

# ขั้วมร้อน



โอบอัส-ปานิสรา...  
กว้าง:เป็นแม่  
เรื่องราวครั้งสำคัญ  
ของชีวิต

ตามติด  
'โตโน่-ภาคิน'  
กุดองศ์กร  
พื้ทักษ์สัตว์แห่งโลก

ติดตามตอนจบ  
"สาปสังคม"

# LOOK GOOD 10 THINGS ABOUT POOKLOOK

เคล็ดลับสู่ความสุข มัน เท่ มีสไตล์

'ครูพี่ณัฐ ภาณพ ศิริณสาร'  
ชินเดอเรลลาแมน

แก่แล้วใครจะดูแล

# UNSEEN SINGAPORE

"พื้นที่สีเขียว...ที่ซ่อนอยู่"

วิตามีนซี  
กินแล้ว  
ขาว...สวย  
จริงหรือ?

# สารบัญ

ปีที่ 48 / ฉบับที่ 1064 / www.kwanruen.com  
ปกหลังมีนาคม 2559



p.72



p.38



p.80



p.102

## > ปกปก:

- 9 สมัครสมาชิกรวัญเรือน
- 47 'E-book' Reading

## > รอบโลก-รอบรู้

- 6 Happening : เทรนดี้เกิร์ล
- 10 จันภาพ : มิรันตี
- 12 กระจกสองข่าว : นิณา
- 38 Tech Feed : เทรนดี้เกิร์ล

## > สัมภาษณ์

- 70 จากปก...10 Things about Pooklook : ปิยวรรณ
- 72 แขกรับเซิง...โอบอล-ปานิสรา อารยะสกุล  
...กว่าจะเป็นแม่ เรื่องราวครั้งสำคัญของชีวิต  
ที่ไม่เคยเปิดเผยมาก่อน : ปิยวรรณ
- 80 เปิดใจสนทนา...  
ครูพี่ณัฐ ภานพ ศิริณสาร ชินเดอเรลลาแมน  
จากผู้ชายที่ช่วยครบทุกด้าน  
กลับมาสู่อุบัติที่สุดเพียงข้ามคืน : นุตา

## > คอลัมน์ประจำ

- 29 คร่ำลีแดง...คนคลั่งงานจรรยาตัวกัน : อรุณา ไควินท์
- 43 บ.ก. บอกกล่าว : บรรณาธิการบริหาร
- 44 ห้องรับแขก : พนิดา ขอบวนิชชา



p.6

- 48 kwanruen.com @ รวัญเรือน
- 49 ทนายคู่คิด : ณรงค์ 2100
- 52 เรื่องเล่าจากสาวย้อนยุค : จินตนา บุญบงการ
- 54 คนอยู่ในวงกลม...อยู่กับภัยแล้ง : วิรัตน์ โตอารีย์มิตร
- 56 ทุกอย่างในโลกมีไว้เพื่อขาย : คณิตชิต วนิชติลกกุล
- 77 ล้อมโลกด้วยรัก...Hunt รู้ว่าเจ็บ เก็บไว้ทำไม : ประการัง
- 94 วิตามินใจ... "Bike to eat"  
ตอนที่ 11 อร่อย-อินซัน-4 : ชาติ ภิรมย์กุล
- 111 บ้านสวยด้วยมือเรา...  
แต่งให้ชวนพักผ่อน สะท้อนธรรมชาติ : สถาปนิกหญิง
- 114 ชีวิตในธรรมชาติ... "พาหนะ" : ปริญญการ วรวรรณ
- 116 ริมรั้วหัวใจ...ที่รักและที่เลือก : โดม วุฒิชัย
- 142 นับ 'หนึ่ง' จนถึง 'ศูนย์' ...  
ดิน ฟ้า อากาศ และตัวเลข : ญามิลา
- 144 สนธยากาล...เตจา-กู (7) : มายาวดี
- 194 ดวงชะตาในรอบปีภักษ์ : เขียร บางบอน
- 198 ปริศนาพาเพลิน : สุวรรณาศรี
- 200 ของฟรี ~~ไม่~~ มีในโลก...อบรมฟรี  
การประกอบอาหารเชิงธุรกิจ : หลวงประดิษฐ์ของฟรี

## > อาหาร-สุขภาพ-ความงาม

- 16 Beauty News : กองบรรณาธิการ
- 18 Beauty & Style...  
สร้างผิวใส...ด้วยตัวเอง : อินทนิล
- 20 Fashion Pick...5 ไอเดีย Layering : by chic จัง

- 22 Shopping Guide : ก
- 24 Fashion Show
- 26 เพื่อชีวิตและสุขภาพ...  
ไขมันพอกตับ กินอะไร
- 32 ตำรับอาหาร...Bon Bo
- 34 มุมสุขภาพ : สัมไอมือ
- 108 ทำเสริมเพิ่มสวย : ป็อ

## > นวนิยาย-เรื่องสั้น-

- 148 ริมหัวใจ : โรสลาเรน
- 154 กงฟาลี : มาลา คำจันทร์
- 158 อมิตรา นาดา : โสภาค สุ
- 162 เรื่องสั้นแปล...ฝันซ่อน
- 166 สัมผัสรัตติกาล : ร่วมแก
- 171 สถาปสังคม : วราภา
- 176 เดนมมนุษย์ : ไบตัน
- 181 รินรักกรรมลวง@หัวใจ
- 186 นูหงาบาคิก : พงศกร
- 190 เรื่องสั้น...ไอ้ละหนอ...ซ

## > ท่องเที่ยว-ศิลปะ

- 40 รายงานพิเศษ...ตามติด  
ทูตองค์การพิทักษ์สัตว์แห่ง  
เขตมณฑลเฉย ประเทศ
- 90 สีสันปันแต่ง...ต้อนรับฤดู  
ในภาพจิตรกรรมของ T
- 92 แวะไปบุกดู บางรัก Bu  
: กระชาเดิม
- 98 สารคดี...กล่องแพแม่แจม  
: วีระศักดิ์ จันทร์ส่งแสง
- 102 เทียวแล้ว...เทียวเล่า (เร  
Unseen Singapore : อี  
: คณิศร นำชัยสวัสดิ์วงศ์