กจะไวใจและกล้าปรึกษาเมื่อมีปัญหา ผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร สถาบันครอบครัวมีส่วนมากกว่าครึ่งในการปลูกฝัง อย่าย่ำรอยเท้าความเจริญของ เทคโนโลยีเลี้ยงลูกแทนคุณ

Children are like a blank slate. They are curious and eager to learn new things. Parents should seize this opportunity to help them grow with proper development at their age and learn things constructively because the children of today are the adults of tomorrow, like the Children's Day slogan we frequently hear. As a result, constructive learning through playing will help enhance their physical and emotional development as well as social and language skills.

**Art** : An activity that allows kids to play and learn constructively at the same time. They should have a chance to experience various types of art, e.g., drawing, painting, clay sculpture, origami, because art will enhance their development and let them use their imagination. In addition, they can practice using their small muscles in their hands, wrists, and fingers to hold a pencil or a paintbrush and thus improve coordination. Moreover, art promotes a child's development of thinking, decision making, matching colors and materials through increased concentration and diminished hyperactivity.

**Learn in nature** e.g., Travelling upcountry or to the sea to let them swim and play in the sand freely while teaching them the do's and don'ts for environmental conservation to develop good habits. In addition, it promotes creativity and physical development. For kids who are starting to understand things and are strong enough, they can participate in other activities, such as rice farming and cultivation. Let children do activities with their friends, interact with others, learn to work constructively in a team, share with and help others.

## CHANGE THE WAY YOUR KIDS PLAY INTO CONSTRUCTIVE LEARNING

The number of children with attention deficit-hyperactivity disorder has increased significantly because they grow up using a mobile phone or an iPad. Some kids do not speak clearly because they grow up watching cartoons. Remember a screen is not a substitute for a parent nor a tool to occupy a child so that parents can engage in their own activities. Hold off introducing television and videos to your baby for as long as possible. In fact, the American Academy of Pediatrics (AAP) recommends that children under two years of age avoid watching TV entirely. Experts say that babies and young toddlers see television as a confusing array of colors, images and noises. Children under age two won't understand much of the content they see on TV and it takes time away from more productive exploring, such as interacting with others. Nurturing your kids to become a quality person is not easy but not too difficult beyond your capacity. Doing activities with your kids can strengthen your relationship with them. Your children will trust you and seek your advice when they face a problem. The family hugely contributes to how kids become adults. Do not let technology nurture your kids instead because it is bound to fail.



# จิตวิทยาพัฒนาการวัยเด็กตอนต้น (Early Childhood) กับพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ตามวัยที่รวดเร็ว แปลกใหม่ในทุกๆ วัน

จิตวิทยาพัฒนาการวัยเด็กตอนต้น คือ ทักษะต่างๆ ในวันเด็กที่ได้รับ การคาดหวังว่าจะสามารถทำได้ และทำได้อย่างเหมาะสมในเด็กวัยนี้ คือช่วงอายุ 2-6 ขวบ พัฒนาการเหล่านี้ประกอบด้วย พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการด้านสติปัญญา พัฒนาการทางด้านสังคม และพัฒนาการทางอารมณ์ การได้เฝ้ามองและ เห็นการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการในแต่ละวัย ของลูกนั้น เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่สร้างความ ตื่นเต้นให้คุณพ่อคุณแม่ไม่น้อย แต่จะ รับมือกับการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริม พัฒนาการเหล่านี้ให้ลูกน้อยอย่าง เหมาะสมอย่างไร ให้เขาเติบโตสมวัย ทั้งร่างกายและจิต วันนี้เรามาหาคำตอบ

**1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย** คือการ เพิ่มขึ้นของน้ำหนักและส่วนสูง จะสังเกตเห็นว่า เด็กวัยนี้เริ่มยืดตัวตามภาษาชาวบ้าน และเด็กผู้ชายจะเริ่มมีกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังพัฒนาการ เรื่องการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นเนื่องจากกล้ามเนื้อทั้ง มัดเล็กมัดใหญ่มีการพัฒนามากขึ้น เช่น เริ่มปีน จักรยาน 3 ล้อได้ เดินได้แข็งแรงขึ้น หรือเดินทรงตัว ได้แต่ยังต้องได้รับการเฝ้าดูจากผู้ใหญ่อยู่ โตขึ้น มาหน่อยก็กระโดดโลดเต้นได้ หรือสามารถติด กระดาษได้แต่ต้องเป็นกรรไกรสำหรับเด็ก เพราะ กล้ามเนื้อมัดเล็กเริ่มพัฒนาเต็มที่ พัฒนาการด้าน ร่างกายในวัยนี้จะเร็วจนคุณพ่อคุณแม่ตามไม่ทัน และบางทีก็ตื่นเต้นกับความสามารถในการทำ กิจกรรมของลูกที่เพิ่มขึ้น การส่งเสริมพัฒนาการ ด้านร่างกายในเด็กวัยนี้คุณพ่อคุณแม่สามารถเล่น กับลูกเพื่อให้เขาสนุกและได้พัฒนาความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อไปด้วย

**2. พัฒนาการด้านสติปัญญา** เด็กวัยนี้เริ่ม เรียนรู้และจดจำสัญลักษณ์ รูปภาพ แต่ยังไม่แยก ไม่ได้ว่าเป็นเพียงรูปภาพหรือเป็นของจริง ดังนั้น วัยนี้กำลังจดจำเรื่องตัวอักษรเรียนรู้เรื่องภาษา และการถามตอบได้ เริ่มมีความสงสัยอยากรู อยากรู้ ดังนั้นวัยนี้สำคัญมาก และต้อง ระวังเรื่องมากในเรื่องของการพูดและภาษา เพราะเป็นวัยที่กำลังจดจำและเลียนแบบ ควร ให้เด็กได้เรียนรู้แต่สิ่งดีๆ ไม่พูดคำหยาบและ



- ควรสอนให้แยกแยะว่าอันไหนดี อันไหนไม่ดี จะเห็นว่าเด็กหลายคน สามารถพูดได้หลายภาษาเพราะเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมกับการ เรียนรู้เรื่องภาษาและสัญลักษณ์ และสมองส่วนความจดจำ ของเด็กยังมีพื้นที่ว่างอีกเยอะ
- 3. พัฒนาการด้านสังคม** เด็กวัยนี้จะใช้การรับรู้และภาษาของตัวเอง ในการอธิบายสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว จะเห็นว่าคุณแม่ได้ ฟังเรื่องตลกๆ จากลูกๆ ทั้งจริงบ้างไม่จริงบ้าง แต่ก็ยังเป็นประสบการณ์ เท่าที่วัยของเขาได้ประสบมา บางทีผู้ใหญ่ก็ยังหยุดคิดตามเพราะ อาจจะไม่เห็นจริงในบางเรื่อง แต่ผู้ใหญ่มองข้ามเพราะเลยวัย นั้นมานานแล้ว และเมื่อผิดหวังจากความคาดหวังของตนเอง เด็กก็อาจจะรู้สึกคุณค่าในตัวลดลง ซึ่งขึ้นอยู่กับปฏิกิริยาของพ่อแม่ ที่ตอบสนองต่อพฤติกรรมของเด็ก ดังนั้นควรระวังเรื่องการตอบ สอน ไม่โอ้อวด ไม่ตำหนิแต่ควรเป็นการตักเตือนหากทำผิด หรือทำดีแล้วจะได้อะไรตอบแทน ไม่ดีจะส่งผลถึงอะไรบ้าง
- 4. พัฒนาการทางอารมณ์** เด็กวัยนี้เริ่มเรียนรู้ปฏิกิริยาตอบสนอง ทางอารมณ์ และเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เช่น เมื่ออยากได้อะไรก็อยากได้แล้วไม่ได้ ก็ลงไปนอนซนชักดิ้นชักงอที่พื้น แล้วการตอบสนอง ของพ่อแม่คือให้ตุ๊กตานั้นเพื่อจบปัญหา เด็กจะเรียนรู้ว่าการกระทำ แบบนี้จะทำให้ได้ในสิ่งที่ต้องการเสมอ ดังนั้นครั้งต่อไปก็จะทำอีก หากไม่ได้รับการแก้ไขให้ถูกต้อง เด็กจะโตมาด้วยวิธีการยึดตัวเอง เป็นศูนย์กลางไม่มองเหตุและผล แต่หากพ่อแม่ทำเป็นเฉย กับพฤติกรรมการชักดิ้นชักงอนบนพื้นนั้น เด็กจะเรียนรู้ว่า พฤติกรรมแบบนี้ไม่ได้รับการยอมรับ ก็จะไม่ทำอีก และหาก ได้รับการอธิบายเสริมว่าพฤติกรรมไหนควรหรือไม่ควร อยากรู จะทำให้เด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมไหนที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เพราะเด็กอยากได้การยอมรับ และอยากได้รับการ ตอบสนองที่ดีทางอารมณ์

วัยเด็กตอนต้น คือวัยที่ส่งถ่ายมาจากวัยทารกดังนั้นการเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างจะรวดเร็วมาก ทั้งร่างกายและอารมณ์ หากได้รับการส่งเสริม และการปลูกฝังที่ดี วิธีการอบรมเลี้ยงดูและการแสดงออกของพ่อแม่ ต่อพฤติกรรมแสดงอารมณ์ของเด็กจะมีส่วนกำหนดความรู้สึกและ ลักษณะนิสัยของเด็กต่อไป แม้ว่าในปัจจุบันเด็กวัยนี้ส่วนใหญ่จะเริ่ม ใช้ชีวิตใน Nursery หรือโรงเรียนแล้ว แต่ก็ไม่ควรผลักระการ ส่งเสริมพัฒนาการเหล่านี้ให้โรงเรียน เพราะคนที่จะช่วยส่งเสริมเขา ได้มากที่สุดคือคุณพ่อคุณแม่

# THE MOMENT IS NOW

## Early childhood psychological development and the rapidly changing behaviors each day

Early childhood psychological development is the expected childhood skills that children between the ages of 2-6 years old are able to do and do properly. The development consists of Physical Development, Cognitive Development, Social Development, and Emotional Development. Observing and seeing the changes in development at each age is a miraculous thing that can create excitement for parents. However, how can you handle the changes and support development so that your child grows properly, both physically and mentally? Today, we have the answer.

**1. Physical development :** is the increase of weight and height. You can notice that the child's body at this age will begin to 'stretch', according to folk language, and the boys will begin to have muscles. They will also have better motion development because their gross motor skills and fine motor skills are more developed. For example: They can start to ride a tricycle, walk firmly or are able to walk on slopes with the help of adult supervision. When they grow up a little more, they can jump or cut paper with child scissors since their fine motor skills have begun to grow fully. The physical development at this age will be so quick that parents will have a difficult time keeping up and sometimes feel excited as their child gains the ability to do more activities. To support the physical development of the child at this age, the parents can play with them so that they will have fun and develop the strength of their muscles at the same time.

**2. Cognitive Development :** Children at this age start to learn and memorize symbols and pictures. However, they cannot identify whether it is a picture or the actual thing. Children at this age are memorizing the alphabet, learning language, and are able to ask and answer. They start to have doubts and become inquisitive. Therefore, it is very important to be careful about talking and language since children at this age begin to memorize and imitate. Children should learn only good things, no rude words, and should be taught to identify what is good and what is bad. It is found that many children can speak in different languages because it is the proper age to learn about language and symbols. The part of the child's brain for memorization still has a lot of empty space.

**3. Social Development :** Children at this age will use their own perception and language to describe the things around them. You will see that you will hear jokes from the children whether they are true or not from their experience. Sometimes, adults will think along because it may be true in some matters, but they mostly overlook them since they have long passed that age. When the children feel disappointed from their own expectations, they may feel less value, which will depend on the responsive reaction of parents towards the children's behavior. Therefore, the parents should be aware about their reactions. Do not pamper or blame children but give them warnings when they do something wrong or reward them when they do something good and let them know what will happen if they do bad things.



**4. Emotional Development :** Children at this age begin to learn emotional reaction and become self-centered. For example: When they want a doll and they don't get one, they will throw a tantrum on the floor. The reaction of parents is to give them a doll to end the problem. The children will learn that they will always get what they want if they perform this action. Therefore, they will do it again next time. If this action is not solved, the children will become self-centered when they grow up. They will not look at the cause and result. However, if the parents ignore their tantrum behavior, the children will learn that this behavior is not acceptable and they will not do it again. Also, if they receive suggestions about which behavior is good and which is bad, they will learn which behavior is appropriate and which is not, since children want to be accepted and receive a good emotional reaction.

Early childhood is the age of transition from babyhood. All kinds of physical and mental changes begin to happen rapidly. If children receive the support, a good foundation, good parenting and parental response towards their children's emotional behavior, it will play a large part in determining the children's emotions and characteristics. Though at present, most children at this age begin to spend their time in a nursery or school, their development should not be pushed on to the schools because the people who can support the children the most are their parents.



# ON THE MOVE

ภาพความประทับใจจากลูกค้าที่สนใจเข้ามาเยี่ยมชม บูธ THAI StemLife ในงาน

“Thailand Baby & Kids Best Buy ครั้งที่ 30”

ระหว่างวันที่ 3-6 พฤษภาคม 2561 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

The pictures of happiness from our guests that visited THAIStemLife's booth at "30th Thailand Baby & Kids Best Buy" during May 3-6, 2018 at Queen Sirikit National Convention Center.

ครั้งนี้ทางบูธ THAI StemLife ได้รับความนิยมนเป็นอย่างมาก เนื่องจากพ่อแม่ยุคใหม่หันมาให้ความสนใจ ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของสเต็มเซลล์กันอย่างต่อเนื่อง เช่นเคยนอกจากจะได้ความรู้แล้ว ลูกค้าที่เข้ามาเยี่ยมชมยังได้ร่วมเล่นเกมและรับของที่ระลึกไปอีกด้วย ภายในงานยังได้รับเกียรติจากแพทย์หญิงวรัชยา ฟองศรีณีย์ ผู้อำนวยการด้านการแพทย์ บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด ที่มาให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสเต็มเซลล์

Recently THAI StemLife booth was very popular because parents in this generation interested in stem cells and learnt more about the benefits of stem cells. And in this event, not only the knowledge that our customers got but also received souvenirs as well. The event was also honored by Dr. Warachaya Fongsarun, Medical Director of THAI StemLife Co., Ltd., for providing knowledge about the stem cells usage.



ด้วยความสงสัยเรื่องของสเต็มเซลล์ ก่อนคลอดน้องอาธิ คุณแม่แย้ม และ ดีเจอาร์ต เลยขอมาพูดคุยกับคุณหมอถึงออฟฟิศ ไทย สเต็มไลฟ์ กันเลยคะ พร้อมกับเก็บภาพบรรยากาศ และความรู้เรื่องสเต็มเซลล์ไปฝากแฟนเพจ แม่แย้มเอง อีกด้วย บรรยากาศการพูดคุยจะสนุกสนานและได้รับความรู้ขนาดไหน สามารถเข้าไปดูคลิปได้ที่เพจ THAI StemLife Family และ เพจแม่แย้มเอง ได้เลยคะ

With curiosity to know of stem cells, Khun Yam and DJ Art (Famous Couple) had visited and talked with the doctor at THAI StemLife's office. Khun Yam also took lots of pictures and shared knowledge of stem cells with the fans on her social media's page, and now you can see all the activities and how incredible of THAI StemLife at the page "THAI StemLife Family" and Khun Yam's Page!!



# NEWS IN TOWN

ก่อนจะถึงวันหยุดสุดสัปดาห์ เรามีกิจกรรมน่าสนใจที่คัดสรรมาให้ไปใช้เวลาอย่างหลากหลาย เลือกกิจกรรมที่อยากได้ รับประสบการณ์ใหม่ แล้วเตรียมตัวไปได้เลย



การประกวดรางวัลนวัตกรรมแห่งประเทศไทย (นวท.) ครั้งที่ 18 ประจำปี 2561 14 มี.ค. - 28 พ.ค. 2561 สมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ Thailand Innovation Awards 2018 14 Mar - 28 May 2018 The science society of Thailand Under the Patronage of His Majesty the King



OTOP ช้อปของไทย ใช้งบอุดหนุน 7 - 12 พ.ค.2561 สวนเพลิน มาร์เก็ต พระราม 4 Otop Shopping 7 - 12 May 2018 Suanplern Market Rama 4



มหกรรมงานแสดงสินค้าเทคโนโลยี และนวัตกรรมด้านการศึกษา 11 - 12 พ.ค.2561 ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ Ballroom, Hall A THAILAND'S EDUCATION TECHNOLOGY EXPO 2018 11 - 12 May 2018 QSNCC, Ballroom, Hall A



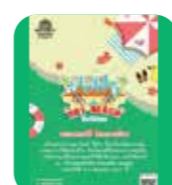
งานแสดงสินค้าอาหารและเครื่องดื่มระดับโลกของไทย 29 พ.ค. - 2 มิ.ย. 2561 อิมแพค เมืองทองธานี THAIFEX-World of Food Asia 2018 29 May - 2 Jun 2018 IMPACT Exhibition Center



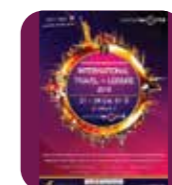
บ้านและสวนแฟร์ Select 30 พ.ค. - 3 มิ.ย. 2561 Plenary Hall 1-3 ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ BaanLaesuan fair Select 30 May - 3 Jun 2018 Plenary Hall 1-3, QSNCC



Pet Expo Thailand 2018 31 พ.ค. - 3 มิ.ย. 2561 ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ Pet Expo Thailand 2018 31 May - 3 Jun 2018 QSNCC



Hot Beach In Town 4 - 8 มิ.ย. 2561 สวนเพลิน มาร์เก็ต Hot Beach In Town 4 - 8 Jun 2018 Suanplern Market



มหกรรมท่องเที่ยวและพักผ่อน 21 - 24 มิ.ย. 2561 ชั้น 1 โซน Atrium 2 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ INTERNATIONAL TRAVEL + LEISURE 21 - 24 Jun 2018 1st floor Atrium zone, CentralWorld



มหกรรมสินค้าและบริการไอซีที 21 - 24 มิ.ย. 2561 ศูนย์ประชุม สิริกิติ์ Comart Joy 2018 21 - 24 Jun 2018 QSNCC



มหกรรมสุขภาพเฮลท์แคร์ 2018 28 มิ.ย. - 1 ก.ค. 2561 ศูนย์ประชุม สิริกิติ์ Healthcare 2018 28 Jun - 1 Jul 2018 QSNCC



มหกรรมคนรักสุนัขอันดับหนึ่งของอาเซียน 5 - 8 ก.ค. 2561 อิมแพค เมืองทองธานี Thailand International Dog Show 2018 5 - 8 Jul 2018 IMPACT Exhibition Center



Thailand Baby & Kids Best Buy 5 - 8 ก.ค. 2561 อิมแพค เมืองทองธานี Thailand Baby & Kids Best Buy 5 - 8 Jul 2018 IMPACT Exhibition Center



เทศกาลดนตรีกลางสายน้ำ 7 ก.ค. 2561 สวนน้ำ การ์ตูนเน็ตเวิร์ค อเมซอน พัทยา Wet & Wild Festival 2018 7 Jul 2018 Cartoon Network Amazone Waterpark, Pattaya



งานแสดงแฟรนไชส์นานาชาติ 12 - 15 ก.ค. 2561 ไบเทคบางนา Thailand Franchise & Business Opportunity 12 - 15 Jul 2018 BITEC



มหกรรมพาลูกเที่ยวตะ ปี 2 13 - 15 ก.ค. 2561 พารากอนฮอลล์ สยามพารากอน The Family Trip Expo 2018 13 - 15 Jul 2018 Royal Paragon Hall, Siam Paragon



## SAFE for BABIES

ดูแลเสื้อผ้า ของใช้ในบ้านให้เจ้าตัวเล็กและครอบครัว ได้อย่างสะอาด ปลอดภัย ด้วยผลิตภัณฑ์ที่คัดสรรวัตถุดิบมาจากธรรมชาติ และได้รับการรับรองว่าไม่ก่อให้เกิดการแพ้หรือการระคายเคือง จากแพทยผิวหนัง



### Laundry Detergent

ผลิตภัณฑ์ซักผ้าธรรมชาติ พลังมหัศจรรย์จากสับปะรด ที่มี เอ็นไซม์ช่วยในการกำจัดคราบสกปรกบนผ้าออกได้อย่างหมดจด จนคุณต้องประทับใจเรื่องความสะอาด

### Fabric Softener

ผลิตภัณฑ์ปรับผ้านุ่มธรรมชาติ เลชตินจากถั่วเหลือง สามารถปรับเส้นใยของผ้าให้นุ่ม อีกทั้งยังช่วยนอมเส้นใยของผ้า และมีความหอมนุ่มนวลจากน้ำหอมสูตรไฮโปอัลเลอร์เจนิค



new!

### Bottle and nipple cleaner

ผลิตภัณฑ์ล้างขวดนม ผสานส่วนผสมจากธรรมชาติ กำจัดคราบไขมันจากนมและ กลิ่นตกค้างได้อย่างสะอาด ปลอดภัย ผ่านการทดสอบ ไฮโปอัลเลอร์เจนิคจากสถาบัน เดิร์มสแกน เอเชีย



### Dish Washing Liquid

รับรองว่าล้างจานได้สะอาด อย่างหมดจด ไร้ทั้งคราบอาหารและกลิ่นคาว อีกทั้งยังอ่อนโยนต่อมือ ไม่ทำให้นิ้วแห้งหลังการล้างจานอย่างแน่นอน

### Floor Cleaner

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นจากธรรมชาติ ที่ผ่านการทดสอบการแพ้จากแพทยผิวหนัง ช่วยเช็ดทำความสะอาดคราบฝุ่นได้เป็นอย่างดี ใช้ได้กับทุกพื้นผิว ไม่ว่าจะเป็น พื้นไม้ ปาร์เก้ ลามิเนต หินอ่อน กระเบื้อง และทุกพื้นผิวได้ แถมยังมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยธรรมชาติ กลิ่นลาเวนเดอร์ ทำให้คุณรู้สึกหอมอย่างเป็นธรรมชาติไม่แสบจมูกปล่อยเจ้าตัวเล็กนอน คลาน เดิน ในบ้านได้อย่างหายห่วง



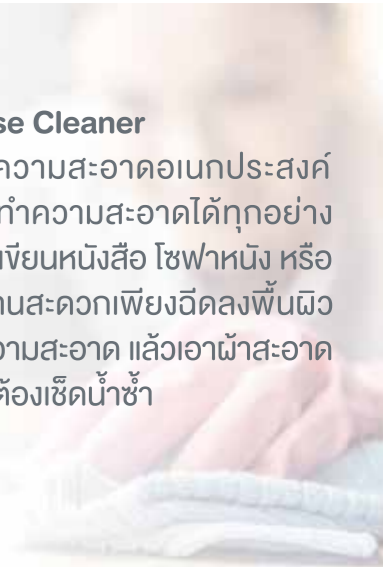
### Stain Remover

คราบต่างๆบนผ้าไม่ว่าจะเป็น อาหาร น้ำส้ม หรือคราบอื่นๆ ที่อยู่บนผ้าของเจ้าตัวน้อย หรือแม้กระทั่งคราบที่อยู่บนเสื้อผ้าของคุณก็ยังสามารถกำจัดคราบได้ดีเยี่ยม



### Multi-Purpose Cleaner

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดอเนกประสงค์ เรียกได้ว่าเป็นเช็ดทำความสะอาดได้ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็น โต๊ะเขียนหนังสือ โซฟาหนัง หรือ โต๊ะทำงาน ใช้งานสะดวกเพียงฉีดลงพื้นผิวที่ต้องการทำความสะอาด แล้วเอาผ้าสะอาดเช็ดออกโดยไม่ต้องเช็ดน้ำซ้ำ



### Bathroom Cleaner

จะดีแค่ไหน ถ้าต่อไปนี้การล้างห้องน้ำจะไม่ส่งผลอาการเสแสบตา แสบจมูกคุณอีกต่อไป เอนไซม์จากสับปะรดจะมาช่วยทำความสะอาด คราบสกปรกต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคราบสบู่ คราบโคล หรือคราบน้ำที่ติดอยู่ภายในห้องน้ำ ก็สามารถชะล้างออกได้หมดจดด้วย ผลิตภัณฑ์พิพเพอร์ สแตนดาร์ด อีกทั้งยังไม่ทำลาย พื้นกระเบื้อง หินอ่อน โม่เสก รวมไปถึงยาแนวอีกด้วย



### Tips

สำหรับคนที่อาจแพ้ผลิตภัณฑ์ซักผ้า ปรับผ้านุ่ม แล้วเกิดสิวบนใบหน้า หรือแผ่นหลังลองเปลี่ยนมาใช้ พิพเพอร์ สแตนดาร์ด ซักชุดที่เครื่องนอนของคุณนะคะ ผิว สิวบนใบหน้า หรือแผ่นหลังอาจหายไปได้ค่ะ