

# ขั้วชายเร็วจน



เต๋ย-พงศกร  
อภากรุปร่างดี  
อย่าเพียงแค่วัด

## Inside Out

### KidZania

เรียน (รู้) เล่น (สนุก) ตามฝัน

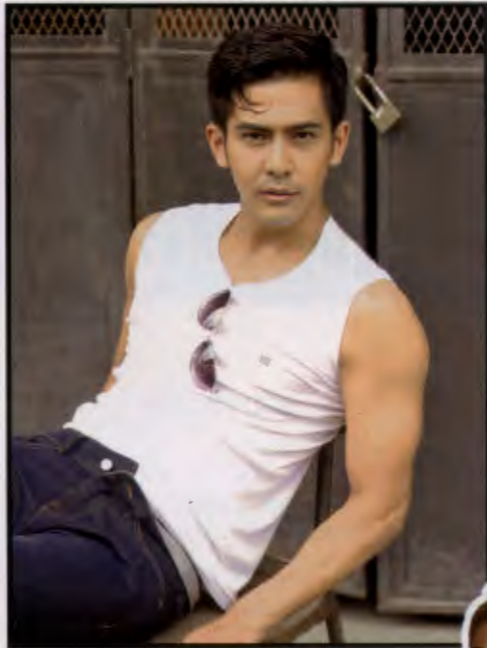
ได้เวลาลุกขึ้นมา  
**'STRONG'**  
**3 BLOGGERS**  
ชื่อดังสร้างแรงบันดาลใจ  
ให้คุณสุขภาพดี

ตักงาน  
อย่าตกใจ

ยศสินี ณ นคร  
ชีวิตที่ออกแบบเองได้...  
อย่างมีความสุข

# สารบัญ

ปีที่ 48 / ฉบับที่ 1071 / www.kwanruen.com  
 ปีที่เผยแพร่กรกฎาคม 2559



## ปกิณกะ

- 3 พระอัครราชกุมารีอาศิรวาท : ประยอม ชองทอง
- 42 สมัครสมาชิกรักขวัญเรือน
- 49 'E-book' Reading

## รอบโลก-รอบรู้

- 6 Happening : เทรนดี้เกิร์ล
- 8 Tech Feed : เทรนดี้เกิร์ล
- 10 จัปภาพ : มิรันตี
- 12 กระจกส่องข่าว : ณิณา

## สัมภาษณ์

- 74 จากปก...เต๋ย-พงศกร เมตตาริกานนท์ "อยากรูปร่างดี อย่าพึ่งแค่คิด" : ปิยวรรณ
- 76 สัมภาษณ์พิเศษ : ปิยวรรณ
- 88 เปิดใจสนทนา...ยศสินี ณ นคร เต็มที่กับทุกด้านของชีวิต : รัชพิมพ์
- 106 แกรับเชิญ...ตัวตนที่ใช่ ในวันที่เป็นเซฟ เต็งหนึ่ง-คณิศ ปิยะปภากรฤต : นุดา

## คอลัมน์ประจำ

- 26 คราวสีแดง...เราทำได้ : อรุณา โควินท์
- 45 บ.ก. บอกกล่าว : บรรณาธิการบริหาร
- 46 ห้องรับแขก : พนิดา ขอบวณิชชา
- 48 kwanruen.com @ ขวัญเรือน

- 50 นายคู่คิด...รักชีวิต? : ณรงค์ นิตจันทร์
- 52 เรื่องเล่าจากสาวย้อนยุค...เราคือคนแก่ที่มีความสุข : จินตนา บุญบังการ
- 54 คนอยู่ในวงกลม... 'ความหวัง วันวาน และการโยกย้าย' : วิรัตน์ ไตอารีย์มิตร
- 56 ครูพักลักจำ...อบรมพีรี ถ่ายภาพสินค้า (เพื่อขายของออนไลน์) : คุณชายชายน้ำหมึก
- 85 ริมรั้วหัวใจ...มอบหัวใจให้กับงาน : โดม วุฒิชัย
- 97 ล้อมโลกด้วยรัก...HEALTHY HEART ออกก่าลัง 'ใจ' ให้แข็งแรง : ประการัง
- 112 วิตามินใจ... "ปั้นกิน-ปั้นเที่ยว" (อร่อยตามคิว ตอนที่ 1) : ชาติ ภิรมย์กุล
- 140 นับ 'หนึ่ง' จนถึง 'ศูนย์'...ยาก-ดี-มี-เงิน : ญามิลา
- 142 ชีวิตในธรรมชาติดี... "ในฤดูแล้ง" : ปริญญากร วรวรรณ
- 147 บ้านสวยด้วยมือเรา... บ้านที่เป็นทุกสิ่งทุกอย่างของ กบ BIG ASS : สถาปนิกหญิง
- 166 สนรยกาล...เดจา-วู 14 : มายาวดี
- 194 ดวงชะตาในรอบปีภี : เซียร์ บางบอน
- 198 ปริศนาพาเพลิน : สุวรรณาศรี

## อาหาร-สุขภาพ-ความงาม

- 16 Fashion Show
- 18 Beauty News : กองบรรณาธิการ
- 20 Beauty & Style...3 เทรนด์ออกก่าลังสุดฮิต กับคำแนะนำจากเทรนเนอร์ดี และเชลลบริดี : อินทนิล
- 22 Fashion Pick..Bomber Jacket แจกเกิดที่แฟชั่นนิสต้าตัวจริงต้องมี : by chic จัง
- 24 Shopping Guide : กระดาษสา
- 29 เพื่อชีวิตและสุขภาพ...ทำอย่างไรไม่ให้ยุ่งกั : พญ.ลลิตา อีระสิริ



p.88



p.116

- 32 Food Ideas สุนัข : หน้่าฝัร่น
- 34 ขวนชิมลั้มลอง...H
- 36 มุมสุขภาพ : สั้มโ
- 38 Wealthy DIY...L
- : กาญจนา หงษ์ทอ
- 83 ได้เวลาลุกขึ้นม...
- 144 ทำเสริมเพิ่มสวย

## นวนิยาย-เรื่องสั้น

- 151 ริมรั้วหัวใจ : โรสลา
- 156 สัมผัสรัตติกาล : ...
- 161 นุหงาบาคติ : พง
- 169 เตนมนุชย์ : โนม
- 174 สวนสี่ขาว : กนก
- 178 รินรักรมย์ลวงอ
- 182 กงฟ้าลี : มาลา
- 186 อมรีรา นาคา : โส
- 191 เรื่องสั้น...ของข

## ท่องเที่ยว-ศิลปะ

- 100 เทียวแล้ว...เทียว : Little Miss Cuc
- 138 สีสันมันแต่ง...ค
- ท่ามกลางความ