

Before

After

8

# Contents

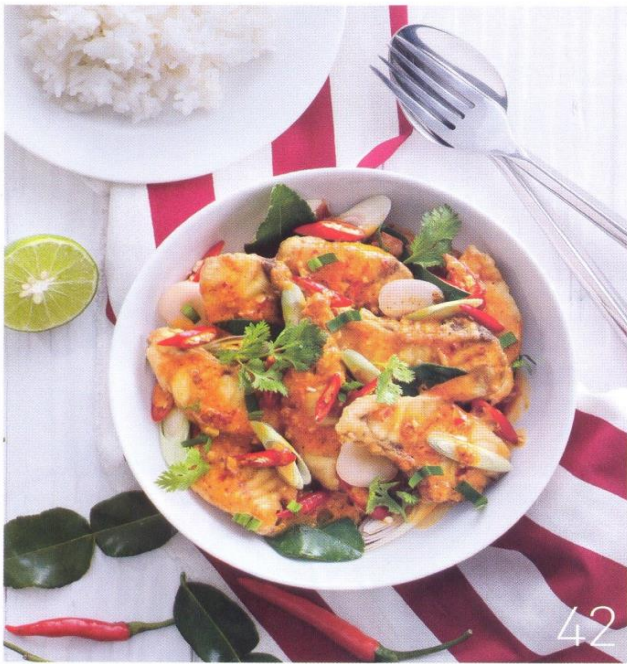
ฉบับที่ 571 ประจำเดือน ธันวาคม 2559

## Good Thing

- Household Hints 4
- 10 วิธี ขจัดคราบดินสอสี ให้หมดเกลี้ยงออกจากผนัง
- Slimming 8
- 6 วิธี ลดน้ำหนักองหลังคลอด ให้กระชับไม่ย้วย ไม่หย่อนยาน
- บอกอชวนคุย 19

## Good Food

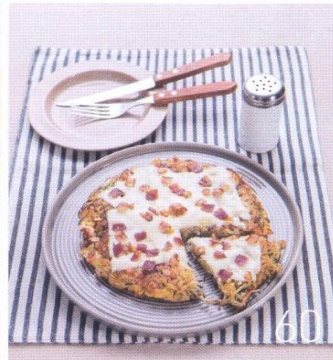
- เมนูครอบครัว ' 31
- ปลาบิล... ไปรตึนน้ำจืดยอดนิยม
- From Farm to Table 37
- มะนาวแป้นวโรซา... 5 ไร่ครึ่งพืงตนเอง
- Feature 42
- เมนูทอด เมนูไทยไถลั้ตัว
- Noodle Recipe 60
- เมื่อไข่เจียวเปลวร่าง
- เมนูปลาสดซีฟี่ 62
- ต้มข่าปลาทักบิม ซีฟี่ รสเข้มอ้มสบายท้อง
- Quick & Easy ▶▶ Step by Step 64
- แพนเค้กสอดไส้แยมพีช



42



37



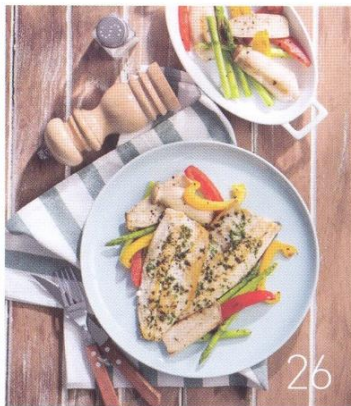
60



64



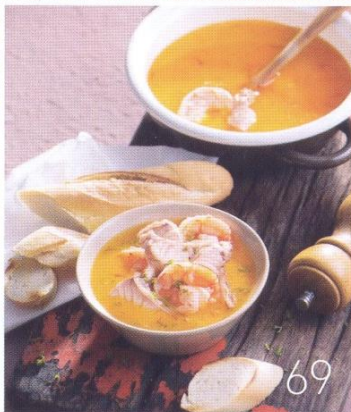
20



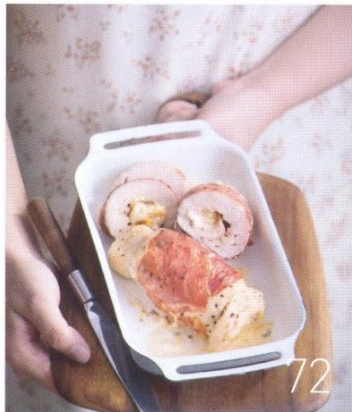
26



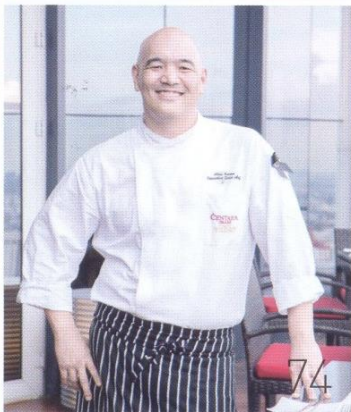
66



69



72



74

# Contents

ฉบับที่ 571 ประจำเดือน ธันวาคม 2559

## Good Food

ขนมไทยร่วมสมัย ▶▶ Step by Step 66  
การ์ทสาธุ... เนื้อนุ่มละมุนลิ้น

E-mail คุณรุ่ง ▶▶ Step by Step 69  
Marseilles Fish Stew with Aioli

ของว่างวันหยุด ▶▶ Step by Step 72  
Boursin-Stuffed Chicken and Prosciutto

Signature Dish 74  
เซฟอลัน เวสลีย์ ควน  
เซฟอเมริกัน แห่งห้องอาหารเรดสกาย

ชวนชิมริมทาง 78  
เมนูราคาเป็นธรรมที่...  
ข้าวแกงบุฟเฟ่ต์ แม่บุญธรรม

Eating Out 80

## Good Health

Health Food 20

ผลิตภัณฑ์และผลิตภัณฑ์ อาหารจากโครงการหลวง

อาหารลดน้ำหนัก 26

เรนโบว์เทรตส์ ปลายสายรุ้งจากพระราชฯ

80





## แม่บ้านคลับ... ทุกงานคือความอร่อย



ก่อนหมดปี พ.ศ.2559 ไป เราขอออกว่ากิจกรรมแม่บ้านคลับก็จะมีอยู่ร่วมกับสมาชิกแม่บ้านคลับตลอดไป เพราะที่สถาบันสอนอาหารอาหารแห่งนี้ นอกจากจะเป็นแหล่งรวมสูตรความอร่อยแล้ว เรายังสามารถช่วยให้สมาชิกที่มีมือการทำอาหารที่ถนัดขึ้นด้วยเช่นกัน ซึ่งกิจกรรมล่าสุดที่ผ่านมา เรายังนำเมนูอาหารมาให้เลือกเรียนมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเมนูอาหารเจอย่าง **ซาลาเปาไส้หมูแดง** **ซาลาเปาไส้เห็ดรวม** **ขนมจีบไส้ผัก** และ **กะหรี่ปั๊บก** หรือจะเป็นเมนูต้อนรับเทศกาลวันฮาโลวีนอย่าง **ฮาโลวีนคัพเค้ก** ตกท้ายด้วยเมนูเพเทอร์สุดแสนอร่อยอย่าง **French Crunchy Cream Puff** ซึ่งหากใครไม่อยากจะพลาดกิจกรรมดี ๆ เหล่านี้ สามารถสอบถามหรือสมัครเข้ามาเรียนได้ตามเบอร์โทรศัพท์ที่มีอยู่ในหน้าตารางกิจกรรมท้ายเล่มได้เลยนะคะ เรายังมีกิจกรรมดี ๆ ในปี พ.ศ. 2560 ให้เลือกเรียนได้ง่าย ๆ อีกมากมายค่ะ

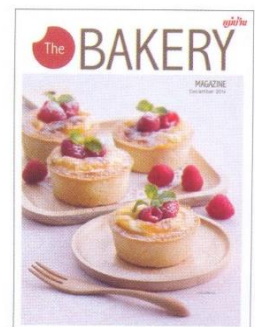
## Good Living

เรื่องหยุดหยิม	76
จบครูแต่ทำงานสปา	
Book Center	107
ดวงชะตา	108
Marketing News	110



## The Bakery Magazine

**The Bakery Magazine** ถือเป็นอีกหนึ่งความสุขของบรรดาแฟน ๆ เบเกอรี่ ที่มีสูตรความอร่อยมากมายให้เลือกสรรกลับไปทำตามกันได้ทุกเมนู ไม่ว่าจะเป็นเค้ก คุกกี้ ขนมปัง เพสตรี หรือแม่แต่เทรนด์เบเกอรี่ใหม่ ๆ ที่มีมาให้ได้อัปเดทอีกมากมาย ซึ่งในฉบับส่งท้ายปีนี้ เรามีเมนูที่สามารถนำไปทำทดลองในเทศกาลต่าง ๆ มาให้เลือกอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นคอลลัมน์ **Bakery of the Month** ที่นำเอาสปะเปรี้ยวซ่อนหวานของ **ราสป์เบอร์รี่** มาทำเป็นเมนูคาร์ตแสนอร่อย แต่หากใครอยากได้ความรู้เกี่ยวกับชีสเค้กโกแลตเพิ่มเติมต้องไม่พลาดเนื้อหาดี ๆ จากคอลัมน์ **เบเกอรี่และของว่างเพื่ออาชีพ** อีกทั้งคราวนี้คอลัมน์ **Dream Dessert** ยังมีเมนูหวาน ๆ จาก Caramel มาให้ได้ลิ้มลอง ก่อนตกท้ายกันด้วยคอลัมน์ **Trandy Drinks** เมนูเพิ่มความเย็นฉ่ำให้ร่างกายสดชื่น ที่ได้วัตถุดิบหลักอย่าง สตรอว์เบอร์รี่พันธุ์พระราชทาน 80 ที่ส่งตรงจากสะเมิงเลยทีเดียวนะ



COMTODAY 539 ปีกษหลัง ธันวาคม 2559

# CONTENTS

กลับมาอีกครั้งกับช่วง “รวมปัญหาไอทียอดฮิตประจำปี” เฉลยเป็นเดียวที่จะเข้าปี 2017 หรือ 2559 แล้ว ในปีที่ผ่านมาที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย โดยเฉพาะเทคโนโลยีที่ไม่เคยหยุดนิ่งเลยสักครั้ง ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด (เหมือนกับชีวิตเรา...) ในฉบับนี้ ทางทีมงาน COMTODAY ก็รวบรวม 16 ปัญหาไอทีที่น่าสนใจ ตลอดปี 2016 เพื่อใครที่ยังคงปวดเศียรเวียนเกล้ากับปัญหาที่แก้ไม่ตกอยู่ ก็ขอให้เจอวิธีแก้ในนี้แหละครับ



12 Gadget & Fashion

16

Comtoday Review



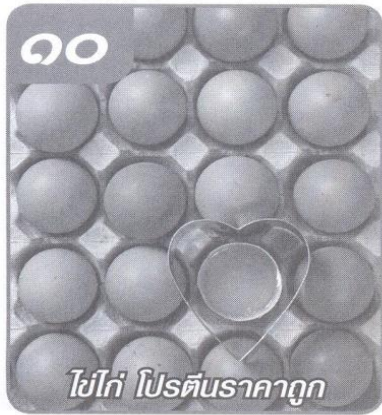
20

Comtoday Review



- |  |   |  |
|--|---|--|
| 7 Editor   | 20 Comtoday Review : Xerox DocuMate 3125 – สแกนฉับไว จัดการเอกสารได้ง่ายแบบดิจิทัล  | 50 Cool Idea : TeeChip ขายเสื้อออนไลน์ลงทุน 0 บาท                            |
| 8 Community  | 22 I Love Mac : ปรับแต่งระบบปฏิบัติการ macOS บนเครื่อง Mac ง่าย ๆ ให้เร็ว สั้นไหลยิ่งขึ้น !!!                               | 54 How Today : เปิดแจ้งเตือนอีเมลเข้าใน Gmail บน PC                          |
| 10 Idea Snack  | 44 Learning : โปรโมตองค์กรผ่านทาง Youtube ตอนที่ 2 วิธีใส่ไลก์ และภาพประกอบ   | 56 How Today : จัดการอย่างไรเมื่อลืมรหัสเข้า Facebook ?                      |
| 12 Gadget & Fashion  | 48 Special Report : อัจฉินำทัพบริการอัจฉริยะจากภาครัฐโชว์ในงาน ITU Telecom World 2016 เตรียมพร้อมประชาชนสู่เศรษฐกิจและสังคม | 58 How Today : คีย์บอร์ดฟรุ้งฟริ้งเพื่อตั้ง iPhone                           |
| 14 Buyer's Guide : 10 เรื่องใหญ่ จัดไปอย่าให้พลาด เมื่อเลือกโน้ตบุ๊กใหม่ในปี 2017      |   | 60 English.Tech : “Text to speech”   |
| 16 Comtoday Review : Acer Switch Alpha 12 โน้ตบุ๊กแบบ 2 in 1 เพื่อคนชอบความทันสมัย     |   | 62 Digitrend : 10 เทรนด์เทคโนโลยี 2017 มนุษย์จะสะดวกสบายมากขึ้น ?            |
| 18 Comtoday Review : Kaspersky Total Security 2017 มีทุกอย่างที่เรียกว่า “ความปลอดภัย” |   | 66 Extreme Game : Renoir “ปิดคดีข่าวนักสืบโลกวิญญาน                          |
|  |   | 71 Sudoku  |
|  |   | 72 Ecommerce : กระบวนการตัดสินใจ .. เมื่อต้องซื้อสินค้าออนไลน์และจากหน้าร้าน |
|  |   | 76 ละมุนตุณ  |
|  |   | 80 เกาหลีท็อป : 5 วิธีย้อนไฟระหว่างมือถือแบบไร้สาย เร็ว... ง่าย... ปลอดภัย!  |





- ๑ คุยกับผู้อ่าน  
นพ.ประเวศ วะสี  
ภูมิปัญญาในการพัฒนา  
สูงสุดในโลกอยู่ที่ประเทศไทย
- ๓ บทบรรณาธิการ  
นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์
- ๖ บอกล่าเก่าสืบ  
นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ  
การเรียนรู้ คือความสุข

พิเศษในฉบับ

- ๑๐ เรื่องเด่นจากปก ๑  
คมส์ ธนทร์สุข  
ไข่ไก่ โปรตีนราคาถูกลง

- ๑๔ เรื่องเด่นจากปก ๒  
คมส์ ธนทร์สุข  
วอลเตอร์เครส ราชินีผัก  
ต้านอนุมูลอิสระ
- ๒๐ บทความพิเศษ  
คมส์ ธนทร์สุข  
ศาสตร์พระราชากับ ความพอเพียง  
ณ โรงเรียนบ้านหนองผือ
- ๒๖ นวัตกรรม... สุขภาพดี  
คมส์ ธนทร์สุข  
เครื่องมือวัดกิจกรรมทางกาย
- ๓๐ เรื่องน่ารู้  
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิตพ  
สู่นาว สู่วัย...  
ด้วยสมุนไพรบำรุงผิว

- ๔๐ รายงานพิเศษ  
กองบรรณาธิการ  
สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ ๙

โรคภัยใกล้ตัว

- ๓๒ ซีโรค-แจงยา  
นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ  
ไมเกรนทุเลาได้ด้วยสารสกัดจาก  
พืชสมุนไพร
- ๔๔ แพทย์แผนจีน  
นพ.ภาสกิจ (วิฑูรย์) วัฒนวิบูล  
เปรียบเทียบอวัยวะปอด (๓)
- ๔๗ โยคะ  
กวี คงกิตพงษ์  
ฟังเสียงภายในด้วยโยคะ
- ๔๘ เข้าใจ ไกลโรค  
นพ.สมศักดิ์ เทียมเก่า  
ทุกนาทีคือชีวิต เร็วกี่รอด  
ปลอดภัยอมพาท
- ๕๒ คุยกับหมอ ๓ บาท  
นพ.พีذج ลิ้มสุคนธ์  
อย่ารอให้สายเกินไป



ซีโรค-แจงยา  
๓/๒  
ไมเกรนทุเลาได้ด้วยสารสกัดจาก

**สุขภาพกาย-ใจ**

๕๔ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก

บพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์

ภาวะฉุกเฉิน

๕๗ คลินิกจิตแพทย์

พญ.วราภรณ์ (ยงวณิชย์)

ตั้งตรงไพโรจน์

คนไม่รักดี

๖๒ ธรรมชาติบำบัดสุขภาพ

บพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ตอนที่ ๑๑. โรคเรื้อรัง

อย่างหนัก

๖๖ ชีทิส ฐิติสิทธิในกฎหมาย

สุขภาพ

ไพศาล สัมสภิตย์

ทำความเข้าใจวาทะพ้อหลวง

อย่างยั่งยืน

๗๘ สุข... กับการเดินทาง

คมส์ ธนทร์สุข

“พอเพียง” แบบ “ก้าวหน้า”

**ปกิณกะ**

๖๘ เข้าครัว

คมส์ ธนทร์สุข, ริญ เจริญศิริ

จ้อแห่งพาย



**“พอเพียง” แบบ “ก้าวหน้า”**

๗๒ ต้นไม้-ใบหญ้า

ดร.ปยรัชฎ์ ปัญญาพงษ์

เจริญทรัพย์

เอื้องหมายนา

๘๒ ชีวิต-งาน-ทรศนะ

คมร์ธนนท์ ศุภอัจจะสกุล

คุณพงษ์ศักดิ์ จิ่งสุวรรณโรจน์

๘๘ เดินไป ปั่นไป

กวิน บุติมา

เดิน... เพื่อคุณภาพชีวิต

๙๔ บนอาน และ ทางเดิน

สายสมร วชิระประพันธ์

จักรยานกรุงเทพมหานคร

(ตอนที่ ๒๓)

**สร้างสรรค์-ชีวิต**

๗๔ บนเส้นทางชีวิต

บพ.ประเวศ วัะสี

ถักทอสร้างประเทศไทยในฝัน (๗)

รักพระเจ้าอยู่หัว-สร้างเครื่องมือ

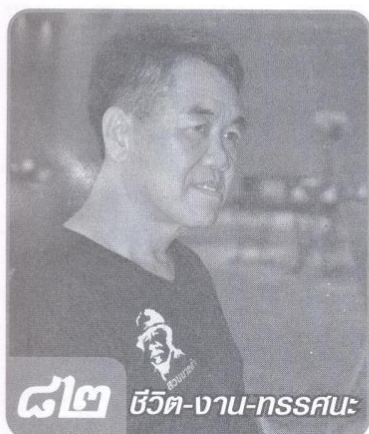
ออกจากความติดขัดใหญ่

ประเทศไทย

**น่ารู้**

๓๖ หนังสือที่น่าอ่าน

๙๖ แวดวงชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม



**อัตราค่าสมาชิก  
นิตยสารหมอชาวบ้าน**

**ในประเทศไทย**

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ ๗๒๐ บาท
- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ ๑,๔๔๐ บาท
- ๓ ปี ๓๖ ฉบับ ๒,๑๖๐ บาท
- ๕ ปี ๖๐ ฉบับ ๓,๖๐๐ บาท

**ต่างประเทศ**

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| - ๑ ปี ๑๒ ฉบับ             | - ๒ ปี ๒๔ ฉบับ             |
| เอเชีย ๒,๒๐๘ บาท           | เอเชีย ๔,๓๑๖ บาท           |
| ยุโรป ออสเตรเลีย ๒,๕๙๒ บาท | ยุโรป ออสเตรเลีย ๕,๐๘๔ บาท |
| อเมริกาเหนือ/ใต้ ๒,๙๕๒ บาท | อเมริกาเหนือ/ใต้ ๕,๘๐๘ บาท |



### สัมภาษณ์

- 78 แกร์รับเชิญ...  
อารยา เอ ฮาร์เก็ต-ธีรเดช เมธาวรายุทธ  
: ปิยวรรณ
- 82 เปิดใจสนทนา...ผศ.เธียรชัย พันธคง : นุตา
- 129 Writer's room...คันฉัตร รังษิภาณจน์ส่อง  
: มาทิลดา

### คอลัมน์น่าอ่าน

- 6 สานต่อคำ 'พ่อ' สอน
- 28 อัญเชิญผ้าพระกฐินพระราชทาน  
ไปทอดถวาย ณ ราชอาณาจักรภูฏาน  
: ชาครีย์นรทิพย์ เสวิกุล
- 44 ครูพักรักจัง : คุณชายชายน้ำหมึก
- 91 ล้อมโลกด้วยรัก : ประการัง
- 94 ชีวิตในธรรมชาติ : ปริญากร วรวรรณ
- 99 ได้แสงจันทร์ฉาย : โดม วุฒิชัย
- 102 คนอยู่ในวงกลม : วิรัตน์ ไตอารีย์มิตร
- 104 เสน่ห์ล้านนา มนต์ราแห่งแผ่นดิน  
: วิลักษณ์ ศรีป่าซาง
- 136 สนธยากาล : มายาวดี
- 138 เรื่องเล่าจากสาวย้อนยุค : จินตนา บุญบงการ
- 140 กฎหมายคู่คิด : ณรงค์ นิตจันทร์
- 234 บทกวี...จากวันนั้นจวบวันนี้ : โชคชัย บัณจิต'

### ข่าวสาร-สังคม

- 3 Happening : เทรนดี้เกิร์ล
- 34 จับภาพ : มิรันตี
- 36 กระจกส่องข่าว : ฉนิดา

### ปกิณกะ

- 7 บ.ก. บอกกกล่าว : บรรณาธิการบริหาร
- 8 ห้องรับแขก : พนิดา ขอบวณิชชา
- 27 สัมผัสสมาชิกขวัญเรือน
- 106 ดวงชะตาในรอบปีกษ์ : เขียร บางบอน
- 114 ฉงซิง ดินแดนความสุขสองมิติ
- 194 ปริศนาพาเพลิน : สุวรรณาศรี

### ความงาม

- 40 Beauty News : กองบรรณาธิการ
- 42 Shopping Guide : กระดาษสา
- 55 มุมสุขภาพ : สัมโอมีอ

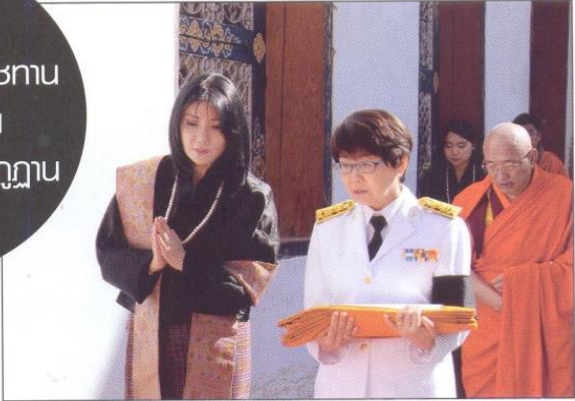




## อาหาร-สุขภาพ

- 46 ครวสีแดง : อรุณา โควินท์
- 49 เพื่อชีวิตและสุขภาพ : พญ.ลลิตา อีระสิริ
- 52 ขวนชิมลิมลอง : ตะไคร้หอม
- 54 Food Ideas...  
กินดีสุขภาพดีกับสลัดกุ้งอะโวคาโด : หน้ฝ้าน

อภัยเชิญ  
ฝ่าพระกฐินพระราชทาน  
ไปทอดถวาย  
ณ ราชอาณาจักรกฏฎาน



28

## ไลฟ์สไตล์

- 56 Wealthy DIY : กาญจนา หงษ์ทอง
- 96 เซลชีวาไรตี้ : ปิ๊ง เซลชี
- 218 Family Tips : เพจ เลี้ยงลูกนอกร้าน

## นวนิยาย-เรื่องสั้น

- 143 จวบจนสิ้นฟ้า : ร่มแก้ว
- 148 เก๊กแทบตาย คุณชายรูปหล่อ : วราภา
- 152 กงฟาลี : มาลา คำจันทร์
- 156 มาดเตวัน ดับจันทร์ : ปราณธร
- 161 สวนสีขาว : กนกวลี พจนปกรณ์
- 165 รื่นรักรมย์ลวง@หัวหิน : กิ่งฉัตร
- 170 ชาวเน็ตแฉรัก ของโสทรทิพย์ : ผาด พาสีกรณ์
- 174 นุหงาบาคิก : พงศกร
- 179 ริมหัวใจ : โรสลาเรน
- 185 มนตราสีตางค์ : ณาธา
- 190 เมื่อโลกหยุดหมุน : ชมัยภร แลงกระจำง

## บันเทิง

- 115 โปรแกรมข่าว : ลินลา
- 116 Asian Zone : วานีกับจูนนา
- 118 หนึ่ง-ดนตรี-วิถีโอ : สัทธาธิก ลันโหม
- 122 ถนนข่าวคนบันเทิง : ลินลา
- 124 หน้าต่างบันเทิง : กองบรรณาธิการ
- 132 ชานชาลาหนังสือ : ไม้หอมอน
- 134 Readers Club : เว้นตาโต

## งานฝีมือ

- 195-214  
เสื่อถักต่อดอก  
เสื่อถักสลับลาย  
ตุ๊กตาถุงมือ-ถุงเท้า  
Diy...กล่องของขวัญ



195

**Big Surprise**  
รวมมูลค่า 424,140 บาท

**48th Anniversary**  
รวมมูลค่า 424,140 บาท

Special

18

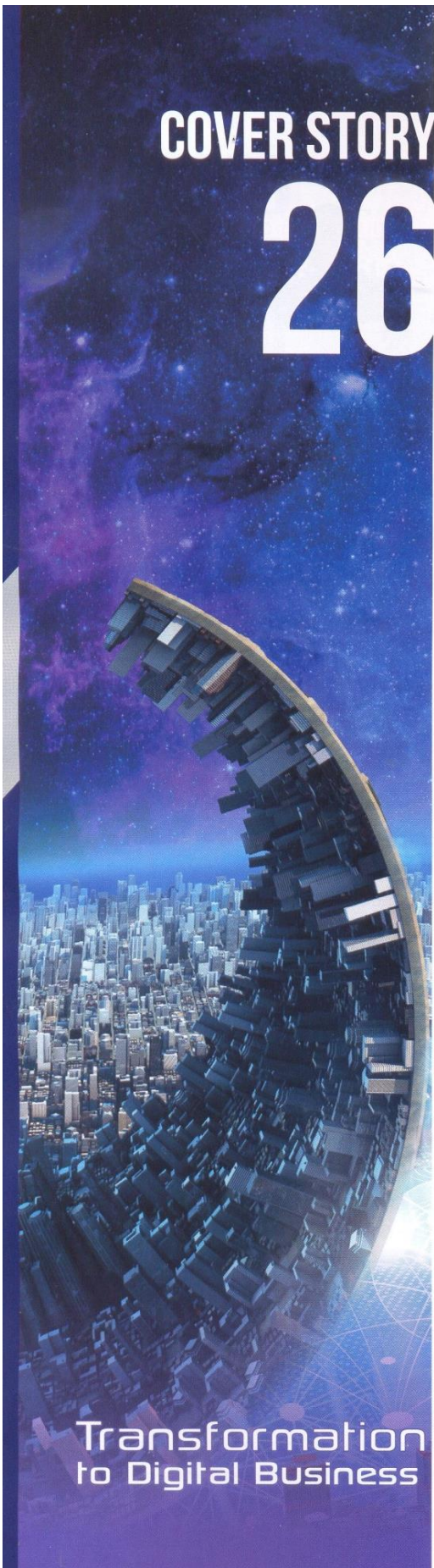
10 48 th Happy Anniversary

14 เริ่มต้นปี คิดดี ทำ (ให้) ได้ Positive Thinking  
: กองบรรณาธิการ

18 ฉลองก้าวสู่ปีที่ 49 Happy New Year 2017  
รวมมูลค่า 424,140 บาท

## เพื่อนเด็ก

- 215 Kwanruen Klds
- 220 Cute Klds
- 221-233  
รวมเรื่องสนุก  
สาระความรู้  
นิทานและเกม  
: กุหลาบแดง



- 15 ICT MOVEMENT
- 22 WORLD ISSUE
- 48 10 TREND SECURITY

**LEADER TALK**

- 52 การใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้น จำเป็นต้องมีความปลอดภัยที่เพิ่มขึ้น
- 54 SEE THRU THAILAND แอปพลิเคชันเพื่อ Smart Living Community
- 56 กลยุทธ์ไทยเพื่อยุทธศาสตร์ ปี 2560 มั่นใจเติบโตได้ด้วยนวัตกรรมบริการ
- 58 อินเทอร์เน็ต เดินหน้า พัฒนาฝีมือ สายสัญญาณ  
ประกาศรายชื่อทีมผู้ชนะ Cabling Contest 4
- 60 IMC ชี้ “FinTech” ทรนด์สำคัญ เตือน SMEs ไม่ปรับตัว “Thailand 4.0”

**SHOWCASE**

- 62 อีเบย์ ชี้อุปกรณ์ช่วย  
ซอปปิงส่วนตัวด้วย  
ระบบเอไอ (AI)
- 64 Settrade กรณีศึกษา  
FinTech ที่ไต้หวัน

**LEADER**  
**CONTENTS**

**IT AUDITORIAL**

- 66 Dhamma-Audit  
(ธรรมาอดิต)

**360 IT SECURITY**

- 70 การประเมินขีดความสามารถ  
การบริหารจัดการความมั่นคง  
ปลอดภัยไซเบอร์ระดับประเทศ  
(ตอนที่ 2)

**ICT HEALTHCARE**

- 75 การประชุมวิชาการนานาชาติ  
ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ  
สุขภาพ HIMSS AsiaPac16

**IT TREND**

- 86 บริษัทยักษ์ใหญ่กำลังโดน  
คุกคามในยุคดิจิทัล
- 88 ปี 60 การโจมตีรูปแบบใหม่  
จะเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว

**ICT GOVERNMENT**

- 78 รัฐบาลแบบเปิด ยุคดิจิทัล 4.0  
ของประเทศไทย

**TECHNOLOGY FOCUS**

- 91 Symantec Endpoint  
Protection 14 เทคโนโลยีที่  
AI ช่วยสกัดกั้นภัยคุกคาม
- 94 จิบตา 8 ทรนด์เทคโนโลยี  
ยุคธุรกิจและอุตสาหกรรมใหม่

**Industry 4.0**

- 82 รถไร้คนขับ วิถีชีวิตใหม่และ  
ภัยจากไซเบอร์

EDITORIAL

# Log file ยังเป็นประเด็นที่ทุกคนต้องใส่ใจ !



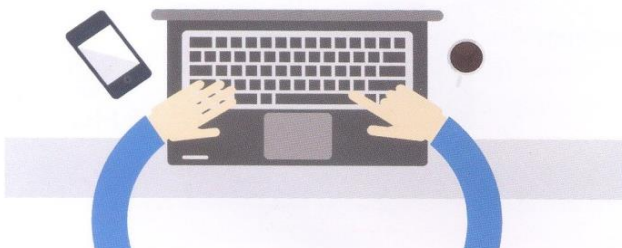
ความสำคัญของการเก็บ Log file ยังเป็นประเด็นที่ต้องใส่ใจอย่างต่อเนื่อง เพราะหากเกิดอะไรขึ้นในระบบคุณยังสามารถที่จะตรวจสอบย้อนกลับไปดูสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และที่สำคัญยังเป็นการดำเนินการตามกฎหมาย พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 (พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ปี 50) ที่ระบุให้องค์กรที่ให้บริการด้านอินเทอร์เน็ตแก่ยูสเซอร์ มีหน้าที่ต้องเก็บข้อมูลจราจรคอมพิวเตอร์ (Log File) ด้วย

ซึ่งในส่วนของ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ หรือ เรียกสั้นๆ ว่า สำนักงาน ป.ป.ช ก็ได้ตระหนักถึงเรื่องราวของ Log file ก็ได้ติดตั้งระบบตัวจัดการ Log จากทาง Softnix เพื่อวิเคราะห์ประวัติการเข้าถึงระบบอินเทอร์เน็ตต่างๆ โดยท่านคุณยุทธ มະลิตของรองเลขาธิการคณะกรรมการ ป.ป.ช. ก็ได้มาพูดถึงประเด็นดังกล่าว ซึ่งน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง

นอกจากนั้นแล้ว ในครั้งนี้เรายังมีบทความสัมภาษณ์จากผู้บริหารไอทีอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น SAS, Huawei, และ MVComm ด้วยครับ ซึ่งแต่ละท่านแต่ละประเด็นน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง

ท้ายนี้ก่อนจากกัน ผมอยากจะอัปเดตงานสัมมนาทาง Enterprise ITPro และ Eworld เกี่ยวกับเทคโนโลยีด้านระบบ IoT & Cloud ซึ่งวางแผนกันจะจัดในช่วงประมาณกุมภาพันธ์ 2560 ซึ่งหากมีความคืบหน้าอย่างไรจะเรียนแจ้งให้ทราบในสื่อต่างๆ ช่องทางของเรา อ้ออย่าลืมไปกด Like ที่แฟนเพจของเราด้วยนะครับ [www.facebook.com/enterprise](http://www.facebook.com/enterprise) ซึ่งจะมีข่าวที่อัปเดตได้อย่างเรียลไทม์เลยครับ ฉบับนี้ลากันไปก่อนแล้วพบกันใหม่ครั้งหน้าครับ สวัสดี ! ●

สุวิงชัย ลีสุจริตกุล  
usdnaitam



## CONTENTS

### 8 INTERVIEW

- Beyond Banking เป้าหมายใหม่ของ SAS ภายใต้การคุมบังเหียนของ “ณัฐพล”
- “วัง อี ฟาน” กับความมุ่งมั่น ในการพา Huawei รุกตลาดไทยอย่างเต็มสูบ !
- เกียรติภมลา กับ Smart Home ฝีมือคนไทย

### 14 NEWS & EVENT

### 19 COVER STORY

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช) เลือกใช้ Softnix Logger ช่วยจัดเก็บล็อกไฟล์อย่างมีประสิทธิภาพ

### 25 PRODUCT UPDATE

### 26 INTERNET OF THINGS

- IoT 2016 (ตอนที่ 3 : การแข่งขันของธุรกิจ IoT ด้าน Smart Home)
- กลยุทธ์ไทย-ไอเอ็มบี พัฒนาเทคโนโลยี “บล็อกเชน”

### 31 NETWORKING

- 8 วิธีการสำคัญในการเขียน Network Diagram ให้ใช้ได้จริง
- มารู้จัก Open Networking กันเถอะ
- เรียนรู้โมเดลการวางระบบเครือข่าย Wireless LAN ทั้ง 3 แบบ

### 40 FEATURE

- คู่มือคอมพิวเตอร์ไบนารีฉบับมือใหม่
- ‘ดิจิทัลเฮลธ์’ เทรนด์ใหม่ของตลาดบริการสุขภาพ
- 8 กปีเด็ด พิชิตเป้าหมายงานด้านไอที

## Enterprise ITPro

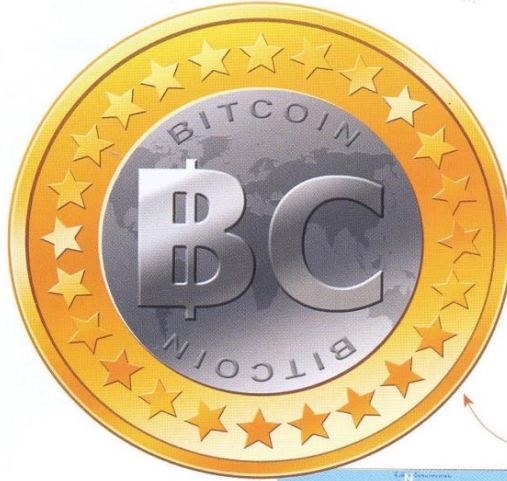
บริษัท สื่อสามร้อยหกสิบองศา จำกัด

เลขที่ 84/1 ซอยวิภาวดีรังสิต 18 แขวง 4 (ซอยยาสูบ 2)  
ถนนซอยวิภาวดีรังสิต แขวงจอบพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
Tel. 02-001-9973 Fax : 02-277-5117  
เว็บไซต์ : [www.enterpriseitpro.in.th](http://www.enterpriseitpro.in.th)  
เฟซบุ๊ก : [www.facebook.com/enterpriseitpro](http://www.facebook.com/enterpriseitpro)

# สารบัญ

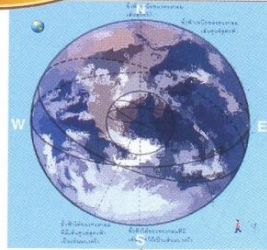
ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๓๘๒ ธันวาคม ๒๕๕๙

- ๒ วารี่สีแสด ยามหม่น
- ๔ เรือคือเอวา หลุมพอ
- ๖ วาดเมือง ก้องสนามหลวง
- ๘ เรื่องจากปก
- ๑๐ สารคดีพิเศษ
- ๑๖ จากบรรณาธิการ เปลี่ยน
- ๒๐ มิดรจากเมฆ
- ๑๗๒ สมาชิกอุปถัมภ์
- ๑๗๔ ข่าวธุรกิจ-ผลิตภัณฑ์
- ๑๗๖ คิด-Cool  
หมวดโครงการหน้ายักษ์  
ผู้น่ารัก
- ๑๗๘ เครื่องมือชีวิต  
แม่ค้าขายส้มตำ  
ประจำซอย
- ๑๘๐ ก้ายคริว  
แกวหัวปลีซีโครงหมู



## Discovery

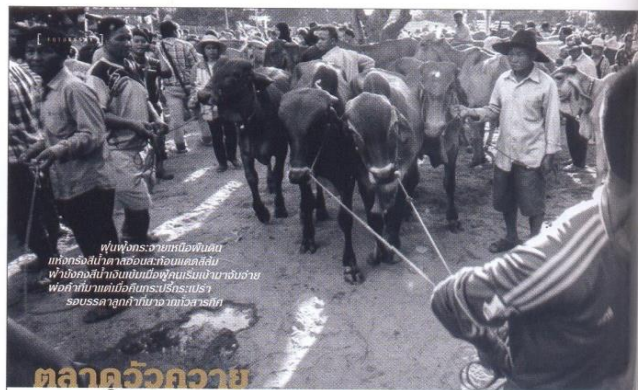
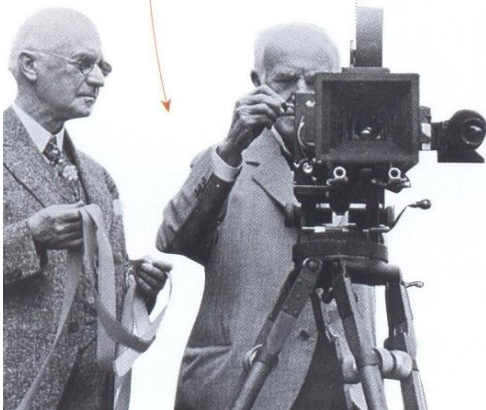
- ๖๔ HIM ซูเปอร์ฟูลมูน
- ๖๖ ศัพท์ชอยวิทย์ FinTech
- ๖๘ Gaia คู่แฝดตัวร้ายของโลกร้อน ตอนที่ ๒
- ๗๐ SCI-Innovation หอมละมุน กรุ่นกลิ่นดอกไม้ จากจุลินทรีย์
- ๗๒ รองคำถาม ครองราชย์เกิน ๗๐ ปี, หัวหอมมะลิ, แสงแรกของปีใหม่
- ๗๖ โลกเสมือน Prisma เพราะเราอยากเป็นดั่งงานศิลปะ
- ๗๘ นัยเลข PISA



## Time Travel

- ๕๕ เกิดเดือนนี้
- ๕๘ ASEAN Historic Man เจ้าสุวินทะพะงา (สุวรรณภุมมา) “ฝ่ายเป็นกลางผู้อำภพ” ในประวัติศาสตร์ การเมืองลาว
- ๖๐ ภาพภาพ ไฟไหม้สาทร ๒๕๕๗
- ๖๒ สาระกัณฑ์ พระฤาษี

- ๒๒ FOTO ESSAY ตลาดวัวควาย นายอ้อยขุครดบรรทุก



ตลาดวัวควาย นายอ้อยขุครดบรรทุก



p33 *living green*

- 034 Vegetable  
ดอกโสนบานเย็น
- 036 News  
เขื่อนสาละวิน  
กับกระบวนการสันติภาพ
- 038 Person  
Pay For Forest  
ดูแลป่า = ทำบุญ
- 040 Health  
เดินเหี่ยววยา
- 042 Market  
Trust Food, Good Truck  
ออร์แกนิกดีดล้อย
- 044 Campaign
- 045 Words of Life
- 046 Design  
ทาวนเฮาส์สไตล์รีสอร์ท  
ในเวียดนาม เดิมธรรมชาติ  
ให้ชีวิตเมืองใหญ่
- 048 Let's Bike!  
จักรยาน : พี่งตนเอง :  
ประหยัด : แบ่งปัน
- 050 Item Footprint  
ไข่
- 051 It's So Easy  
สวัสดีปีใหม่  
"ไมรดี" บายจันเก่า
- 052 Gag



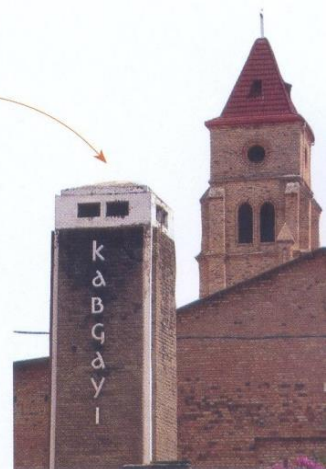
**Focus**

- ๘๐ **Spotlight**  
หลิ้ง (ภาพ) อาเซียน  
ปรีณศศ หุตางกูร
- ๘๒ **ASEAN Community**  
จาก "กทม."  
ถึง "มะนิลา"  
ดร. บุญเลิศ วิเศษปรีธา  
กับ "โลกของคนไร้บ้าน"  
แดนตากาล็อก

- ๘๔ **รวม Youth**  
จะสุขุขุมชุน  
จนกว่าชีวิตจะมีชีวา
- ๘๖ **สังคม**  
เมียนมา  
บันทึกข่าวไทย  
สิ้นรัชกาลที่ ๙
- ๘๘ **สังคม**  
ของวัลย์ล้ำค่า  
จากในหลวงรัชกาลที่ ๙
- ๙๐ **หนังสือบนแผง**  
บทกวีฤาแล้งแหล่งสยาม
- ๙๒ **ที่นี่มีอะไร**

**Art & Culture**

- ๑๖๒ **ASEAN Culture**  
"ภิกษุสงฆ์"  
เมื่อคนกับพุทธาภิยาม  
"ภาวะ" ชนชาติตัวเอง
- ๑๖๔ **โลกใบใหม่**  
การปรองดองอันปวดร้าว  
ในรวันดา
- ๑๖๖ **กีฬา ทางเรือ**  
ชกเบื้องหน้าพระพิทศร์
- ๑๖๘ **One Ton**  
เขื่อนซานตาคลอสต์จัวจวิจ
- ๑๗๐ **ดนตรี + ดีไซน์**  
ปกอัลบั้ม Layla and  
Other Assorted  
Love Songs (1970)  
วงดนตรี Derek  
and the Dominos



## Contents

No. 216 December 2016

## 01

## Technologies &amp; Trends



ใช้ App ช่วยสิงคบลดช่องว่างคนที่ล่าถอย  
P.107

## 02

## Lifestyle &amp; Gadgets



Casio No.1 A10  
วัสดุทนทาน ใช้งานได้นานเป็นเดือน  
P. 95

Technology	70	วิธีอยู่รอดในโลกที่เปลี่ยนแปลงเร็วกว่าเดิม
Technology	74	เมืองแห่งอนาคต : คุณพร้อมรับมือแล้วหรือยัง?
Survey	86	สถิติของผู้บริโภคที่มีต่อแบรนด์บนสื่อโซเชียลฯ
Cover	108	Finis อินเทอร์เน็ตแบงก์กิ้ง ตอบโจทย์ผู้สลิบล
Cover	111	นวัตกรรมการเงิน เพื่อผู้บุกพร่องทางการมองเห็น
Cover	114	ลดช่องว่างเพิ่มคุณภาพชีวิตด้วยนวัตกรรม
Solution	54	Meeting Market ซอฟต์แวร์สำหรับโรงแรม
Solution	57	แนะนำการทรานส์ฟอร์มด้านไซเบอร์ซีเคียวริตี้
Special Report	34	IoT ช่วยตัดสินใจแทนข้อมูลธุรกิจมหาศาล
Special Report	38	ฟินเทค อินเทอร์เน็ตของ Coporate VC ในป็นหน้า
Special Report	42	เกมคอนเทนต์บน VR โอกาสของนักพัฒนา
Special Report	46	บริการ Blockchain เจ้าแรก สร้างหนังสือรับรองใน 1 วัน
Special Report	50	Q&A สตาร์ทอัพที่เติบโตในด้านร้านอาหาร
Business	21	ช้อปออนไลน์ต่างจังหวัดโตขึ้น เตรียมส่งโปรโมชันส่งท้ายปี
Business	23	Home Logic บ้านอัจฉริยะที่เหมาะกับคนไทย
Gadgets	72	Olympus OM-D E-M1 Mark II ให้ทุกภาพถ่ายมีเอกลักษณ์เฉพาะคุณ
Gadgets	74	Sony PlayStation VR ต้มตำเต็มอรรถรสกับโลกเสมือนจริง
Devices	82	Alienware Aurora R5-W2695103TH ของผู้มีใจรักในการเล่นเกม
Devices	84	Razer Blade Pro งานดีไซน์พรีเมียม คงคู่ประสิทธิภาพทรงพลัง

# 03

## Social Media & Startups

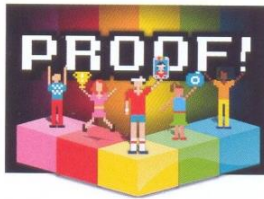


Airlikaa  
ธัญจิรา ธารการสิทธิ์  
P.78

Opinion	14	ทำอะไรเมื่อตกเป็นประเด็นร่ามบนโลกออนไลน์
Celeb	78	Airlikaa ธัญจิรา ธารการสิทธิ์ ถึงจุดใจผู้ชม ด้วยไลฟ์สไตล์แบบตัวเอง
Shopping	90	"ใจคว บู่บ้านิ่ง" ธุรกิจส่งอาหารทะเลถึงบ้านในยุคดิจิทัล
Developer	104	Som Kob Kit นักสร้างเว็บฯ จากธุรกิจเกม
Showcase	96	สอนวิธีบริหารเงินให้เป็นด้วย แอปฯ ฉลาดคิดเรื่องเงิน
Application	98	ViaBus แอปฯ ติดตามตำแหน่งรถเมล์

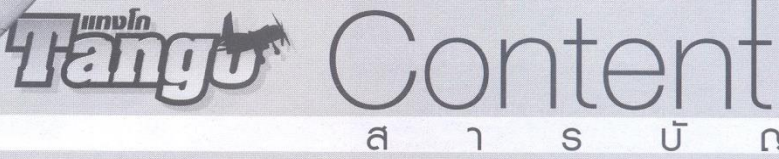

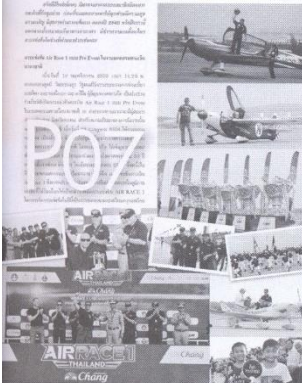



# 04

## Mobile & Websites



ไอเดียความสนุกผ่าน  
Gamification  
P.58

Marketing	58	ไอเดียความสนุกผ่าน Gamification
Marketing	62	ความจริงที่ไม่สำคัญ : ยุคของหัวข้อข่าวแบบ Post-Truth
Marketing	66	สร้างเงินออนไลน์ด้วยการรุกตลาดจีน
Mobile	30	Apple iPhone 7 Plus สมาร์ทโฟนสุดฮิตแบบดัดเดิม เพิ่มเติมคือ 2 กล้อง
Mobile	32	Huawei Nova Plus ถ่ายภาพชัดโดนใจ ทีไรซ์เรียบหรู ยิ่งดูยิ่งมีเสน่ห์
Downloads	100	Freelancer หาฟรีแลนซ์ที่ตรงความต้องการด้วยการโพสต์รูปแบบงาน
Downloads	102	atWork ช่วยคำนวณเวลาการทำงานของฟรีแลนซ์
World IT	118	Intel ไอเดียบรรจิด เปิดตัวโตนแสงไฟบนฟ้า
World IT	120	นักวิจัยเผยเทคโนโลยีไอออนเงินได้แม้ไม่มีสัญญาณโทรศัพท์

		
		
	สมาคมกีฬาทางอากาศ / ปรัชญา เทินสว่าง อันเนื่องมาจากปก แรงบันดาลใจของพสกนิกรไทยทั้งชาติ / กอง บก. Tupolev Tu-160 Belyi Lebed / Pilot 984 พระอัจฉริยภาพด้านดนตรี / กอง บก. How To Circle-To-Land From An Instrument Approach / Pilot 984 การพัฒนาเครื่องบินรบในปัจจุบัน / ศรีโพธิ์ เวหนภาพ / Australia 2012 ข้าวในวงการทหาร / พ.อ.อ.จ่านงค์ ศรีโพธิ์ เลืออากาศเยอรมนี / Pilot 984	หน้า 7-10 13 14 18 26 32 35 43 47 51
	ทศพิชราชธรรม / บก. แท่งโก เครื่องบินรบปี 2017 / MOD แนะนำสนามบินที่น่าสนใจทั่วโลก / Capt. Bear	57 61 68
	ยุทธกิจปิดป้อมภูผาหิน / รศ.สุปัญญา ไชยชาญ ในยุคดิจิทัล...องค์การจะต้องปรับตัว / น.อ.สรรสิริ สิริสันตคุปต์ เมื่อ 50 ปีที่ผ่านมาของได้ฝ่าละอองธุลีพระบาท / ร.ต.ฉลวย ราชูละ วิศวกรรมกองบิน 5 / บก. แท่งโก ชีวิตนางฟ้า / จิรพรรณ พุ่มแก้ว แรงบันดาลใจของพสกนิกรไทยทั้งชาติ 5 เส้นทางท่องเที่ยวโครงการพระราชดำริ เทียบสุขใจตามรอยพ่อหลวง สรรหามาฝาก / พรรณิการ์ แนวคิดในการอยู่ในโลกใบนี้อย่างมีความสุข / พรรณิการ์ อันเนื่องมาจากแท่งโก / พล.อ.ท.บุญทรง สุภานันท์ อ่านเข้าเล่าออก / ญาณนันโท เทคนิคชุดจำลอง / ติ๊กแกดำ เปรียบมวย / เซียนอู๋	74 79 83 87 90 95 100 103 107 108 111 114 117
	-104C "STARFIGHTER" TALEN/ESQVMT P114 P117	114 117



# 791

## สัตว์เศรษฐกิจ

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์, ผู้โฆษณา :

มุกดา วณิชกุล

ที่ปรึกษา :

รศ.ดร.เยาวมาลย์ คำเจริญ

ผศ.นาม ศิริเสถียร

รศ.อุทัย คันโ

ศ.น.สพ.ดร.รุ่งโรจน์ ธนาวงษ์นุเวช

ผศ.ดร.เสกสม อาตมางกูร

อาจารย์ศักดิ์ชัย ไทภาณุรักษ์

บรรณาธิการบริหาร :

ทิพารัตน์ อธิภัทรพงศ์

กองบรรณาธิการ :

วิษณุ เจริญพงศ์พูล

กองจัดการ :

เอกบุรุษ อูมากุล

ออกแบบรูปเล่ม : AGGIE 19

พิสูจน์อักษร : รัชดา ภูใหญ่

สำนักงาน : 74/423-424 ซ.รามคำแหง 180

ถ.รามคำแหง มีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทร. 0-2916-3786-7

แฟกซ์ : 0-2916-8005

E-mail : tippy@anet.net.th,

livestockmag@hotmail.com

โรงพิมพ์ : ก.พลพิมพ์

เพลท : กรกนก กราฟฟิก

โทร. 082-458-4318

จัดจำหน่าย : นานาสารีน

## สารบัญ ปีที่ 33 ฉบับที่ 791 ปีกลัง ธันวาคม 2559

### คอลัมน์พิเศษ

- 16 สถานการณ์ “เชื้อดื้อยา” กับ ปศุสัตว์ไทย
- 23 กรมปศุสัตว์ จับมือผู้ประกอบการสร้างอาหารปลอดภัยและเลือกซื้อสัญลักษณ์ “ปศุสัตว์OK”
- 24 ปฏิกูการเกษตร ทิศทางสู่ความสำเร็จ
- 32 การใช้ผลิตภัณฑ์ “บีชาว พลัส” เพื่อปรับปรุง ประสิทธิภาพการผลิตของแม่สุกรเลี้ยงลูก
- 35 สารเร่งเนื้อแดง รู้จักนิด ก่อนคิดใช้ (2)
- 38 ความสำคัญของการทำวัคซีน PRRS ในสุกรพ่อพันธุ์
- 41 ส.ผู้เลี้ยงสุกรแห่งชาติ “สืบสานความดีตามรอยในหลวง ร.9” ายเนื้อหมู 89 บาทกัวไทย
- 48 ซีพีเอฟ ใต้รับรองคอมพิวเตอร์ฟาร์มสัตว์ปีกพันธุ์และโรงพักเป็นรายแรกของไทย
- 58 เดินหน้าทำต้นแบบ “ฟาร์มโคนมอินทรีย์” เพิ่มมูลค่าน้ำนมสู่ผลิตภัณฑ์พรีเมียม

### คอลัมน์ประจำ

- 4 กิจกรรมเด่น
- 7 ปฏิทินปศุสัตว์
- 8 บอกกล่าวเล่าสืบ
- 11 แนวโน้มราคา
- 60 บริการทั่วไป

# คอลัมน์เด่น

## “ภาครัฐ” จับมือ “เอกชน” ยินบื้อสัตว์ไทย ไร้เชื้อดื้อยา

“เชื้อดื้อยา” ถือเป็นปัญหาที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ และดำเนินการแก้ไขอย่างจริงจัง ซึ่งภาคการผลิตปศุสัตว์ถือเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาเชื้อดื้อยา เนื่องจากการใช้ยาปฏิชีวนะที่ไม่เหมาะสม ด้วยเหตุนี้ภาครัฐจึงออกกฎหมาย และระเบียบต่างๆ มาควบคุมการใช้ยา และขอความร่วมมือจากภาคเอกชนลดการใช้ยาปฏิชีวนะในกระบวนการผลิต เพื่อให้เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ปลอดภัยต่อการบริโภค ไรยาปฏิชีวนะดังกล่าว ดังเช่น ซีพีเอฟ ที่ดำเนินนโยบายงดการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างต่อเนื่อง พร้อมพัฒนาระบบการเลี้ยง ป้องกันไม่ให้สัตว์ป่วย พร้อมตั้งเป้าฟาร์มไก่ทั่วประเทศต้องปลอดยาปฏิชีวนะในปี 61



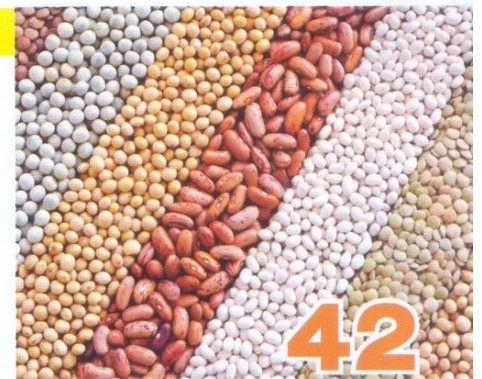
## ทางออก “ปศุสัตว์ไทย” บนความเปลี่ยนแปลง

จากความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งความต้องการของผู้บริโภคที่ต้องการอาหารปลอดภัย ปลอดภัย สารตกค้าง มีคุณภาพ สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้ รวมถึงกฎระเบียบ ข้อบังคับที่ประเทศคู่ค้ากำหนดส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการผลิตปศุสัตว์ เช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ โรคระบาดที่มีสร้างความเสียหายและเพิ่มต้นทุนการผลิต ทำให้เกษตรกรผู้เลี้ยง ผู้ประกอบการ และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องต้องพัฒนากระบวนการผลิต โดยอาศัยองค์ความรู้จากการวิจัยพัฒนา เพื่อแก้ไข ป้องกัน ช่วยให้ประสิทธิภาพการผลิตดี ได้รับผลผลิตที่มีคุณภาพตรงตามความต้องการของตลาด และอยู่ได้อย่างยั่งยืน



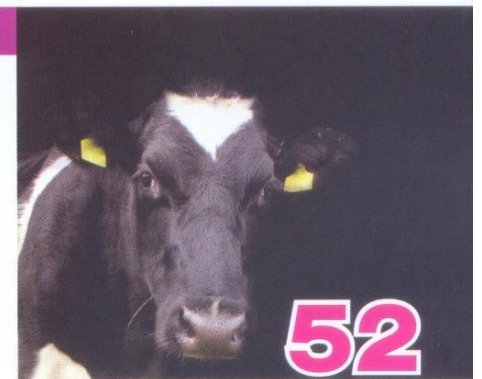
## จัดการอาหารอย่างไร?...ให้สัตว์สุขภาพดี

จากปัญหาเชื้อดื้อยาที่ทวีความรุนแรงขึ้น จึงเกิดการรณรงค์ให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องใช้ยาปฏิชีวนะให้ถูกต้อง โดย “ปศุสัตว์” ถือเป็นภาคการผลิตที่ถูกจับตามองว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาเชื้อดื้อยา จากการใช้ยาปฏิชีวนะที่มากเกินไปและไม่เหมาะสม ทำให้เกิดมาตรการและข้อกำหนดต่างๆ ในการควบคุมการใช้ยาในกระบวนการผลิตสัตว์ ส่งผลให้ผู้ประกอบการและเกษตรกรผู้เลี้ยงต้องปรับการจัดการจัดการ โดยเฉพาะ “อาหาร” ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการผลิตและสุขภาพสัตว์โดยตรง ดังนั้นต้องให้ความสำคัญกับการจัดการอาหาร เพื่อให้สัตว์มีสุขภาพแข็งแรง ช่วยลดการใช้ยาปฏิชีวนะ ลดต้นทุน เพิ่มประสิทธิภาพการผลิต ได้ผลิตภัณฑ์ปศุสัตว์ที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค



## โอกาสผลิต “เนื้อคุณภาพ” จากโคบมเพศผู้

ที่ผ่านมาลูกโคบมเพศผู้มักถูกนำไปจำหน่ายให้กับพ่อค้านำไปแปรรูปเป็นวัวหัน ไม่นิยมเลี้ยงขุนเพราะสมรรถภาพการผลิตต่ำ และมีคุณภาพเนื้อสู้เนื้อโคขุนไม่ได้ เนื้อโคที่ได้ส่วนใหญ่นำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์จากเนื้อ เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก เนื้อแดดเดียว หรือขายเป็นเนื้อในตลาดล่างที่มีราคาต่ำ แต่ถ้ามมีการจัดการลูกโคบมเพศผู้ที่ดี ลูกโคได้รับน้ำนมที่มีคุณภาพและเพียงพอตลอดระยะเวลาก่อนการหย่านมที่ลูกโคมีระบบทางเดินอาหารพัฒนาอย่างเต็มที่ พร้อมกับอาหารข้นและอาหารหยาบที่จะใช้ในการขุนในระยะโคขุนจน ตลอดจนจนถึงการจัดการและโภชนาการในระยะโคขุน รวมทั้งระยะเวลาในการขุนที่เหมาะสม ทำให้โคมีสมรรถภาพการผลิตที่ดี และได้เนื้อโคที่มีคุณภาพ และให้ผลตอบแทนที่ดี



# มีอะไรในเล่มนี้

## เรื่องเด่นจากปก

**59** มาร่วมทบทวนอดีตก่อนก้าวเดินต่อไป  
ยกเครื่องเรื่องสวน ตัวอย่างการจัดการสวนไม้ผลของชาวสวนมืออาชีพ



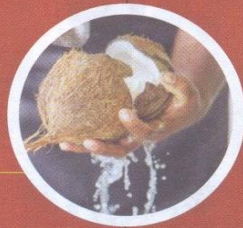
## ไม้ผล

**107** สวนมะม่วงยุคใหม่ เปลี่ยนเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่ายสไตล์สวนแสงฟ้า  
**113** คิดใหม่ ทำใหม่...สวนลำไยไทยยุค 2560  
**118** ยุทธศาสตร์การผลิตทุเรียนของจังหวัดศรีสะเกษกับการขับเคลื่อนการส่งเสริมการเกษตรแปลงใหญ่  
**139** การประชุมมะพร้าวโลกที่บาห์ลีได้อะไรมากกว่าที่คิด

**144** การค้าไทย-จีน : จากมะพร้าวน้ำหอมไทยสู่มะพร้าวเมืองจีน  
**149** คู่ยกกับเรื่องเห็ดกับลุงสี : สามจุดวิกฤติฟาร์มเห็ดควรระวัง  
**153** อารักขาพืช : การป้องกันกำจัดโรคสำคัญในการผลิตหัวพันธุ์หอมแบ่ง  
**157** คลินิกโรคพืช : ดาวเรืองเหี่ยวเกิดจากสาเหตุใด  
**177** รู้เข้าใจการใช้สารเคมีอารักขาพืช : โรคเหี่ยวสับปะรดชื้อนาคตสับปะรดไทย  
**181** เทคโนโลยีหลังการเก็บเกี่ยว : ผลของภาวะบรรจุ และโซเดียมเมตาไบซัลไฟด์ต่อการยืดอายุการเก็บรักษาและลดการเกิดสีน้ำตาลในลิ้นจี่พันธุ์ฮงฮวย  
**201** ระบบน้ำเพื่อการเกษตร : การเลือกบีมน้ำสำหรับระบบให้น้ำ (ตอนที่จบ)

## ไม้ดอกไม้ประดับและผัก

**159** ผักแปลงใหญ่กว่า 50 ไร่ที่เขานกั๋วจ.กาญจนบุรี  
**171** มินิแคตตูปุ่น มินิอร้อยทองโรักพิศลา  
**175** ดั่งวงงวมินเกษตร ศัตรูหมายเลข 1 ในการปลูกมินิแคตตู  
**188** ตลาดต้นไม้ซอยวัดพระเจี๊ยะแหล่งช้อปปิ้งของคนรักต้นไม้ย่านชานเมือง



**204** คิดไปเขียนไป : ยกเครื่องเรื่องสวน 24 ปีที่เปลี่ยนแปลง  
**207** เปิดโลกพลังงานชีวมวล : ความเหมือนที่แตกต่างลานเทก (ปาล์มน้ำมัน) มาเลเซีย-ไทย  
**211** สวพ.มก. : เทคโนโลยีปลูกลิเซียนทิสในไทย  
**215** ปฏิทินเกษตร  
**217** จากแฟ้มวิจัยสู่ชาวสวน  
**222** สื่อสัมพันธ์แวดวงเกษตร  
**234** ตารางปฎิ

0 2560

020

เคหการเกษตร



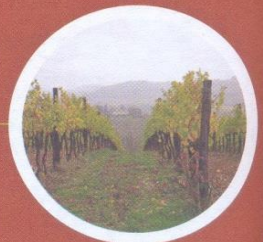
**193** ดอกไม้ในแดนใต้ โครงการไม้ดอกเมืองหนาว อันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนฯ บ้านปิยะมิตร 2 อำเภอบตง จังหวัดยะลา

## คอลัมน์ประจำ

**020** สามแยกเกษตร  
**026** เปิดซองสารพันปัญหา  
**097** เกือบมาแล้ว...ข่าวคราวความคืบหน้าการต่อสัญญาจ้างพิงกลุ่มชาวสวนมะม่วงที่จ.พิษณุโลก  
**107** เครื่องช่วยเกษตรกรรุ่นใหม่ : สวนมะม่วงยุคใหม่ เปลี่ยนเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่ายสไตล์สวนแสงฟ้า

## อื่นๆ

**079** งานเกษตรมาเลเซีย 2016 "Our Food Our Future"  
**083** EIMA 2016 งานเครื่องจักรกลการเกษตรระดับโลก  
**086** Alone in Italy  
**088** สารจากงานประชุมวิชาการนานาชาติพืชสวนเขตร้อนและเขตนาวที่ประเทศออสเตรเลีย  
**093** ตลาด อ.ต.ก. กรุงเทพฯ ไต่ดั่งระดับโลก  
**184** ธุรกิจเกษตรและการท่องเที่ยวเชิงเกษตรบนคาบสมรณ มาเลเซีย  
**197** กาแฟพม่าในสวนป่าไฉ้ที่เมืองพินอูลวิน





**Secret**

**ON THE COVER**

**2 Special Report**  
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
มหาวชิราลงกรณ  
บดินทรเทพยวรางกูร  
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
รัชกาลที่ 10 แห่งราชวงศ์จักรี

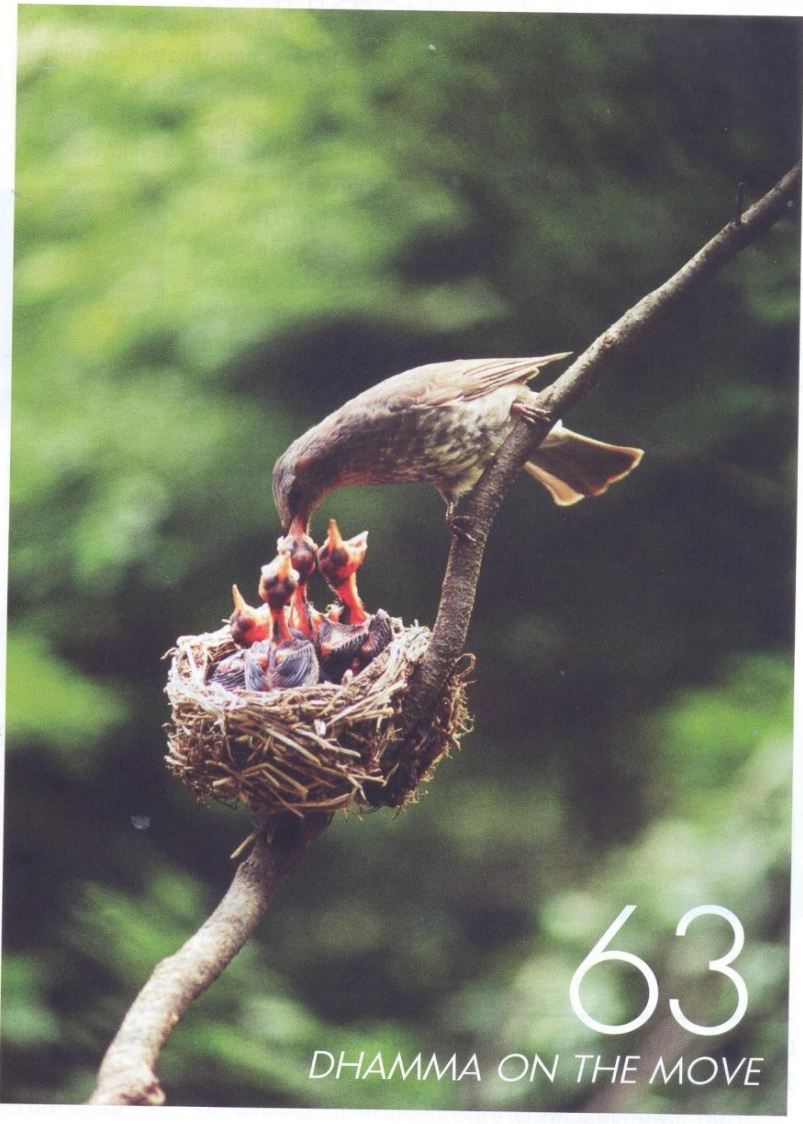
**CONTENTS**  
26 ธันวาคม 2559

**IN EVERY ISSUE**

- 14 **Editor's Talk**
- 16 **Sharing**
- 65 **Subscription Page**

**NEWS**

- 18 **Open Eyes Open Mind**
- 21 **Bulletin**
- 22 **Serve Your Soul : Read**
- 66 **News Update**

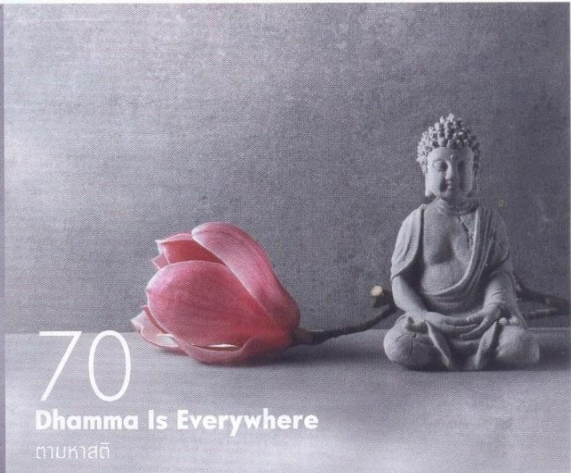


**SECRETS OF LIFE & LIVING**

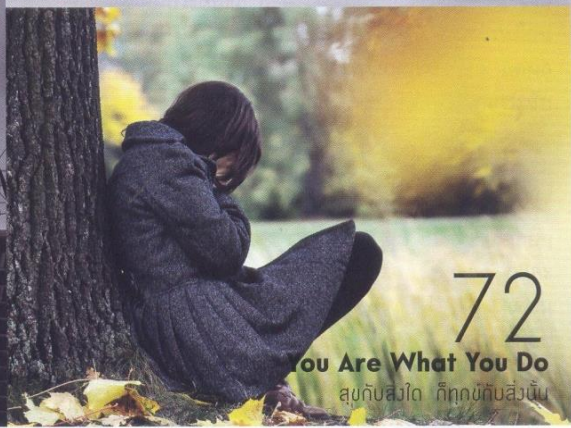
- 24 **Secret of Life**  
เฉลิมพล ศักดิ์คำ ผู้ชบชีวิตใหม่ให้ผู้ป่วยโรคสะเท็ดเงิน
- 32 **This Is Life**  
อัทนุมนหนึ่งใจหัวใจ ของกรวิทย์ พุ่มสุโข (จบ)
- 46 **VIP Talk**  
“เรียนรู้อะไร + ลมมือทำ” อุมาริ ชาญนรงค์
- 56 **Turning Point**  
ในวันที่ความมั่นใจพังทลาย ปอนด์-ภริษา ยาคอปเชน



**44**  
**Power of Mind**  
 คนละเรื่องเดียวกัน



**70**  
**Dhamma Is Everywhere**  
 ตามหาสติ



**72**  
**You Are What You Do**  
 สุขกับสิ่งใด ก็ทุกข์กับสิ่งนั้น

**SECRETS OF SPIRIT & MIND**

**30 Serve Your Senses**  
 เชื้อขนอบุณฯ ยลขอมดี

**36 Key to Success**  
 "ฝัน" ต้องใหญ่ แต่ "วิธี" ต้องเล็ก

**38 Stories from Our Readers**  
 นิทานหน้าฝน เรื่องฝาครอบถ้วยชะ

**40 Feature**  
 6 ข้อควร "ธรรม"  
 เพื่อชีวิตดีตลอดปี (ตลอดไป)

**48 True Story**  
 ในวันที่เกือบจะปลิดชีวิตตัวเอง

**52 Dhamma Daily**  
 ธรรมะคลายทุกข์

**54 Start Up**  
 Fastwork.co  
 สตาร์ทอัพสำหรับฟรีแลนซ์ยุคใหม่

**58 Life Management**  
 8 วิธีคลายเครียดอย่างง่ายในเวลาทำงาน

**60 Stories from Abroad**  
 กว่าจะเป็นเจ้าของ (ภาคหลัง)

**63 Dhamma on the Move**  
 หน้าทีในปัจจุบันขณะ

**68 Spiritual Journey**  
 อภियธรรม

**74 Travel in Peace**  
 วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก  
 วัดแห่งมหากษัตริย์รัชกาลที่ ๙

**76 The Last Secret**  
 รักพอให้ถูกเกิดลูกรัก

**NEXT ISSUE**

10 ม.ค. 2560

- ตามรอยพระอริยเจ้า หลวงปู่ทวด เข็ยมน้ำทะเล็ด
- ความรัก ความทุกข์ ต้นเหตุความสุขในปัจจุบันของ "ต้อม-รชนิกร พันธุ์มณี"
- ปรัชญาแห่งความเรียบง่ายของชีวิต โดย "พศิน อินทรวรรค์"
- ให้ธรรมนำชีวิต "จลินฺณ ธรรมสารสืบล"