

# ขวัญเรือน

WWW.KWANRUEN.COM

เริ่มฉบับนี้!  
เที่ยวแล้ว...เที่ยวเล่า

เที่ยวไทย ม่อนกุลา

เที่ยวต่างแดน

SCHILTHORN...สวรรค์บนดิน

มาตามดวง

มืออาชีพเรื่องอาหาร

BEST กัญชูนันท์ อินปาน  
OF THE VOICE

เปิดย่านกวี

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์

MISS UNIVERSE THAILAND 2015

อนิพรณ์ เฉลิมบูรณะวงศ์

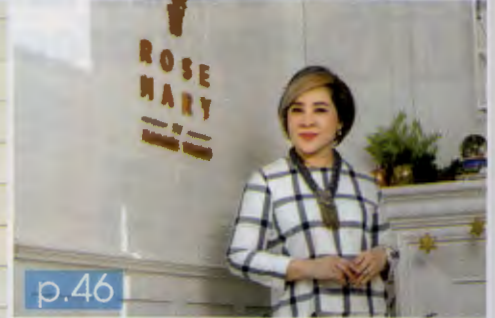
วิตามินใจ "Bike to eat"

อร่อย-อันซีน ที่เชียงใหม่

I am a Miracle อัศจรรย์นั้น คือฉันเอง

# สารบัญ

ปีที่ 48 / ฉบับที่ 1061 / www.kwanruen.com  
 ปีที่แรกคุณภาพันธุ์ 2559



## > ปกัณกะ

- 22 สมัครสมาชิกรวัญเรือน
- 27 iPad รวัญเรือน

## > รอบโลก-รอบรู้

- 6 Happening : เทรนดี้เกิร์ล
- 12 จันภาพ : มิรันตี
- 14 กระจกสองข่าว : นิณา

## > สัมภาษณ์

- 46 สัมภาษณ์พิเศษ...เคล็ด (ไม่)ลับ สร้างความสุข และสร้างอาชีพ จาก...มาตามดวง มืออาชีพเรื่องอาหาร : กระจาเดิม
- 52 แขกรับเชิญ...ทิวจินันท์ อ้นปาน BEST OF THE VOICE : นุตา
- 62 CEO THAILAND AWARD 2015 หงส์ภรณ์วรรณ เตชะนันทกมลกุล : อินทนิล
- 90 จากปก...เบื้องหน้าสวยสง่า เมืองหลังสดใส : ปิยวรรณ
- 92 เปิดใจสนทนา...อนิพรณ์ เฉลิมบูรณะวงศ์ มิสยูนิเวิร์สไทยแลนด์ 2015 นางงามที่ชนะเลิศคนไทยทั้งประเทศ : ปิยวรรณ

## > คอลัมน์ประจำ

- 23 บ.ก. บอกรถว่า : บรรณาธิการบริหาร
- 24 ห้องรับแขก : พนิดา ขอบวณิชชา

- 28 kwanruen.com @ รวัญเรือน
- 29 นายคู่คิด : ณรงค์ 2100
- 32 เรื่องเล่าจากสาวย้อนยุค : จินตนา บุญบงการ
- 34 คนอยู่ในวงกลม...รักให้ไกลกว่าวาเลนไทน์ : วิรัตน์ ไตอารีย์มิตร
- 36 ชีวิตในธรรมชาติ... '1 มกราคม' : ปริญญากร วรวรรณ
- 41 คร่ำสืแดง...กินค่าน้อย อร่อยนาน ๆ : อรุณา ไตวินท์
- 49 ล้อมโลกด้วยรัก...I am a Miracle อัศจรรย์นั้น คือฉันเอง : ประการัง
- 64 วิตามินใจ... "Bike to eat" ตอนที่ 8 อร่อย-อันซีน-1 : ขาดิ ภิรมย์กุล
- 68 ริมรั้วหัวใจ...ทุกคนต่างก็มีทางของตัวเอง : โดม วุฒิชัย
- 172 นับ 'หนึ่ง' จนถึง 'ศูนย์' ...เรื่องราวต่าง ๆ เหลืออีกกี่วัน? : ญามิลา
- 174 ทุกอย่างในโลกมีไว้เพื่อขาย... ธุรกิจขายชุดร่างทรง (เงิน) ออนไลน์ (ตอน 1) : ดันต์ชิต วณิชติลกุล
- 177 สนดยากาล...เตจาวู 6 : มายาวดี
- 194 ดวงชะตาในรอบบักซ์ : เขียร บางบอน
- 198 ปริศนาพาเพลิน : สุวรรณาศรี
- 199 บ้านสวยด้วยมือเรา...เอก-สุระเชษฐ์ เพลงของเรา รักของเรา บ้านของเรา : สดาปนิทหญิง
- 202 ของฟรี ~~ไม่~~ มีในโลก... เรียนผ่านมัลติมีเดียแบบไม่เสียเงิน : หลวงประดิษฐ์ของฟรี



p.108



p.104

> **อาหาร-สุขภาพ-ความงาม**

- 10 มุมสุขภาพ : สัมโหมมือ
- 18 Beauty News : กองบรรณาธิการ
- 20 Fashion Show
- 38 เพื่อชีวิตและสุขภาพ...  
ปวดท้องกับการรักษาตนเอง  
: พญ.ลลิตา ชีระสิริ
- 44 ตำรับอาหาร...  
ROSEMARY BY MADAME TUANG  
: ตะไคร้หอม
- 58 Beauty & Style...บาร์-เม็ททอด (Barre-Method)  
เทรนด์ใหม่การออกกำลังกาย  
และ 5 ท่าที่ทำได้เองที่บ้าน : อินทนิล
- 60 Fashion Pick...Plaid Print : by chic จัง
- 71 ทำเสริมเพิ่มสวย : ป๊อ๊ก เซลซี
- 74 Shopping Guide : กระดาษลา



p.114



p.205



p.60

> **นวนิยาย-เรื่องสั้น- เรียงถ้อยร้อยคำ**

- 119 รื่นรักรมย์ลวง๑หัวหิน : กิ่งฉัตร
- 124 สาปสังคม : วราภา
- 128 สายार्ทสาละวัน : ชมัยภร แสงกระจ่าง
- 131 สัมผัสรัตติกาล : ร่มแก้ว
- 136 อมิรา นาดา : โสภาค สุวรรณ
- 140 เตนมนุชย์ : โบตัน
- 146 นุหงาบาคิก : พงศกร
- 180 เรียงถ้อยร้อยคำ...ความทรงจำในดลาดสด : วรบุษ พ.
- 183 เรื่องสั้น...หันหลังให้แสง (เรื่องเล่าเรื่อยเปื่อย)  
: จำลอง ฝั่งชลจิตร
- 190 กงฟ้าลี : มาลา คำจันทร์

> **ท่องเที่ยว-ศิลปะ**

- 104 เที่ยวแล้ว...เที่ยวเล่า (เรื่อง) เที่ยวไทย...มอนทูล  
: ชมพูนุท
- 108 เที่ยวแล้ว...เที่ยวเล่า (เรื่อง) ต่างแดน...  
Schilthom...สวรรค์บนดิน : โรส มธุรส
- 112 สีสันปั้นแต่ง...ดวงตาบอกลาย  
ของหญิงสาวผู้สวมตุ้มหูทุก : ภูโพนม

> **บันเทิง-วรรณกรรม-บทกวี**

- 114 Writer's room...เปิดยามกวี  
เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ : มาทิลดา
- 118 บทกวี...คาถาท้ามาร : สมใจ สมคิด
- 151 โปรแกรมข่าว : ลินลา
- 152 Asian Zone : วานีกับจุนา
- 154 ทิ้ง-ดนตรี-วิดีโอ : สัทธาธิก ล้นไหม
- 158 ถนนข่าวคนบันเทิง : ลินลา
- 160 หน้าต่างบันเทิง...Exposed, IP MAN 3,  
Pride Prejudice Zombies, The Monkey King,  
ปดิวิธดา, เพื่อเธอ, สะโกรธแซบ : กองบรรณาธิการ
- 166 ดวงดาวสีชมพู... "กร้าวแกร่งหรือกร้าวร้าย"  
: "กุดจี" พรชัย แสนยะมูล
- 167 BOOKS เป็นสุขที่ได้อ่าน...ทำไมควรอ่าน  
คาร์ล มาร์กซ บทวิพากษ์เศรษฐกิจการเมือง,  
แรงงานรับจ้างและทุน : โป่งข่าม
- 170 ขานขาลาหนังสือ : ไม้หอม

> **งานฝีมือ**

- 205-224  
Pink Pearl Necklace สร้อยถักโครเชต์  
หมวก-กระเป๋ามินี 5 แบบ ลิงจ๊ก...อินเลิฟ

> **เพื่อนเด็ก**

- 225-240 รวมเรื่องสนุก สารความรู้ นิทานและเกม  
: กุหลาบแดง