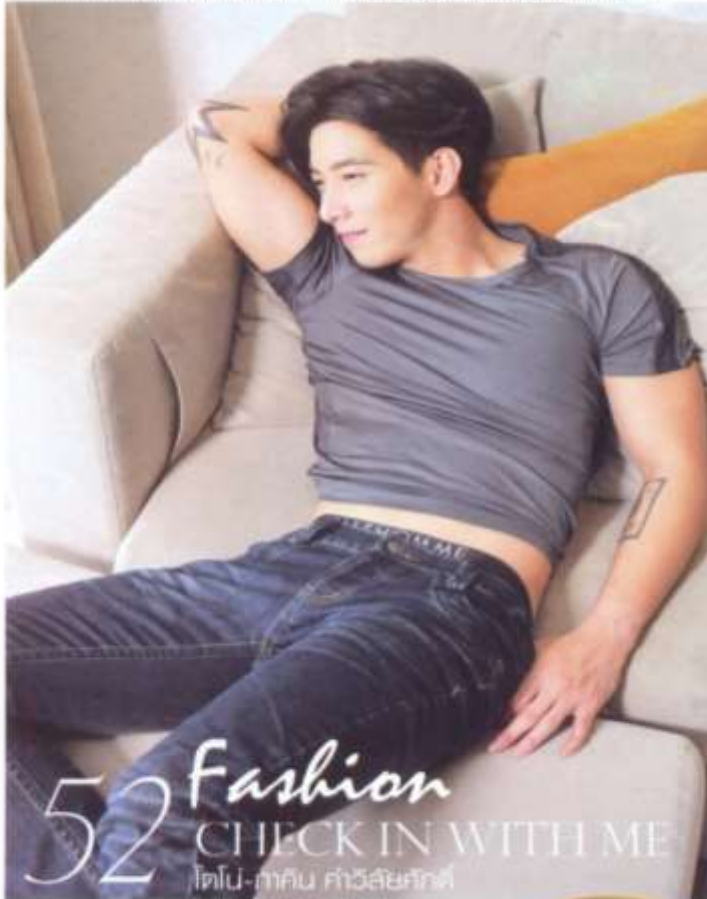


CONTENTS

ปีที่ 49 ฉบับที่ 1084 ปีกษหลังมกราคม 2560 www.kwanruen.com



สัมภาษณ์

- 66 แกรับเชิญ... ภาคิน คำวิลัยศักดิ์ : ปิยะวรรณ
- 70 เปิดใจสนทนา...วลัย นวาระ
ราชินีนิยาย Romance : นุศรา
- 92 Writer's room...พลังคิดมวก
นัค...หมาจ๋า : มาทิลดา

ดวลมันน้ำว่าน

- 78 ชีวิตในธรรมชาติ : ปริชญากกร วรวรรณ
- 80 ล้อมโลกด้วยรัก : ปะกาซัง
- 83 ได้แสงจันทร์ฉาย : โทม วุฒิชัย
- 88 ครูพักพิงจัง : คุณชายชายน้ำหมึก
- 90 เสป่ห์ล้านนา มนต์ราแห่งแผ่นดิน
: วิลักษณ์ ศรีป่าซาง
- 102 เทียวแล้ว...เทียวเล่า...เทียวญี่ปุ่นหน้าหนาว...
หมู่บ้านในอ้อมกอดคุณเขา : เอกบดิน นิลรัตน์
- 132 กฎหมายคู่คิด : ณรงค์ นิตินันท์
- 134 เรื่องเล่าจากสาวย้อนยุค : จินตนา บุญบงการ
- 136 คนอยู่ในวงกลม : วิรัตน์ ไทอารีย์มิตร
- 138 สนธยากาล : มาชาวดี
- 234 บทกวี...เทียวโดยสารของลมหายใจ
: อิศระ คำวงศ์

ข่าวสาร-สังคม

- 10 Happening : เทรนดี้เกิร์ล
- 12 Tech Feed : เทรนดี้เกิร์ล
- 14 จันภาพ : มิรันตี
- 16 กระชกส่องข่าว : เฉินฉา

ปกิณฑก:

- 6 สถานต่อคำ 'พ่อ' สอน
- 7 บ.ก. บอกกล่าว : บรรณาธิการบริหาร
- 8 ห้องรับแขก : พนิดา ขอบวณิชชา
- 13 Kwanruen.com
- 29 สัมผัสสมาชิกขวัญเรือน
- 95 เรื่องน่ารู้เมื่อไปเยือน...จางซิง
- 190 ดวงชะตาในรอบปีกษ : เขียว บางบอน
- 194 นิศนาพาเพลิน : สุวรรณาศรี



ความงาม

- 30 Fashion Show
- 32 Beauty News : กองบรรณาธิการ
- 34 Shopping Guide : กระดาษสา
- 36 Fashion Report : อินทนิล
- 46 มุมสุขภาพ : สัมไอมีโอ
- 47 Trendy Exercise : กองบรรณาธิการ

อาหาร-สุขภาพ

- 38 ครีวี่สีแดง : อรุณา โควินท์
- 41 เพื่อชีวิตและสุขภาพ : พญ.ลลิตา สีระศิริ
- 44 ขวนชิมลิ้มลอง : ตะไคร้หอม

ไลฟ์สไตล์

- 50 Wealthy DIY : กาญจนา หงษ์ทอง
- 86 เชลชีวาไรตี้ : นีอก เชลชี

นวนิยาย-เรื่องสั้น

- 140 เมื่อโลกหยุดหมุน : ชมัยกร แสงกระจ่าง
- 144 จวบจนสิ้นฟ้า : ร่มแก้ว
- 149 มนต์ราลีต่างๆ : ณารา
- 154 เก๊กแทบตาย คุณชายรูปหล่อ : วราภา
- 158 ชาติตะวันตก ดับจันทร์ : ปราณธร
- 164 ชาวเน็ตแฉรัก ของโคโลทีย์ : ผาด พาสีกรณ์
- 168 สวนสี่ขาว : กนกวลี พจนปกรณ์
- 172 กงฟาลี : มาลา คำจันทร์
- 176 รื่นรักรมย์ลวงฉิวหิวน : กิ่งฉัตร
- 180 ริมหัวใจ : โรสลาเรน
- 186 นุหงาบาดึก : พงศกร

บันเทิง

- 115 โปรแกรมข่าว : ลินลา
- 116 Asian Zone : วานิกับจุนา
- 118 หน้า-คนตรี-วิดีโอ : สัทธาธิก ลันโหม
- 122 ถนนข่าวคนบันเทิง : ลินลา
- 124 หน้าต่างบันเทิง : กองบรรณาธิการ
- 128 ขานขาลาหนังสือ : ไม้หอมอน
- 130 Readers Club : แว่นตาโต



99

- 20 ขวัญเรือนดลองครบ 48 ปี สวัสดิ์ปิใหม่ 2560 รวมมูลค่า 424,140 บาท
- 96 ขอเป็นเด็กเล่นหนึ่งวัน : กระซาเต็ม
- 99 แวะพัก...เช็กอิน...เปิดสีลัน หมู่บ้านประมง ตะวันตก Peggy's Cove หาดคั้งวิมาน : กระซาเต็ม
- 108 ยูเรคา ไฟพยากรณ์ดวงชะตาตลอดปี : ภัณธิกร วงษ์จันทร์เพ็ญ

งานฝีมือ

- 195-214 เลือกลายลับประคจิมพ์เอว กระเป๋าตาข่ายแต่ง ปอม ปอม
- กระเป๋าต่อดอก กระเป๋าถือลายขวาง
- เลือกคลุมลายเบีย Cute Gift 5 แบบ

เพื่อนเด็ก

- 215 Kwanruen Kids
- 219 Cute Kids
- 220-233 รวมเรื่องสนุก สารความรู้ นิทานและเกม : กุหลาบแดง

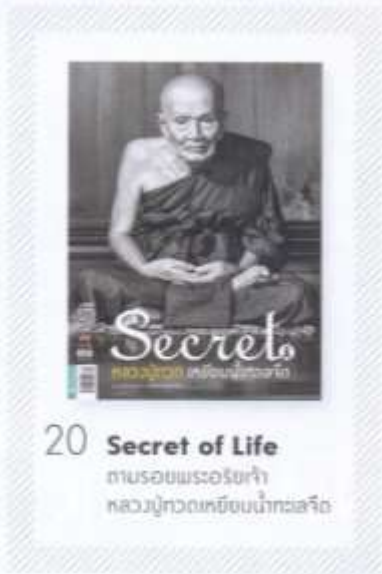
34



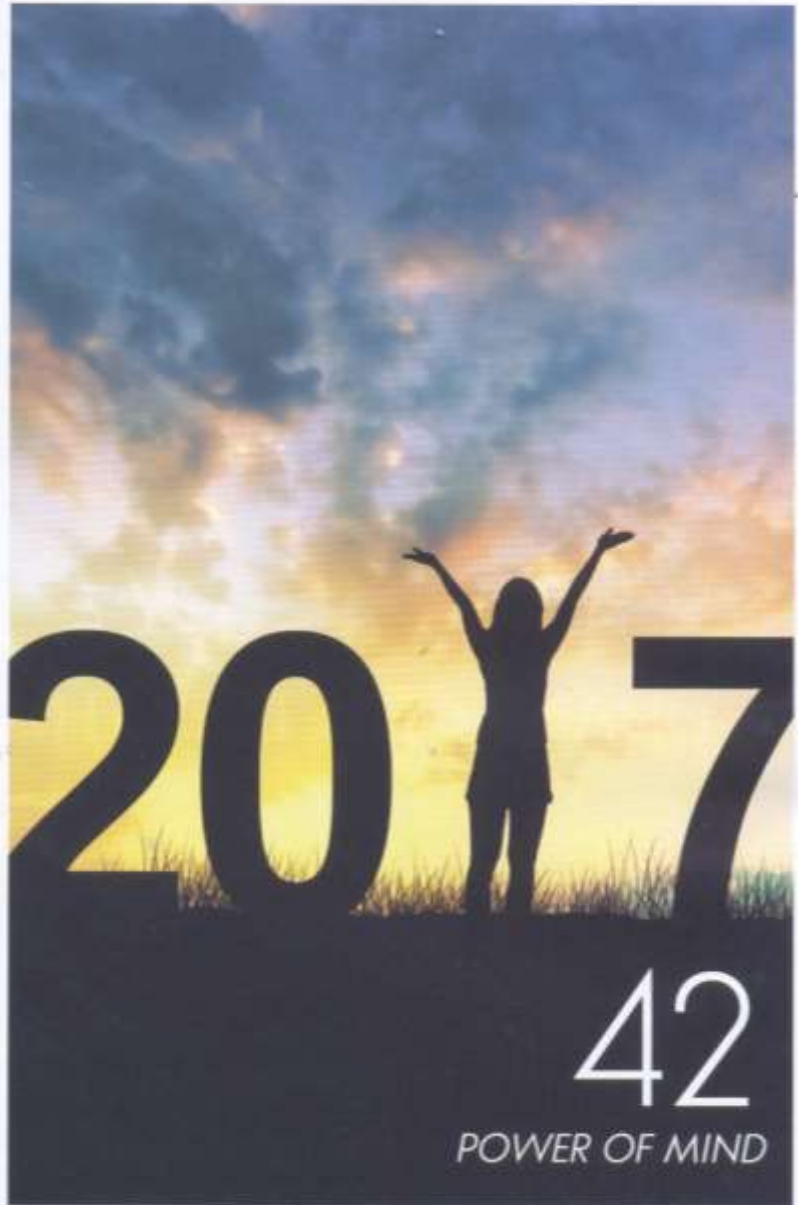
CONTENTS

10 มกราคม 2560

ON THE COVER



20 **Secret of Life**
 ตามรอยพระอรหันต์เจ้า
 หลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืด



IN EVERY ISSUE

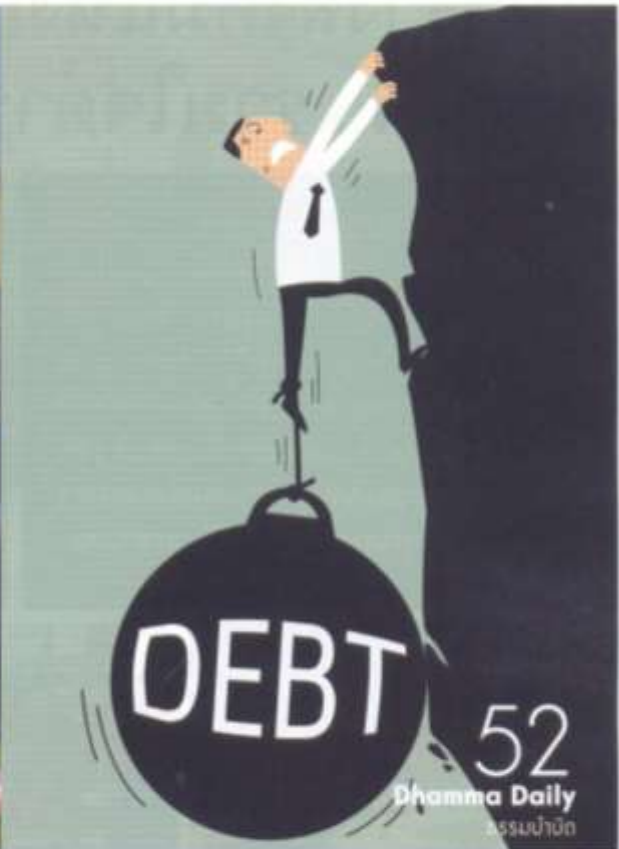
- 6 Editor's Talk
- 9 Sharing
- 15 Subscription Page

NEWS

- 12 Open Eyes Open Mind
- 16 Serve Your Soul : Read
- 63 Bulletin
- 66 News Update

SECRETS OF LIFE & LIVING

- 28 **This Is Life**
 ความรัก - ความทุกข์
 ต้มทอดความสุขในใจผู้มี
 ศีล - สอนิกร - ฝันผู้มี (1)
- 34 **Life Management**
 เริ่มด้วย 5 ทักษะ
- 44 **VIP Talk**
 ได้ธรรมนำชีวิต
 จริต - ธรรมาสืบทุก
- 56 **Turning Point**
 จากความนึกกลัวมาสู่เส้นทางสายธรรม
 อธิปไตย - สมกัณฑ์ - รัตนคุณ



SECRETS OF SPIRIT & MIND

- 10 **King Rama 9's Gifts**
พระราชทาน
- 18 **Special Report**
กฎบัตรระบอบการเมืองการปกครอง
- 26 **Serve Your Senses**
รวมพลังดวงตาเมืองท่าเกษตร
- 38 **Stories from Our Readers**
ความสุขของวัย
เด็กหนุ่มที่มีของขวัญผู้สูงอายุ
- 40 **Heart and Soul**
ปรัชญาแห่งความเรียบง่ายของชีวิต
- 42 **Power of Mind**
ดวงใจ
- 46 **True Story**
เรื่องแห่งชีวิตที่ไร้จุดหมาย

- 54 **Inspiration**
อะรุณิมา ชินสา
ผู้พิชิตยอดเขาเอเวอเรสต์ด้วยหัวใจ
- 60 **Stories from Abroad**
ความรักนำไปสู่ศรัทธา
- 64 **Dhamma on the Move**
/เขาทำมา ไท้สสมทลัน/
- 68 **Spiritual Journey**
มนุษย์ธรรม
- 70 **Dhamma Is Everywhere**
เท่าตาของนิมิต
- 72 **You Are What You Do**
ทำนาของภาคใต้ด้วยตัวเอง
- 74 **Travel in Peace**
โศกทุกถิ่นที่มาราม โศกทุกถิ่นที่มารามที่ 4

- 76 **The Last Secret**
ชีวิตใหม่

NEXT ISSUE

26 ม.ค. 2560

- "คิด" ไร้ชีวิตเป็นสุข
ในแบบ "เจ็ด - สิบตรีศธ ธรรมะ 5"
- เรื่องราว "ปิ่น" ฝันด้วยสองมือ
ของ "เสฟบุญธรรม ภาคโพธิ์"
สุดยอดเสฟอาหารผู้ใจ
- รุกขผลิกฝันของ "โรมน - เบนจาณ
วรมณี" (บน AF7) ทยทงม "เอาด่า"
ที่เปลี่ยนไปเป็น "นิรมน"
- สถานันนเมธิทอ อักนั่มสินทง
ทงการเพชณั่มพระพุทธทาส

792

สัตว์เศรษฐกิจ

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์, ผู้โฆษณา :
มุกดา วัชโรบล
พิมพ์รักษา :

รศ.ดร.เอวมาลย์ คำเจริญ
ผศ.นงน พิศิเสถียร
รศ.อุทัย พันใจ

ผ.น.สพ.ดร.รุ่งโรจน์ ธนาวงษ์นุเวช
ผศ.ดร.เสกสม อาตมาอกร
อาจารย์ศักดิ์ชัย โสภานุรักษ์

บรรณาธิการบริหาร :

กีฬารัตน์ อธิภัทรพงศ์

กองบรรณาธิการ :

วิษณุ เจริญพงศ์กุล

กองจัดการ :

เอกบุษย์ อุมากุล

ชื่อกแบบรูปเล่ม : AGGIE 19

พิสูจน์อักษร : วิชดา กุใหญ่

สำนักงาน : 74/423-424 ซ.รามคำแหง 180

อ.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

เพลง : ภรณ์กมล กราฟฟิค

โทร. 082-458-4318

จัดจำหน่าย : นานาสารีน

สารบัญ ปีที่ 33 ฉบับที่ 792 ปีที่ 1 มกราคม 2560

คอลัมน์พิเศษ

- 24 จัดการคุณภาพน้ำอย่างไร สบายใจเมื่อต้องใช้งาน
- 32 กรณีสัตว์...คุมเข้มเฝ้าระวังและป้องกันโรคโคโรนา
- 38 หมู-ไทรคาลอด...ผู้บริโภคได้ประโยชน์เต็มๆ
- 40 ประมูลสุกรพันธุ์ดี รุ่น 42 คึกคัก เกษตรกรร่วมชิงพ่อแม่พันธุ์ดี
- 42 ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างนมแม่เหลือง (Colostrum)
- 54 เนื้อโคขุน : โอกาสเข้าสู่ตลาดเนื้อโคขุนคุณภาพ
- 56 VIV Asia e-Novation Gallery and Award
- 58 อีพitek ความรู้ในอุตสาหกรรมข้าว น้ำตาลและเครื่องจักรกลการเกษตร
ในงาน "อะกริกคานีต้า เอเชีย 2017"
- 59 ซีพีเอฟ อิ่ม สุข ปลอดภัย

คอลัมน์ประจำ

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

คอสมินต์เด่น

"ไก่เนื้อ" สดใสรีบปีระกา คาดส่งออกทะลุ 750,000 ตัน

ปี 2559 ที่ผ่านมา อุตสาหกรรมไก่เนื้อไทย เติบโตต่อเนื่อง ตามปริมาณการส่งออก เนื้อไก่และผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มขึ้นมาอยู่ที่ 660,000 ตัน มูลค่ากว่า 86,500 ล้านบาท โดยเฉพาะเนื้อไก่สดแช่แข็งหลังจากประเทศผู้นำเข้าทั้ง ญี่ปุ่น สหภาพยุโรป และล่าสุดกับ เกาหลีใต้ที่ยอมเปิดตลาดให้ไทยส่งออกได้อีกครั้ง ถึงแม้ราคาไก่เนื้อหน้าฟาร์มอ่อนตัวลง จากปริมาณไก่เนื้อที่ออกสู่ตลาดเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามปี ค.ศ. 2016 อุตสาหกรรมไก่เนื้อจะเติบโตได้ตามการส่งออกที่ขยายตัวทั้ง ญี่ปุ่น และสหภาพยุโรปที่เป็นตลาดหลัก ของไทย รวมถึงตลาดเกาหลีใต้ที่จะขยายตัวจากเนื้อไก่สดแช่แข็งก้าวมาเป็นตลาดอันดับ 3 ของไทย ล่าสุดกับสิงคโปร์ที่เปิดรับไก่สดแช่แข็งแช่แข็งจากไทยเพิ่มขึ้น ผลักยอต่อการส่งออกเนื้อไก่และผลิตภัณฑ์ทะลุ 750,000 ตัน มูลค่ากว่า 96,000 ล้านบาท



17

เกาหลีเปิดนำเข้าไก่สดไทย ซีพีเอฟนำร่องส่งออกรายแรก

นับตั้งแต่เกิดวิกฤตโรคไข้หวัดนกระบาดตั้งแต่ปี 2547 ส่งผลให้ไทยส่งออกไก่สดแช่แข็งไม่ได้ ส่งผลให้เกิดการปรับรูปแบบการผลิตไก่เนื้อของไทยเข้าสู่ระบบมาตรฐานและคอมพาร์ทเมนต์จนควบคุมและกำจัดโรคไข้หวัดนกให้หมดไป ช่วยสร้างความมั่นใจให้กับประเทศคู่ค้ายอมเปิดตลาดไก่สดแช่แข็งให้กับไทยอีกครั้งทั้ง สหภาพยุโรป และญี่ปุ่น ล่าสุดประเทศเกาหลีใต้ได้เปิดให้นำเข้าไก่สดแช่แข็งจากไทยได้อีกครั้ง หลังจากหยุดนำเข้ามานานกว่า 12 ปี โดยซีพีเอฟเป็นผู้ผลิตรายแรกที่ส่งออกไปยังเกาหลีใต้ คาดช่วยให้อุตสาหกรรมไก่เนื้อไทยในปี 2560 เติบโตได้อย่างต่อเนื่อง



29

ไก่ไข่ปี 60 ผลผลิตเพิ่ม ท้าราคายืนอ่อน

ปี 2559 ที่ผ่านมา แม้ราคาไข่ไก่คละหน้าฟาร์มเฉลี่ยสูงกว่าปี 2558 แต่เกษตรกรผู้เลี้ยงก็ต้องเผชิญกับปัญหาความผันผวนของราคาอยู่เป็นระยะ โดยเฉพาะในช่วงปลายปี 2559 ที่ราคาไข่ไก่คละหน้าฟาร์มอ่อนตัวลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นผลมาจากปริมาณไข่ที่ออกสู่ตลาดเพิ่มขึ้น ขณะที่แนวโน้มสถานการณ์ไก่ไข่ในปี 2560 เกษตรกรผู้เลี้ยงยังต้องเผชิญกับปริมาณผลผลิตที่เพิ่มขึ้นเช่นเดิม แต่ราคาไข่ไก่คละหน้าฟาร์มน่าจะทรงตัวหรือเพิ่มขึ้นได้เล็กน้อย เป็นผลมาจากเกษตรกร สหกรณ์ และภาคเอกชน ต่างดำเนินการปรับปริมาณการผลิตให้สอดคล้องกับความต้องการตลาด ประกอบการจัดทำโครงการรณรงค์ส่งเสริมการบริโภคไข่อย่างต่อเนื่องก็น่าจะขยายตลาดรองรับได้



33

ปศุสัตว์ปี 60 โต 1.1-2.1 % จากตลาดส่งออกเพิ่มขึ้น

ภาวะเศรษฐกิจการเกษตร ปี 2559 หดตัว 0.5 เปอร์เซ็นต์ เนื่องจากสาขาพืชและ บริการทางการเกษตร หดตัว 1.8 เปอร์เซ็นต์ และ 0.5 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่สาขาปศุสัตว์ ขยายตัว 2.8 เปอร์เซ็นต์ จากตลาดที่ขยายตัว ส่งผลให้การผลิตเพิ่มตามไปด้วย เช่นเดียวกับสาขาประมงที่ขยายตัว 2.5 เปอร์เซ็นต์ เพราะเกษตรกรผู้เลี้ยงกุ้งแก้ปัญหาโรคตายด่วน ได้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้มีผลผลิตออกสู่ตลาดเพิ่มขึ้น ส่วนสาขาปศุสัตว์ขยายตัว 2.2 เปอร์เซ็นต์ คาดแนวโน้มเศรษฐกิจการเกษตร ปี 2560 จะขยายตัว 2.6-3.6 เปอร์เซ็นต์ โดยภาคปศุสัตว์ขยายตัว 1.1-2.1 เปอร์เซ็นต์ จากการพัฒนาประสิทธิภาพการผลิตของเกษตรกรผู้เลี้ยงและผู้ประกอบการ รวมถึงตลาดส่งออกที่ขยายตัวเพิ่มขึ้น



45



Contents

ฉบับที่ 572 ประจำเดือน มกราคม 2560

Food Trends	4
เทรนด์อาหาร กับ ก๊าซไนโตรเจนเหลว	
Food Safety	7
กึ่งกึ่งแถมเมืองหนาว	
พระราชทานสุกข้าว สร้างอาชีพ	
กาแฟหมัก สู่ไร่กาแฟสร้างอาชีพ จากพ่อหลวง	
Slimming	9
โยคะ	
บดอชวนคุย	19
Health Food	20
เมล็ดสน	
ประโยชน์เล็ก ๆ กับคุณค่าอาหารลับ ๆ	
อาหารลดน้ำหนัก	25
ฉ้วนเป็นหนู	
สร้างพลังด้วยอาหารนอนกึ่ง	
เมนูกรอบกรวด	31
พริกแกงเม็ด... ทำอะไรดี	
From Farm to Table	36
หน่อไม้ไผ่ถนอมจากถิ่น... ปรารักษ์บุรี	
Feature	42
อร่อยไม่เบาเบือ... กับเต้าหู้สมัยนิยม	
Noodle Recipe	56
ถ้วยถ้วยอะไรทำง่ายชะมัด...	
เส้นจันท์นิตเทรียกั	
เมนูปลาสดซีฟู้	58
ปลากับกับทอด ซีฟู้	
ยำสมุนไพรมะม่วงสุก	
Quick & Easy	60
พาสต้าปลาระบือ	





62



65



68



70



72

Contents

ฉบับที่ 572 ประจำเดือน มกราคม 2560

ขนมไทยวันนี้ กลิ่นใบเตยหอมกรุ่น... กับเมนูเครปแบบฝรั่ง	▶▶ Step by Step	62
E-mail คุยรู้ม Braised Chicken with Potatoes	▶▶ Step by Step	65
ฮอว์นวันหยุด Spinach Tart with Ricotta	▶▶ Step by Step	68
Signature Dish เซฟตัน (อีติจู้ ภัคนาคาร)		70
Talk Space การเดินทางในวงการบันเทิง ของสาวแซ่ "ญาญ่าณัฐ"		72
ชวนชิมรับทราบ		76
Eating Out		78
ฮือป๋ ฮีบ แซะ มาซื้อหม้อตุ๋นไปทำหม้อตุ๋น		80
ดวงชะตา		108
Marketing News		110

78

