



ทรงพระเจริญ

ปกิณกะ

- 15 บ.ก. บอกกล่าว : บรรณาธิการบริหาร
- 16 ห้องรับแขก : พนิดา ชอบวนิชชา
- 18 ขึ้นมีน ขวัญเรือน แฟร์ 2016
- 190 ดวงชะตาในรอบปีกลัง : เขียร บางบอน
- 194 ปรีศนาพาเพลิน : สุวรรณาศรี

CONTENTS

ปีที่ 48 ฉบับที่ 1082 ปีกลังหลังธันวาคม 2559 www.kwanruen.com

ข่าวสาร-สังคม

- 10 จับภาพ : มิรินดี
- 12 กระจกสองข่าว : นิณา

สัมภาษณ์

- 70 คำแนะนำเจ้าสาวจากดิไซเนอร์ดัง : กองบรรณาธิการ
- 74 แกร็บเชิญ...เมลดา สุศรี-ณัฐธินิชา ดั่งวันาวณิษฐ์ : ปิยวรรณ
- 84 เปิดใจสนทนา...ดร.สมคิด ปิ่นทอง : รัชพิมล
- 94 Writer's room...นราวดี : มาทิลดา



Writer's room 'นราวดี'

นักเขียนนวนิยายเรื่องดัง อาทิ นางอาย รักเกิดในตลาดสด

CONTENTS

ปีที่ 48 ฉบับที่ 1082 ปักษ์หลังธันวาคม 2559
www.kwanruen.com



78



คอลัมน์น่าอ่าน

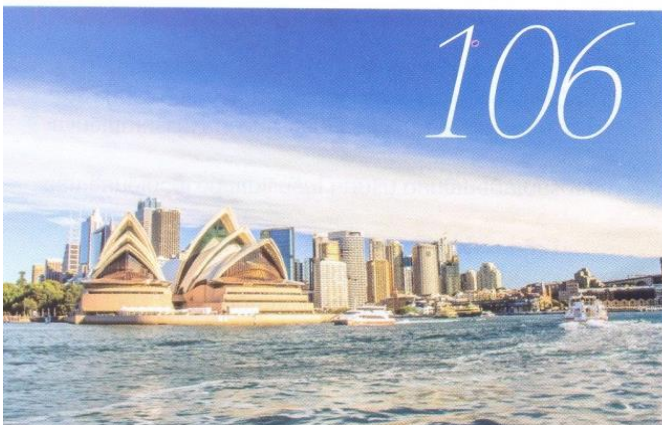
- 34 **ครูพี่รักจัง :** คุณชายชายน้าหมึก
- 93 **วิตามินใจ :** ขาดิ ภิรมย์กุล
- 101 **ล้อมโลกด้วยรัก :** ปะการัง
- 104 **ชีวิตในธรรมชาติ :** ปริญญากร วรวรรณ
- 106 **เที่ยวแล้ว...เที่ยวเล่า...Vivid Sydney**
ชิตินีย์เรื่องแต่ง : คณิศร นำชัยสวัสดิ์วงศ์
- 112 **ใต้แสงจันทร์ฉาย :** โดม วุฒิชัย
- 129 **บทกวี...เด็กหญิงผู้วาดสายรุ้ง :** เมธี วงศ์ครุฑ
- 134 **เรื่องเล่าจากสาวย้อนยุค :** จินตนา บุญบงการ
- 136 **คนอยู่ในวงกลม :** วิรัตน์ ไตอารีย์มิตร
- 138 **สนธยากาล :** มายาวดี
- 140 **เสน่ห์ล้านนา มนตราแห่งแผ่นดิน**
: วิลักษณ์ ศรีป่าซา
- 142 **กฎหมายคู่คิด :** ณรงค์ นิติจันทร์

ความงาม

- 22 **Beauty News :** กองบรรณาธิการ
- 24 **Fashion Report :** อินทนิล

อาหาร-สุขภาพ

- 26 **ครัวสีแดง :** อรุณา โควินท์
- 29 **เพื่อชีวิตและสุขภาพ :** พญ.ลลิตา สิริระสิริ
- 32 **ชวนชิมลิ้มลอง :** ตะไคร้หอม



ไลฟ์สไตล์

- 36 **Wealthy DIY :** กาญจนา หงษ์ทอง
- 78 **ธีมจัดงาน ฉักรอบวิวาค์เดิม...เดิม**
: อัญชิษฐา
- 81 **6 Beautiful Pre Wedding Locations**
: กองบรรณาธิการ
- 98 **เชลซีวไรตี้ :** ป๊อ๊ก เชลซี
- 218 **Family Tips :** เพจ เลี้ยงลูกนอกร้าน

นวนิยาย-เรื่องสั้น

- 145 **แก้แค้นตาย คุณชายรูปหล่อ :** วราภา
- 148 **เมื่อโลกหยุดหมุน :** ชมัยภร แสงกระจ่าง
- 152 **ฆาตตะวันตก ดับจันทร์ :** ปราณธร
- 158 **ชาวนัดแตรรัก ของโคลทีย์ :** ผาด พาสีกรณ์
- 162 **สวนสีขาว :** กนกวลี พจนปกรณ์
- 166 **นุทงบาติก :** พงศกร
- 170 **มนตราสีตรงคู่ :** ณารา
- 175 **รินรักมย์ลง@หัวหิน :** กิ่งฉัตร
- 180 **ริมหัวใจ :** โรสลาเรน
- 186 **งฟ้าลี้ :** มาลา คำจันทร์

บันเทิง

- 115 **โปรแกรมข่าว :** ลินลา
- 116 **Asian Zone :** วานีกับจุนา
- 118 **หนัง-ดนตรี-วิดีโอ :** สัทธาธิก ลันโทม
- 122 **ถนนข่าวคนบันเทิง :** ลินลา
- 124 **หน้าต่างบันเทิง :** กองบรรณาธิการ
- 130 **Readers Club :** แวนตาโต
- 132 **ขานขาลาหนังสือ :** ไม้หอม

งานฝีมือ

- 195-214 **กรอบรูปทอมุก**
ถุงชำร่วยแต่งกุหลาบ
หมอนอิง 2 แบบ เสื้อกั๊กลายโบ เสื้อกั๊กลายเปียคู่
แต่งกับ 3 แบบ

เพื่อนเด็ก

- 215 **Kwanruen Kids**
- 220 **Cute Kids**
- 221-234 **รวมเรื่องสนุก สาระความรู้**
นิทานและเกม : กุหลาบแดง



195

สารบัญ

ธันวาคม 2016 • ปีที่ 16 • ฉบับที่ 185

สารคดี

88 | กลุ่มสาวยุคบูตินครองอำนาจ

คนหนุ่มสาวชาวรัสเซียผู้เติบโตหลังสหภาพโซเวียตล่มสลาย และวลาดิเมียร์ ปูติน ครองอำนาจมายาวนาน จะนำพาประเทศไปในทิศทางใด
เรื่อง ยูเลีย อีออฟเฟ ภาพถ่าย เกิร์ต ลุดวิก



28 | ๙ ช่างภาพสารคดีกับในหลวงรัชกาลที่ ๙
ช่างภาพสารคดีชั้นนำ 9 คนน้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์ผู้ทรงคุณ
ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ผ่าน
ภาพถ่ายซึ่งมีทั้งพระบรมฉายาลักษณ์ในโอกาสต่างๆ โครงการ
พระราชดำริ วิถีชีวิตผู้คน ไปจนถึงแง่มุมที่เป็นส่วนตัว

62 | จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า ความเชื่อที่ได้รับการกระตุ้นจาก
ยาหลอก พิธีกรรม และประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ
ช่วยเยียวยารักษาร่างกายได้อย่างไร
เรื่อง เอริก แวนซ์
ภาพถ่าย เอริก ลาร์สัน

135 | “10 ภาพเล่าเรื่อง” SEASON 6

ชมผลงานสุดยอดสารคดีภาพแห่งปีจากเวที National Geographic Thailand Photography Contest 2016
ตอน “10 ภาพเล่าเรื่อง” Season 6

48 | ๘ สถิตในดวงใจไทยนิรันดร์

น้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์ผู้ทรงคุณที่พระบาทสมเด็จพระ
ปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย
ด้วยสารคดีเรื่อง “พระราชวงศ์ผู้ทรงงานของไทย”
จาก เนชั่นเนต จีโกราฟีฟิค

114 | เอปอู้อีกกับอนาคตอันมืดมน

นักวิทยาศาสตร์ได้ข้อมูลใหม่ๆ ที่สำคัญเกี่ยวกับชีวิตของ
อูรังอุตัง แต่เอปอู้อีกจะเข้าใจเหล่านี้กำลังเผชิญ
อนาคตที่สิ้นคลอน
เรื่อง เมล ไวต์
ภาพถ่าย ทิม เลเมน

สารบัญ

คอลัมน์ประจำ

- 6 สารจากประธานสมาคม
- 8 จดหมาย
- 12 มุมมองเปลี่ยนโลก
- 13 สัตว์ก็มีหัวใจ

14 สารวโลก

วิทยาศาสตร์
เผยข้อดุดสนหรือจุดฟ้าผ่าชุกชุมที่สุดในโลก
บันทึกกาสนาบ
สมาคมเนชั่นแนล จีโอกราฟฟิก จับมือกับ
พันธมิตรอย่างโรเล็กซ์ ยกย่องนักสำรวจ
หญิงชายผู้เปลี่ยนแปลงโลก
วัฒนธรรม
เมื่อผลไม้เมืองร้อนอย่างขนุนไปโด่งดัง
ในสหรัฐฯ ในฐานะเนื้อสัตว์ทางเลือก



14 ภาษาภาพ

ภาพเด่นของคุณ

- 171 ภาพนี้ต้องขยาย
- 172 ฉบับหน้า



ภาพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล-
อดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักริ-
นฤปดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร
(5 ธันวาคม 2470 – 13 ตุลาคม 2559)
Keystone-France/Getty Images

ติดต่อเรา

สำนักงานนิตยสาร
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์
พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
เลขที่ 378
ถนนชัยพฤกษ์ แขวงตลิ่งชัน
เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

กองบรรณาธิการ
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4700
โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4715
E-mail: ngmth@amarin.co.th

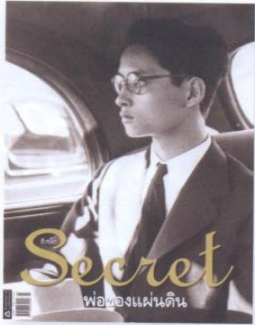
แยกสีและพิมพ์ที่
ฝ่ายโรงพิมพ์
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง
แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
เลขที่ 376
ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี)
เขตตลิ่งชัน
กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000
โทรสาร 0-2433-2742,
0-2434-1385

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย
บริษัทอมรินทร์นิวส์เซ็นเตอร์ จำกัด
เลขที่ 108
หมู่ที่ 2
ถนนบางกรวย-จตุรนาม
ตำบลมหาสวัสดิ์
อำเภอบางกรวย
จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999
โทรสาร 0-2449-9222,
0-2449-9500-6

ฝ่ายโฆษณา
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4750

ฝ่ายสมาชิก
โทรศัพท์ 0-2423-9999 กด 2
โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6
E-mail: member@amarin.co.th

ภาพและข้อเขียนเป็นของ
เนชั่นแนล จีโอกราฟฟิก
สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย



ON THE COVER

8

Feature

“พ่อของแผ่นดิน”



CONTENTS

10 ธันวาคม 2559

IN EVERY ISSUE

4 **Editor's Talk**

6 **Sharing**

35 **Subscription Page**

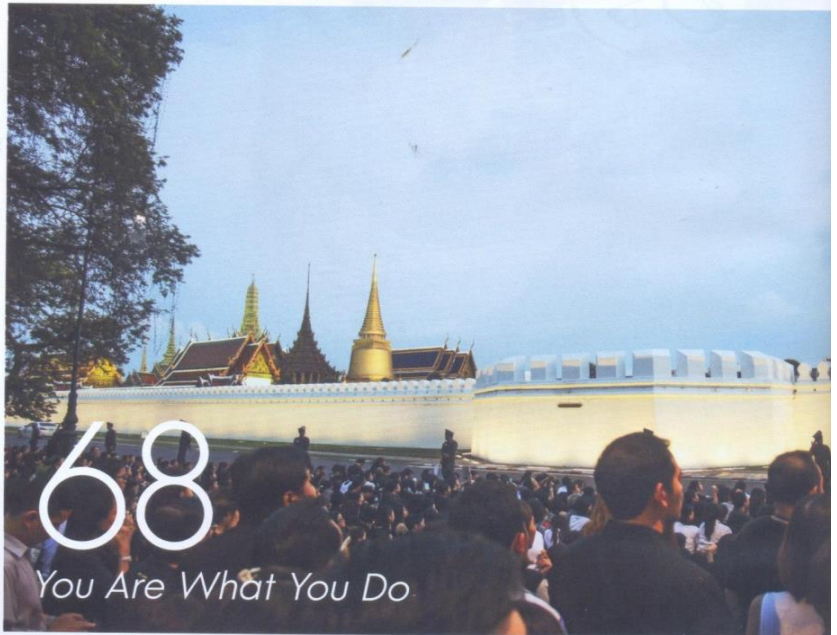
NEWS

16 **Open Eyes Open Mind**

19 **Bulletin**

22 **Serve Your Soul : Read**

53 **News Update**



68

You Are What You Do

SECRETS OF LIFE & LIVING

24 **Secret of Life**
“ขอทำความดีทุกๆ สมชายใจ”
นายสภกานต์ อัจฉริยะทรัพย์

32 **This Is Life**
อัครมุนีในหัวใจ
ของไทรวิทย์ มุ่มสุโข (2)

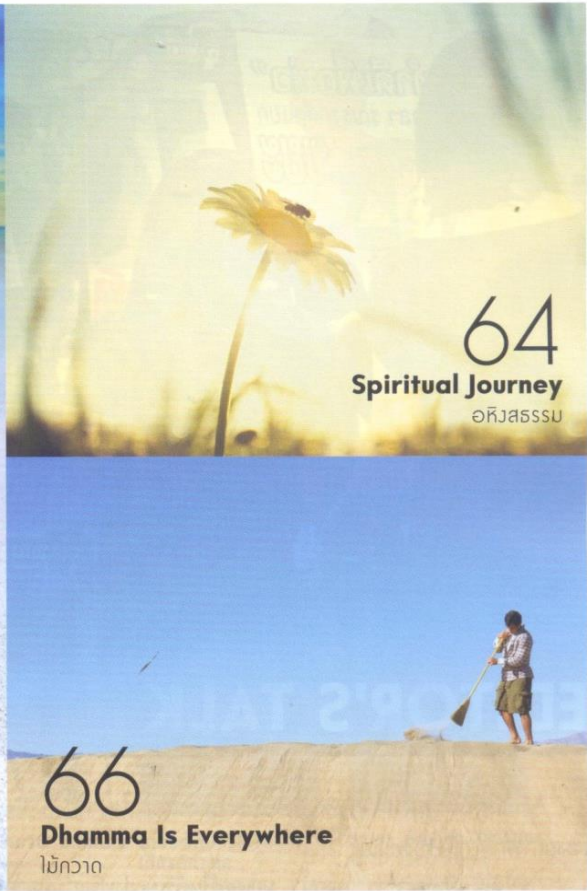
48 **VIP Talk**
ทำอะไรก็ได้ ถ้าใจมีศรัทธา

58 **Turning Point**
ในวันที่เกือบจะยอมแพ้
อนุรักษ์ บุญเพิ่มพูน (บอม KPN)



63

Dhamma on the Move
เพียง "พบ" พานเพื่อผ่าน "ภพ"



64

Spiritual Journey
อหิงสธรรม

66

Dhamma Is Everywhere
ไม้กวาด

SECRETS OF SPIRIT & MIND

- | | |
|---|---|
| <p>20 Give & Take
"เยาวชนคนทำดี"
ว่าที่พยานอาสา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์</p> <p>30 Serve Your Senses
ปรับสมดุร่างกายด้วยศาสตร์ไทยโบราณ
@อภิชญเบสร เดย์ สปา</p> <p>36 Healing Story
อายุไม่ได้เป็นเพียงตัวเลข</p> <p>38 True Story
ตราบาปของความรัก</p> <p>42 Key to Success
กล้ำแห่งความกล้า
กล้ำแห่งความกลัว</p> <p>44 Stories from Our Readers
เรื่อนำในความรู้สึก</p> | <p>46 Power of Mind
เหตุแห่งความเสื่อม</p> <p>54 Dhamma Daily
ตอบข้อสงสัยในการภาวนา</p> <p>56 Inspiration
ชีวิตที่อยู่เหนือขีดจำกัดทางกาย
มาร์ลี แมตลิน</p> <p>60 Stories from Abroad
กว่าจะเป็นเจ้าอาวาส (ภาคแรก)</p> <p>68 You Are What You Do
บทความนี้ไม่จำเป็นต้องมีชื่อ</p> <p>70 Travel in Peace
ฝึกเจริญสติ ณ วัดแก้วฟ้าจุฬามณี</p> <p>72 The Last Secret
เกิดมาทำไม</p> |
|---|---|

NEXT ISSUE

26 ธ.ค. 2559

- พระราชาผู้ทรงธรรม กษัตริย์ผู้ทรงอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา
- วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก
- วัดประจำพระมหากษัตริย์รัชกาลที่ ๙
- "เฉลิมพล ตักถ้ำ" หมอพื้นบ้านอาสา สุขชีวิตผู้ป่วยโรคสะเทือน
- เคล็ดลับ "ฝัน" ต่อมใหญ่ แต่ "วินัย" ต่อมเล็ก

ศิลปวัฒนธรรม

ปีที่ 38 ฉบับที่ 2 (ธันวาคม 2559)

สารบัญ



๑๐๔

พิจิตรหล่น / ชรรค์ชัย บุนปาน

๑๒

จดหมาย

๑๓

พระราชพิธีบรมราชาภิเษกสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ /

๑๗

ดร. นนทพร อยู่มั่งมี

ธงสำหรับพระเกียรติยศพระมหากษัตริย์ / พิษญา สุ่มจินดา

๑๐๔

ฉันทดุษฎีสังเวย และขับไม้สมโภชพระมหาเศวตฉัตร /

๑๒๒

ถาวร ลิกขโกศล

สิบสองพระก้านถและสิบสองพระคลัง / ส. พลายน้อย

๑๓๖

พระราชพิธีบรมราชาภิเษกของ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช

๑๔๒

สยามมกุฎราชกุมาร ในประวัติศาสตร์ไทย / ไกรฤกษ์ นานา

ลำดับที่ ๔๔๖ ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๒ เดือนธันวาคม ๒๕๕๙

ล ป วัฒนธรรม

CULTURE
silapa@matichon.co.th

สโมสรศิลปวัฒนธรรม

เพลงน้ำตาท่วมแผ่นดิน / พระราชวิจิตรปฏิภาณ	๑๙
พระมหากษัตริย์กับการพิพิธภัณฑ / ศันสนีย์ วีระศิลป์ชัย	๒๐
จักรพรรดิราช : พิธีกรรม และสัญลักษณ์ / ศิริพจน์ เหล่ามานะเจริญ	๒๖
ตามทางที่พสยามคราวศึกเจ้าอนุวงศ์ (๖) ในจังหวัดสระบุรี / รศ. ดร. สานติ ภักดีคำ, ผศ. นวรัตน์ ภักดีคำ	๓๒
เพียงภาพ / คำเมือง รวาระรินทร์	๔๑
อะไรเอ่ย...ดอกไม้บานในถ้ำ ฝนอำปิละเถีย? : หลวงพ่อพระเจ้าใหญ่ วัดโพธิ์ชัย กับปริศนาสายแพแห่งเมืองด่านซ้าย (?) / ธีระวัฒน์ แสนคำ	๔๒
หากหมองจะต้องตายก็คงเพราะไม่มีงู / องค์ บรรจุน	๔๘
ทานาคา / เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์	๕๗
ด้วยพระบารมี เกษตรกรไทยจึงได้ปลูกขนุนหมามงคล “ไพศาลทักษิณ” / พานิชย์ ยศปัญญา	๕๘
แผ่นดินนี้ไม่พอดจจารึก / วรวิมล ภักดีบุรุษ	๖๓
เนื้อต้มจืด...ต้มจืด...จืด / กฤษ เหลือลมัย	๖๔
เพลงเสียดสละรัก / บุรพา อารัมภีร	๖๘
วุฒิศู (๒) / ล้อม เฟื่องแก้ว	๗๐
คำพังเพย / หลวงเมือง	๗๒
ของมีค่าที่สุดได้จากในวัง / วสิษฐ เดชกุญชร	๗๔
เขียนบทกวีนี้ถึงพ่อ / ปนัดดา ยี่แม่เฟื่อง	๗๕
ตามเส้นทางรอยพระบาททรงยาตรา / สถาพร ศรีสัจจ	๗๖

ลำดับที่ ๔๔๖ ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๒ เดือนธันวาคม ๒๕๕๙

ล ป วิ ฒ น ธิ ร์ ร์ ม