

W

MARCH 2025

PRAEW.COM

BECKY

IS

HAPPY

THE POSSIBLE
WOMEN

เพราะเธอทำได้

ISSN 0125-6858



9 770125 685819

www.
Wedding
PRAEW.COM

Præw



แพรว ทักทาย



“การเปลี่ยนแปลงนับดีเสมอ”

เคยมีใครบอก บ.ก. ไว้แบบนี้ค่ะ จริงอยู่ว่าการเปลี่ยนแปลงอาจทำให้หลายคนรู้สึกลำบากใจหรืออึดอัดบ้าง เพราะต้องออกจากคอมฟอร์ตโซนที่เราเคยชิน แต่นำมาซึ่งโอกาสใหม่ๆ ให้ได้ลองไขว่คว้าและขีดเขียนเรื่องราวที่แตกต่างไปจากเดิม แม้จะมีความท้าทายอยู่ไม่น้อย แต่ประสบการณ์และประวัติศาสตร์ต่างคอนเฟิร์มว่าหากเราปรับตัวและพัฒนาได้ ความสำเร็จก็อยู่แค่เอื้อม

เช่นเดียวกับหลากหลายเรื่องราวของผู้คนใน แพรว ฉบับนี้ที่ต่างเคยผ่านจุดเปลี่ยนในชีวิต หรือบ้างก็กำลังเรียกร้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง โดยเฉพาะสิทธิสตรีและความเท่าเทียมทางเพศ สิทธิพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ที่พวกเขาเหล่านั้นอาจไม่เคยได้รับ แม้โลกจะหมุนไปไวเท่าไรก็ตาม...อย่าง “บทบาทของผู้หญิง” ในสังคมไทยที่สะท้อนอยู่ในภาพยนตร์เรื่อง *หลวนม่า* ผ่านการบอกเล่าของผู้กำกับคนดัง หรือการเคลื่อนไหวของผู้หญิงจากทุกมุมโลกเพื่อให้ได้รับการยอมรับในแบบที่คนคนหนึ่งพึงได้รับ

แพรว ถือโอกาสช่วงวันสตรีสากล 8 มีนาคมนี้ ร่วมสนับสนุนบทบาทของผู้หญิงในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะใครที่กำลังมองหาแรงบันดาลใจ เดิมพลังชีวิต ออกงานพลิกไปอ่านสกู๊ปและบทสัมภาษณ์ประจำฉบับที่เราชวนผู้หญิงเก่งระดับคุณภาพของประเทศจากหลากหลายสาขาอาชีพมาร่วมกระตุ่นและส่งต่อแนวทางสร้างความเท่าเทียมทางเพศในสังคม ไปพร้อม ๆ กับจุดประกายไฟให้ผู้หญิงทุกคนเชื่อในความสามารถของตัวเอง เชื่อว่าคุณทำได้ และคุณนั้นแหละที่จะเปลี่ยนชีวิตตัวเอง จนสามารถขับเคลื่อนองค์กรและสร้างแรงกระเพื่อมให้สังคมได้

นอกจากนี้ยังมีแรงบันดาลใจด้านความงามจากเหล่าเซเลบริตี้ตัวแม่ของฮอลลีวูดที่กลับมาฮือดพร็อพกันในปีนี้อย่างมั่นใจว่าไม่ว่าวัยไหนก็สวยมันได้ ถ้าใจต้องการ เรือยไปจนถึงแฟชั่นไอเท็มที่จะช่วยเสริมลุคสาวมันฉบับ Girl Boss

ส่วนใครที่กำลังมองหาความสดชื่นเยียวหาหัวใจ ยังมีบทสัมภาษณ์ของเบ็คกี้ - รีเบคก้าและแจม - รชตะ รวมถึงคูเอิร์ท - มิกซ์มาแจกความสดใสให้เหล่าแฟนด้อมฟินไปตาม ๆ กัน

สุดท้ายทีม แพรว ขอเป็นกำลังใจ จีบมือและโอบกอดผู้หญิงทุกคน ไม่ว่าคุณจะอยู่ในสถานะไหน กำลังทำอะไร ต้องเจอเรื่องใด...

เชื่อเถอะว่าคุณทำได้และเอาอยู่!

ussana.romsri@amarin.co.th
artamaporn_am@amarin.co.th



WEBSITE :
PRAEW.COM



FACEBOOK :
ปัตยสาธุสรว



INSTAGRAM :
Praewmag



YOUTUBE :
Praew Magazine



X :
Praewdaily



TIKTOK :
Praewmagazine

www

PRAEW.COM

บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา
เจรมัย พิทักษ์วงศ์

บรรณาธิการที่ปรึกษา
นวลจันทร์ ศุภนิมิตร

บรรณาธิการบริหาร
อัฐมารักษ์ อัมระปาล

EDITORIAL STAFFS

ซีเนียร์โปรดักต์แมนเนเจอร์
ปาจรีย์ บุญเรืองขาว
นิวส์เอ็ดิเตอร์
กิตานันท์ สุดแสนหา
นิวส์เอ็ดิเตอร์
พัชรา ศุภนิมิตร
กองบรรณาธิการ
ปาณิสรา เทิดทินวิฑิต
เลขาณุกรกองบรรณาธิการ
กฤษฎณา หัมมิมทอง

DIGITAL MEDIA

บรรณาธิการออนไลน์
เบญจพร ทรัพย์สำรวม
กองบรรณาธิการออนไลน์
นนพร สุทธิพิบูลย์,
ฤทัยรัตน์ ชัยยะ,
ณัชชา แก้วประกายแสงสูงกุล,
อรจิรา ยิ้มอยู่,
วิภาดา เกิดทิพย์

ART & DESIGN

อาร์ตไดเรกเตอร์
วรินทร์ อัคราวัชร
ผู้ช่วยอาร์ตไดเรกเตอร์
วรวัฒน์ ก้านกานทอง
ไฟโต้เอ็ดิเตอร์และรีทัช
ธิรพันธุ์ บรรพพงศ์

PHOTOGRAPHY

ผู้จัดการถ่ายภาพ
อิทธิศักดิ์ บุญปราศรัย
แฟชั่นไฟโตกราเฟอร์
กฤตธี ผ่องเสรี
ซีเนียร์ไฟโตกราเฟอร์
วรสันต์ ทวีวรรณะ
รีทัชโปรดั๊กชั่น
ธันย์พิน บุญวัชรชัย,
กวิน ประจันบาน,
ภูติศ ลิทธิเวช

MARKETING

ผู้จัดการฝ่ายการตลาดและ
สื่อสารแบรนด์ - นิตยสาร
ณัฐกฤตา อภิวัฒน์ชัยวาลย์

PROOFREADING

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์
ชัยฎา พรหมเลิศ
ซีเนียร์เอ็ดิเตอร์
พิมพ์พา จิตตประสาฬหศิลป์
พิสูจน์อักษร
ปิยพร นาคสวาทดี
คอมพิวเตอร์
อโณทัย สุทธิรักษ์

ADVERTISING

ผู้จัดการส่วนโฆษณา
สมศรี ศิริสุขโคก,
ธิดาญจน์ อธิวิรุฬห์วุฒิ
โฆษณา
พรพิมล วัฒน,
พัชรนันท์ โรงเงวีส,
พริมา สันประสงค์
ประสานงานโฆษณา
ณิชา เพชรทอง
ผู้จัดการส่วนบริหารรายได้
กาญจนา ขาวบุญญนิตย์
เจ้าหน้าที่บริการรายได้อาวุโส
วิยะดา จันทร์,
นรินทร์ วงศ์สัมพันธ์เวช

เจ้าของ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน) ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ เมตตา อุทกะพันธุ์ ประธานกรรมการ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล รองประธานกรรมการ สุภาพร สิริวัฒนภักดี กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ รองกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ฝ่ายปฏิบัติการ เจรมัย พิทักษ์วงศ์ สำนักงาน สายธุรกิจมีเดียแอนด์เอ็นดี (AMB) บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน) 378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4300 (โฆษณาต่อ 4350) โทรสาร 0-2434-3555, 0-2434-3777, 0-2435-5111 E-mail: info@amarin.co.th Homepage: <http://www.amarin.com> แกลลี กนกศิลป์ พิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน) 378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385 จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์ปับลิเคชั่นส์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกวย - จันทน์อม ตำบลสมทลวดี อำเภอบางกวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500 - 1 Homepage: <http://www.nain.com> ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ โทรศัพท์ 0-2423-9889 หรือ E-mail: member@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับแก้ไข) พ.ศ. 2668 ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งคำแปลลงเป็นงานชิ้นอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต ชื่อผลิตภัณฑ์และบริการ คำนึงถึงเครื่องหมายการค้าและเครื่องหมายอื่นที่ปรากฏบนสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์โดยไม่ได้รับอนุญาต

FREE!
GIFT

สิทธิพิเศษสำหรับ
ผู้สมัครสมาชิก

SUBSCRIPTION

แพรว



สมัครหรือต่ออายุสมาชิกแพรว

ราคาเต็ม 1,680 บาท

"รับฟรี นิตยสารแพรวเพิ่มอีก 2 ฉบับ"

เดือนมีนาคม 2568

25 ท่านแรกได้รับทันที

GUERLAIN



มูลค่า 3,650 บาท

อัตราค่าสมัครสมาชิก
(1 ปี/12 ฉบับ) พร้อมฟรี! ค่าจัดส่ง

ในประเทศ ราคาพิเศษ 1,550 บาท
(จากรับของสมาชิก)

อัตราค่าสมัครสมาชิกต่างประเทศ

- เอเชีย ราคา 7,800 บาท
- ยุโรป/ออสเตรเลีย/แอฟริกา ราคา 10,380 บาท
- สหรัฐอเมริกา/อเมริกาใต้ ราคา 11,040 บาท



ชื่อนิตยสารแพรว
ในรูปแบบ
E-Magazine ได้ง่ายๆ
เพียงคุณดาวน์โหลด
แอปพลิเคชัน Naiin App
หรือซื้อได้ที่

www.naiin.com/e-magazines

ชวนเพื่อน มาสมัครสมาชิก
นิตยสารรายปี 12 ฉบับ

"Friend Get Friend"

รับเพิ่มทันที!!
ทั้งผู้สมัครสมาชิกใหม่
และผู้แนะนำ
E-Magazine
12 ฉบับ

เงื่อนไขการรับ E-Magazine

- E-Magazine ที่ร่วมรายการ ได้แก่ บ้านและสวน, แพรว, ชิวจิต, National Geographic ฉบับภาษาไทย
- สามารถเลือก E-Magazine ได้เพียง 1 นิตยสารเท่านั้น
- ดาวน์โหลดอ่าน E-Magazine ได้ทาง Naiin App

สนใจสมัครสมาชิก โทร. 0-2423-9999 กด 2 หรือ www.praew.com หรือ @amarin-member Email : member@amarin.co.th

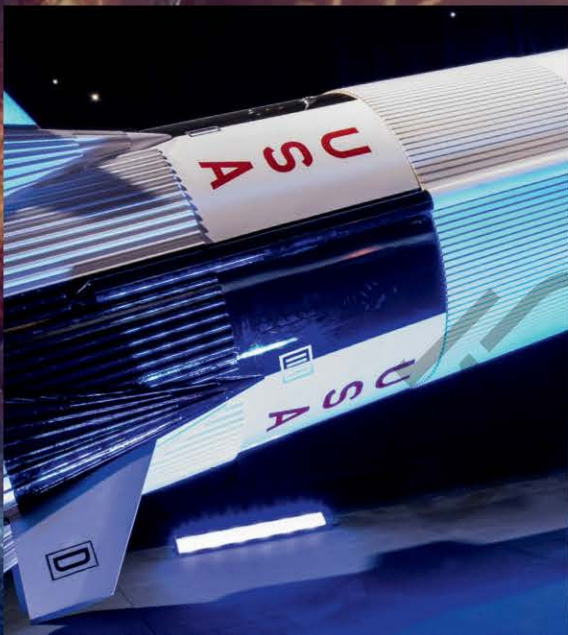
สั่งซื้อนิตยสารได้ที่ @naiinfanclub **สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนและคืนการเป็นสมาชิกนิตยสาร**

**SPACE
JOURNEY**
BANGKOK

WORLD TOUR SPACE EXHIBITION

16 DEC 2024 - 16 APR 2025 | AT BITEC BURI

พบกับชิ้นส่วนยานอวกาศจริง
และ แบบจำลองที่หาชมยาก

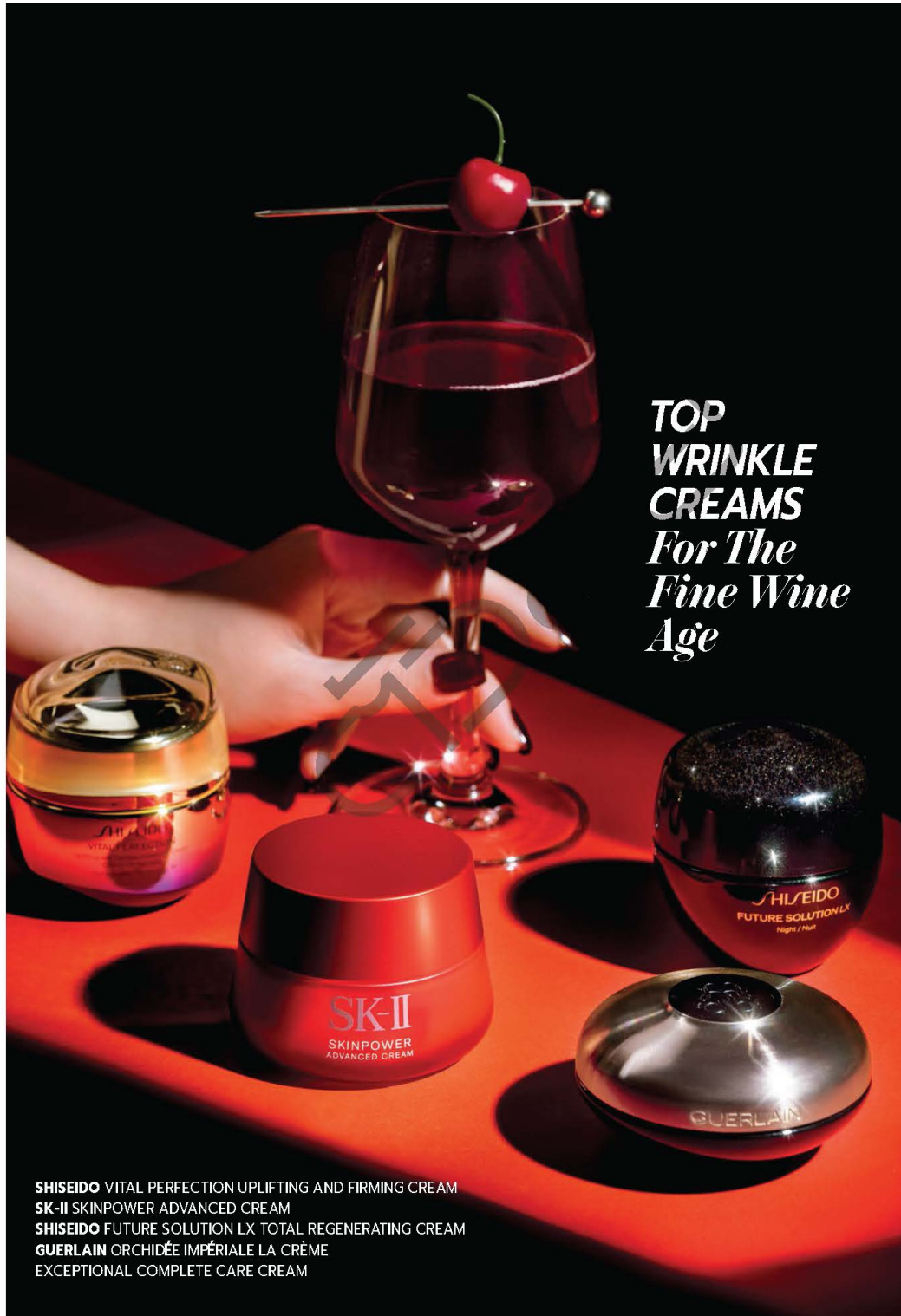


ซื้อบัตรได้แล้ว
www.icvticket.com

In partnership with



The Comeback of EMPOWERING WOMEN



TOP WRINKLE CREAMS For The Fine Wine Age

คำถามหนึ่งที่ค้างคาใจ
ผู้หญิงส่วนใหญ่คือ
ใครเป็นคนตั้งกฎเกณฑ์
วางกติกาให้คุณค่าของ
ผู้หญิงโยงกับ “ความสวย”
และ “ความสาว” ราวกับ
ถ้าไม่มีความงามที่รูปกาย
ภายนอก พวกเราจะถูก
ลดคุณค่าและมองข้าม
ความสำคัญไปในทุกมิติ
ของชีวิต ซึ่งมายาคตินี้
สร้างแรงกดดันให้ผู้หญิง
ต้องแบกรับมาอย่างยาวนาน

ไม่ว่าแม้แต่ซูเปอร์สตาร์ตัวแม่
ที่เคยเป็นที่ฝันถึงของหนุ่มทั้งโลก
ก็มิวันที่จะต้องร่วงโรยและกลายเป็น
สัญลักษณ์ของความล้มเหลวในวันเก่า ๆ
ที่ไม่มีวันย้อนกลับมา แต่ป็นถือเป็นปี
สุดท้ายที่เราได้เห็นปรากฏการณ์
การคัมแบ็กของนักแสดงหญิงรุ่นใหญ่
ที่เคยมียุคทองเป็นของตัวเอง พวกเธอ
พากันสร้างผลงานสุดปังจนกลับมาทวง
บัลลังก์ได้อย่างสง่างาม ทั้งความสวย
มั่นใจ ความสามารถ และทัศนคติ
คือองค์รวมที่สร้างคุณค่าให้ผู้หญิง
อย่างแท้จริง เราทดลองเดือนแห่ง
“วันสตรีสากล” ด้วยการปรบมือ
ต้อนรับการคัมแบ็กอย่างสมศักดิ์ศรี
ของเหล่าตัวแม่ผู้สร้างแรงบันดาลใจ

SHISEIDO VITAL PERFECTION UPLIFTING AND FIRMING CREAM
SK-II SKINPOWER ADVANCED CREAM
SHISEIDO FUTURE SOLUTION LX TOTAL REGENERATING CREAM
GUERLAIN ORCHIDÉE IMPÉRIALE LA CRÈME
EXCEPTIONAL COMPLETE CARE CREAM

เรื่อง : PADCHA_PRAEWNISTA
ช่างภาพ : อธิศศักดิ์
ประสานงาน : ชัญญภาภัก เขมศรีญกิจ

Dami Moore

กลับมาเป็นไวรลในวัย 62 ปีจากบทบาทสุดตราตรึงใน *The Substance* หนึ่งที่ทำให้หัวใจคนในวงการความงามและผู้หญิงทั่วโลกด้วยเรื่องราวของ Elisabeth Sparkle นักแสดงฮอลลีวูดในวัยร่วงโรย ผู้ตัดสินใจรับยาจากตลาดมืดเพื่อทำให้กลับมาเป็นสาวอีกครั้ง ก่อนที่เรื่องราวจะนำไปสู่ความสยดสยองและบัคไปถึงขีดสุดซึ่งบทบาทนี้ถือว่าโดดเด่น กล้าหาญ หลุดกรอบที่สุดในชีวิตการแสดงของ Dami Moore

لقبคำสประมาทที่เคยปรามาสว่าเธอเป็นแค่ดารานางแบบที่สร้างแต่รายได้ ไม่ได้ให้คุณค่าอะไรกับวงการภาพยนตร์ จนคว้ารางวัลใหญ่ครั้งแรกในชีวิตจากเวที Golden Globe Awards 2025 ไปอย่างสง่างาม

และแน่นอนว่าการต้มเบ็กครั้งนี้ทำให้เธอถูกจับตาอีกครั้งกับการปรากฏตัวในฐานะนักแสดงหนึ่งที่ว่าด้วยเรื่อง “Beauty Standard” อย่างตรงประเด็น เดมิ มัวร์ในวัย 62 ปีปรากฏตัวบนพรมแดงด้วยลุคที่สวยงามเป็นธรรมชาติ เปล่งออรัลความมั่นใจ และไม่เหลือเค้าใบหน้าที่เคยทำหัตถการจนโอเวอร์โดสอย่างที่เคยเห็นเมื่อหลายปีก่อน

ราวกับเธอได้ค้นพบแนวทางที่สมบูรณ์แบบในการดูแลตัวเองอีกครั้ง



HER ATTITUDE

“ในเวลาที่คุณรู้สึกว่าคุณเอง
ไม่สวย ไม่เก่ง ไม่พอบ
ไม่ประสบความสำเร็จพอ
จงเตือนตัวเองไว้ว่า
มันไม่มีทางพอได้จริงๆหรอก
จนกว่าคุณจะวางมาตรฐาน
ในใจลง แล้วจึงจะรู้ถึง
คุณค่าที่แท้จริงของตัวเอง”

DAMI MOORE

DAMI MOORE'S SECRETS

#01 ไม่มองข้าม SPF

“ตั้งแต่ฉันดังจากหนังเรื่อง *Ghost* ตอนอายุ 22 ปี จนถึงทุกวันนี้เชื่อไหมว่าไม่มีวันไหนที่ฉันหยุดทาครีมกันแดด SPF คือตัวช่วยหลักในการชะลอริ้วรอยที่เกิดขึ้นก่อนวัยและปัญหาผิวอื่นๆ ถือเป็นไอเท็มที่ฉันให้เครดิตในการช่วยลดยาวเป็นอย่างมาก”

#02 มองหาสารต้านอนุมูลอิสระ

“ครีมหรือซีรัมบำรุงที่มีส่วนผสมของแอนติออกซิแดนต์นั้นเต็มไปด้วยพลังต่อต้านริ้วรอยก่อนวัย และยังช่วยดูแลผิวของเราให้ดูสว่างใสไม่หมองคล้ำเหมือนการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ เช่น ผลไม้ วิตามินซีสูงอย่างตระกูลเบอร์รี่จะช่วยให้ผิวเราดูสดใส มองหาส่วนผสมอย่างวิตามินซี วิตามินอี และกรีนที เหล่านี้คืออาหารผิวที่มีประโยชน์ค่ะ”

#03 สัมผัสผิวอย่างเบามือ

“ผิวหน้าของเราบอบบาง จึงต้องสัมผัสอย่างอ่อนโยน ควรเรียนรู้การทาครีมหรือเซรั่มอย่างถูกวิธีและเบามือ ลองเปลี่ยนจากการทาวนๆ เป็นค่อยๆ กด เพื่อให้ตัวผลิตภัณฑ์ซึมซาบเข้าผิวได้ดีขึ้น และยังช่วยลดการระคายเคืองในบริเวณที่บอบบางอย่างได้ตา แก้ม หน้าผาก การใช้วิธีค่อยๆ ทาเนื้อผลิตภัณฑ์ลงบนผิวอย่างอ่อนโยนที่สุด ผิวจึงจะไม่โดนหักร้าย”

TOP ANTI-AGING SERUM *For Radiant & Firm Skin*

DECORTE LIPOSOME
ADVANCED REPAIR SERUM
SHISEIDO FUTURE SOLUTION
LX INTENSIVE FIRMING
BRILLIANCE SERUM
POLA WRINKLE SHOT
SERUM DUO
YSL PURE SHOTS
NIGHT REBOOT SERUM
LA PRAIRIE PURE GOLD
RADIANCE CONCENTRATE
SULWHASOO
CONCENTRATED GINSENG
RENEWING SERUM



Nicole Kidman

HER ATTITUDE

เมื่อต้องการความมั่นใจ
จงมีสติ หายใจลึกๆ
แล้วทุกอย่างจะเพอร์เฟกต์
ในแบบของมันเอง
โดยไม่ต้องพยายาม”

NICOLE KIDMAN

เป็นอีกครั้งที่ตัวแม่กลับมาทวงบัลลังก์สร้างกระแส
ได้แบบสมศักดิ์ศรี ใครที่คิดว่านางเอกรุ่นใหญ่ที่คว่ำรางวัล
มาจากแทบทุกสถาบันจะต้องรับบทบาทที่เซฟภาพลักษณ์
แต่ Nicole Kidman ในวัย 57 ปีเลือกที่จะออกนอกกรอบ
กับบทบาทเผด็จการในภาพยนตร์โรดิกดราม่าแห่งปี *Babygirl*
บทบาทบอสสาวใหญ่ที่แอบมีสัมพันธ์รักอันแรงกับเด็ก
ฝึกงาน ซึ่งได้รับเสียงชื่นชมล้นหลามจากทั้งคนดูและ
นักวิจารณ์ สร้างไวรัลให้ชื่อของเธอกลับมาเป็นที่พูดถึง
อีกครั้ง

นิโคลสามารถถ่ายทอดอารมณ์ความเป็นมนุษย์ได้
อย่างลึกซึ้ง ร้อนแรง และชวนติดตาม ถือเป็นปีที่เธอ
กล้าแหวกขอบจากหนังเรื่องที่ผ่านมา แถมตัวแม่ในวัย
50 ปลายๆ ยังมีรูปร่างที่งดงามน่ามอง ไม่ติดเลยที่จะรับ
บทบาทในหนังแนวโรดิกที่มีฉากฉาวหวาดตลอดเรื่อง

นิโคล คิดแมน ถือเป็นนักแสดงที่ทั้งเก่งและ
ไซคิค เพราะไม่เคยโดนความสวobodบ่งความสามารถ
เหมือนกับที่นางเอกหน้าสวยหลายคนต้องเผชิญ แคม
ยังเป็นที่ยอมรับในแง่ของฝีมือได้อย่างรวดเร็ว แต่ขึ้นชื่อ
ว่าสวยคงกระพันขนาดนี้ ก็ยังไม่พ้นเคยโดน *Beauty
Standard* เล่นงาน รูปร่างสูงสง่าที่มองยังไงก็น่าจะ
เป็นข้อดี กลับทำให้โดนบูลลี่ในวัยเด็ก ด้วยรูปร่างที่สูง
ถึง 180 เซนติเมตรเกินมาตรฐานเด็กสาวทั่วไป แคม
ยังพอมไม่เมืหน้าอก

ในวันที่ฮอลลีวูดกำลังกรัดกับสาวหุ่นอ้วนที่ขาย
ความเซ็กซี่แบบเต็มพิกัด นิโคลใช้เวลาพิสูจน์ความ
สามารถทางการแสดงและทำให้ผู้คนยอมรับความสวย
ในแบบของเธอด้วยเหตุผลเรื่องแพชั่น จนในที่สุด
สาวหุ่นแบนก็มีที่ยืนอย่างสง่างามในฮอลลีวูดมา
ยาวนานกว่า 40 ปี

NICOLE KIDMAN'S SECRETS

#01 แต่งหน้าแบบเพียว

“ด้วยการทำงานที่ต้องแต่งหน้าอยู่เสมอ เมื่อเสร็จจากงานฉันจะพยายาม
ทำความสะอาดให้หลังเหลือเครื่องสำอางน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
ฉันพยายามหลีกเลี่ยงการแต่งหน้าหนาๆ เพราะไม่อยากรู้สึกเหมือน
สวมหน้ากากเอาไว้ และไม่ชอบแต่งหน้าเข้มๆ เมื่อไม่แต่งหน้าจัด
ก็ทำให้สารเคมีจากเครื่องสำอางสัมผัสกับผิวในปริมาณน้อย
และสามารถทำความสะอาดออกได้ง่ายค่ะ”

#02 จัดหนักกับสกินแคร์ยามค่ำคืน

“ฉันให้ความสำคัญกับการดูแลผิวในช่วงกลางคืน
เวลาที่ผิวได้พัก จึงไม่ต้องกัก สามารถทาครีมบำรุง
ให้หนาขึ้นเพื่อกักเก็บความชุ่มชื้นและซ่อมแซมผิว
ในขณะที่เราหลับ เลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม
และทำอย่างสม่ำเสมอจึงจะเห็นผลในระยะยาว”

BEST ESSENCES *For Plump & Youthful Skin*

SK-II FACIAL TREATMENT
ESSENCE
SHISEIDO EUDERMINE
REVITALIZING ESSENCE
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
PROTECTIVE FORTIFYING
EMULSION



Lindsay Lohan

ต้องขี้ตากันหลายครั้งกว่าจะเชื่อสายตา
เมื่อ Lindsay Lohan ควีนหินแห่งยุค 90
กลับมาทวงบัลลังก์ด้วยร่างทอง ใบหน้าสวย
สะพร่งอ่อนเยาว์ เมคอัพเด้ง ผอมลอนด์
เงาามดูสุขภาพดี ในงานเปิดตัวภาพยนตร์
Our Little Secret จาก Netflix ก็เธอทั้ง
โหมทั้งฟัง แถมยังคัดลอกกรรมผิดพลาดจน
เย็นไปแล้วนี่นา แล้วกลับมากได้ไง

ไว้รู้ความสวยในเวอร์ชันใหม่ของลินดี้เชีย
ทำเอาผู้คนตามหาตัวคุณหมอผีมือเทพที่เข้ามาแก้ปัญหา
ให้เธอกันอย่างจำละหวั่น แต่นั่นก็ไม่เท่ากับความยินดีที่
ได้เห็นขวัญใจในสมัยวัยรุ่นกลับมาสดใสอีกครั้ง นอกจาก
การทำตัวยกกรรมได้ถูกทาง เชื่อว่าชีวิตของเธอก็คงเข้าที่
เข้าทางขึ้นด้วย

ก่อนหน้านี้ลินดี้ก็ต้องผจญกับมรสุมชีวิตลูกใหญ่
จากการที่ต้องเผชิญแสงสปอตไลท์ที่เริ่มตั้งแต่เด็ก รวมถึง
แรงกดดันมหาศาลจากการแบกรับทั้งครอบครัว การตามติด
ชีวิตของเหล่าป้าป้ารัชชี ปัญหาทั้งหมดสร้างความเครียด
ถึงขั้นติดแอลกอฮอล์และยาเสพติดจนชีวิตของเธอต้องดำรง
พลิกผัน

แต่ในท้ายที่สุดเธอตัดสินใจเปลี่ยนวิถีชีวิตอีกครั้ง
ยอมเข้ารับการบำบัด รักษาสุขภาพ รักตัวเองมากขึ้น จน
สามารถทวงส่วนสูงการชอลลิวูดได้อย่างงามสง่าอีกครั้ง พร้อม
กวาดคำชมจากแฟน ๆ ที่เฝ้ารอการกลับมา

“ฉันได้รู้ได้เห็นชีวิตมาหมดแล้ว เรื่องราวแย่ ๆ
ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น สิ่งที่ผ่านมาทำให้ฉันกลายเป็นผู้หญิง
ที่แข็งแกร่งมากเหลือเกิน ฉันรู้สึกถึงพลังภายในตัวเอง
ในหลาย ๆ แ่ง พอมาถึงวันนี้ฉันจึงได้รู้จักตัวเอง
เป็นอย่างดีดีกว่าที่เคยเป็นมา”

HER ATTITUDE

ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน
ทุกวันในชีวิตคือวันใหม่
ใช้ชีวิตโดยมองไปข้างหน้า
แล้วไม่ต้องกลับไปเสียใจ
ให้กับเรื่องใดๆอีก”

LINDSAY LOHAN

LINDSAY LOHAN'S SECRETS

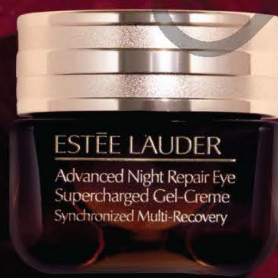
#01 หยดเสริมความงามเกินจำเป็น

“ฉันเคยเสพติดสารเติมเต็มและการแก้ไขความงามด้วยหัตถการต่าง ๆ
มากจนลืมเรื่องความพอดี การพยายามแก้ไขหรือปรับเปลี่ยน
รูปลักษณ์มากเกินไปทำให้ขาดความเป็นธรรมชาติ ซึ่งแทนที่จะเสริม
ความมั่นใจกลับนำไปสู่คำถามที่มีกับตัวเอง ทางที่ดีคือเลือกแก้
เลือกเสริมเฉพาะที่เป็นปัญหา และใช้สติในทุกสิ่งที่เลือกค่ะ”

#02 ออกกำลังกายอย่างสมดุล

“ฉันหันกลับมาดูแลรูปร่างด้วยกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรง
และสร้างสมดุลให้ร่างกาย ด้วยการเล่นโยคะ พิลาทิส
และการเดินเล่น ซึ่งช่วยให้ร่างกายกระชับ จิตใจสงบ
การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดช่วยให้ฉันรู้สึก
ดีขึ้นทั้งภายในและภายนอก”

THE BEST EYE CREAMS *For Mature Skin*



SISLEY SUPREM'YA AT NIGHT
THE SUPREME ANTI-AGING EYE CREAM
POLA B.A. EYE ZONE CREAM
ESTÉE LAUDER ADVANCED NIGHT
REPAIR EYE
LA MER THE EYE CONCENTRATE

Pamela Anderson

HER ATTITUDE

ถ้าเราบ๊วแต่แสวงหาความ
เยาว์วัย หรือบ๊วแต่วิ่งไล่
ตามความงามแบบที่เห็นใน
แพชั่นแมกกาซีน พวกเรา
จะมีแต่ผิดหวัง เพราะ
ไม่มีทางวิ่งตามกันได้เลย”

PAMELA ANDERSON

Pamela Anderson ในวัย 56 ปี อดีตเซ็กซี่-
ซิมโบลที่มีภาพจำสุดหวิวหาว กลายเป็นเซเลบริตี้ที่ถูก
พูดถึงมากที่สุดเมื่อปรากฏตัวในงาน Paris Fashion Week
ด้วยลุคหน้าสด ย้ำว่าหน้าสดจริง ๆ ขณะที่หลายเสียงเมาท์
ว่าเธอเป็นอะไร ทำไม่จึงปล่อยตัวได้แบบนั้น ก็มีอีกกระแส
ที่ชื่นชมในความมั่นใจ โดยเฉพาะ Jamie Lee Curtis
นักแสดงฮอลลีวูดรุ่นใหญ่ที่ถึงกับโพสต์ภาพของพามาเล่า
พร้อมแคปชั่นว่า “การปฏิบัติเรื่องความงามตามธรรมชาติ
ได้เริ่มขึ้นอย่างเป็นทางการแล้ว!”

ในงานวันนั้นพามาเล่าไม่ได้จ้างช่างแต่งหน้าหรือ
สไตลิสต์ เธอเพียงปล่อยให้ผมแห้งเองโดยไม่ทราย
เขียนคิ้วเล็กน้อย แล้วแต่งตัวออกไปดูโชว์ได้เลย

“แม่ฉันเคยบอกไว้ว่าบางช่วงของชีวิตเราก็ไม่จำเป็นต้อง
ต้องแต่งหน้าหรอก ซึ่งจริงค่ะ ฉันผ่านช่วงชีวิตที่ต้องแข่ง
กันสวยงาม ประชันกันมามาก และฉันจะไม่พยายาม
จะเป็นคนที่สวยที่สุดในฮอลลีวูดต่อไป ซึ่งสิ่งนี้คืออิสรภาพ
และเป็นความผ่อนคลายอย่างแท้จริง”

เมื่อราว 30 ปีก่อนพามาเล่าคือนางแบบเพลย์บอย
ที่มีรูปร่างสุดเซ็กซี่ชนิดที่หนุ่ม ๆ เพ้อหาทั้งเมือง ภาพ-
ลักษณ์ที่ถูกปั้นแต่งว่าต้องสวยเป๊ะมาอย่างยาวนาน ต้อง
เหน็ดเหนื่อยกับการใช้เวลาเสริมความงามและการถูก
เปรียบเทียบอยู่เสมอ ทำให้ในวัย 56 ปีเธอเลือกที่จะ
ปรากฏตัวในทุกอีเวนต์โดยไม่แต่งหน้า เพื่อโฟกัสที่ความ
สบายใจของตัวเอง

จุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้เธอปรากฏตัวด้วย
หน้าสดบ่อยขึ้นคือเมื่อ Alexis Vogel เพื่อนรัก
ผู้เป็นเมคอัพอาร์ติสต์เสียชีวิตจากโรคมะเร็งเต้านม
นับตั้งแต่นั้นเธอจึงตัดสินใจว่าจะไม่แต่งหน้าหาก
ไม่จำเป็น รวมถึงในงานพรมแดงและแฟชั่นวีค
ที่เต็มไปด้วยสายตาดูจับจ้องและการเปรียบเทียบเรื่อง
ความงาม การเลือกทางนี้ในวัย 56 ปีจึงนับเป็นเรื่องที่
กล้าหาญและน่าประทับใจ

PAMELA ANDERSON'S SECRETS

#01 เลือกใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ

“ยิ่งเลือกที่จะแต่งหน้าน้อยยิ่งต้องบำรุงให้มาก เพราะงานผิวคือสิ่งเดียว
ที่จะโชว์ออกมาโดดเด่นที่สุด การเลือกใช้สกินแคร์จากธรรมชาติทำให้
มั่นใจได้ถึงความปลอดภัย ผิวพรรณดูสดใสจากภายใน ไม่มีสารเคมีเจือปน
ส่วนผสมจากชาเขียว น้ำมันมะกอก เบอร์รี่ น้ำมัน สกัดจากธรรมชาติ
ต่าง ๆ แม้บางครั้งไม่เห็นผลแบบปุบปับ แต่ให้ผลดีในระยะยาวแน่นอน”

#02 นวดหน้าเป็นประจำ

“ที่เห็นผลดีไม่แพ้ไปท็อกซ์คือการนวดหน้าค่ะ ฉันชอบนวดกดจุด
เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะนวดเองด้วยสารพัดอุปกรณ์ก็ได้
หรือเลือกที่จะเข้าสปาก็ได้ ขอให้ถูกวิธีและเลือกผลิตภัณฑ์
ที่เหมาะสม”



เรื่อง : PADCHA_PRAEWNISTA

ย៉ากันทุกปีว่าเราควรต้อนรับซัมเมอร์ด้วยกันแดดดีๆ รวมถึงสายเซ็นสิทีฟ
อย่าเพิ่งคิดว่าใช้อะไรก็แพ้แล้วข้ามไปเสียอย่างนั้น เพราะยังมีกันแดดที่ออกแบบ
มาเพื่อผิวแพ้ง่าย แถมนมอบคุณภาพการปกป้องผิวจากแสงแดดเป็นระดับตัวท็อป
อีกหลากหลาย ไม่ระคายเคือง ไม่เกิดผดผื่น ไม่อุดตัน พัดชารวมมาให้แล้ว



#01 ELIXIR DAILY BRIGHTENING UV PROTECTOR

SPF 50+ PA++++

บิวตี้ดีฟวส์ดเฝ้าตลอดวัน

กันแดดที่ช่วยบิวตี้ดีฟวส์ นอกจากจะไม่กวนเมคอัพ ยังมอบความชุ่มชื้นให้ผิวดูเปล่งปลั่งกระจ่างใสตลอดวัน แถมยังเป็นไพรเมอร์ที่ช่วยให้สีผิวดูสวยสม่ำเสมอก่อนลงเมคอัพอีกด้วย

#02 ACSEINE SUPER SUNSHIELD BRIGHT VEIL (R)

SPF 50+ PA++++

โถงอ๊อฟฟวส์ คุ่มมันเจ็ด

กันแดดรูปแบบเมคอัพเบสที่ให้การปกป้องผิวครอบคลุมเรื่องมลภาวะ ฝุ่นละออง และการเสียดสีของหน้าาก่อนนําย จัดเป็นลูกรักของสายเมคอัพที่ช่วยปรับสีผิวให้สม่ำเสมอเรียบเนียน ช่วยควบคุมความมันให้เมคอัพติดทนสวยผ่องตลอดวัน

#03 ANESSA PERFECT UV SUNSCREEN MILD MILK

SPF 50+ PA++++

อ่อนโยน ซึมไว ไม่เป็นคราบ

ตัวแม่แบรนด์กันแดดที่ใส่ใจเรื่องผิวเซ้นสิทีฟ สูตรนํานมอ่อนโยน ซึมซาบไว ไม่ทิ้งคราบ ปราศจากแอลกอฮอล์ สารเติมแต่ง น้ำหอม และการแต่งสี จึงเป็นมิตรต่อผิวแพ้ง่าย

#04 LA ROCHE-POSAY ANTHELIOS INVISIBLE SPRAY

SPF 50+

เพื่อนแก้ของผิวระคายเคืองง่าย

กันแดดช่วยใจผิวบอบบาง ระคายเคืองง่าย ด้วยสูตรอ่อนโยนที่กันทั้งน้ำและเหงื่อ พร้อมปกป้องผิวจากรังสี UVA/UVB อินฟราเรด และมลภาวะ เนื้อสัมผัสเบาสบายไม่เหนอะหนะ จึงไม่ก่อให้เกิดการอุดตัน

#05 EUCERIN SENSITIVE PROTECT SUN CREAM

SPF 50+ PA++++

กันแดดคุณภาพแน่นพร้อมลดเลือนจุดต่างดำ

กันแดดตัวนี้ไม่เพียงทำหน้าที่ป้องกันการเกิดใหม่ของจุดต่างดำฝ้าแดด แต่ยังลดเลือนของเก่าที่สะสมมาตามกาลเวลา จึงมีคุณสมบัติแบบกึ่งสกินแคร์ไปในตัว พร้อมช่วยปลอบประโลมผิวที่โดนแสงแดดทำร้าย

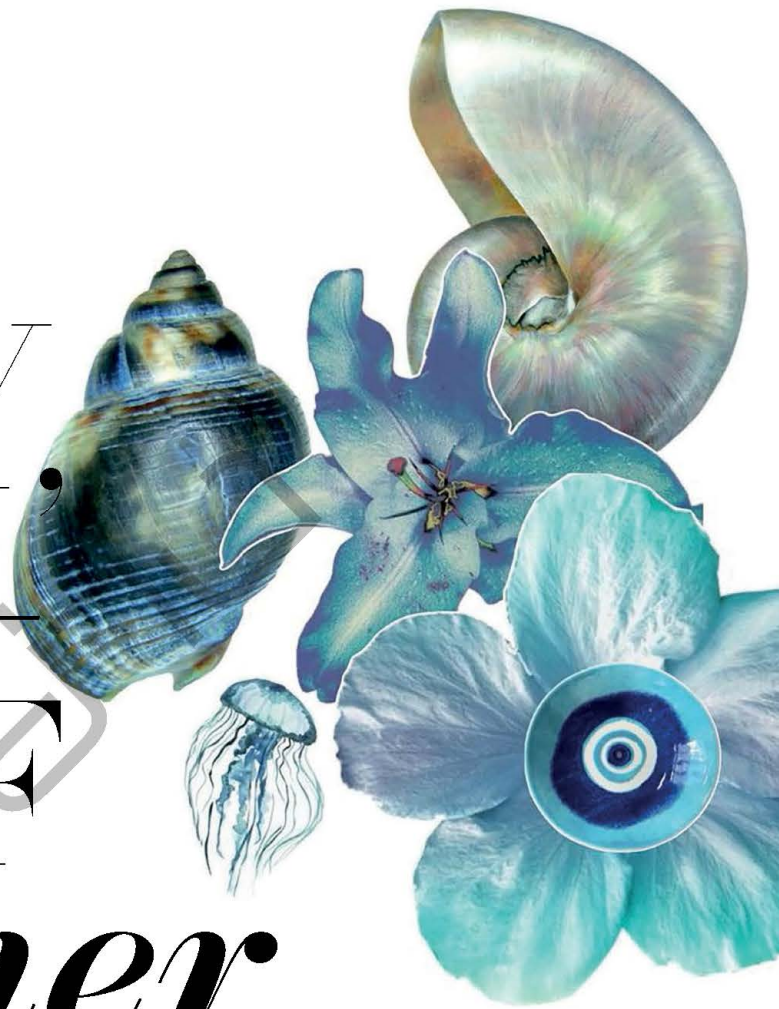
#06 CLÉ DE PEAU BEAUTÉ UV PROTECTIVE CREAM

SPF 50+ PA++++

กันแดดสูตรแอนโทเอจิงส์สัมผัสละมุน

กันแดดที่มีความเป็นสกินแคร์สูง นอกจากจะปกป้องผิวจากภัยแดดในทุกแง่มุม ยังมีคุณสมบัติป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย และเพิ่มความชุ่มชื้นเปล่งปลั่งจากเนื้อครีมที่ให้สัมผัสหุ่หุ่ราบเบา

NON- CAKEY; *Sweat-* PROOF *Summer* MAKEUP



หนึ่งในความลำบากของคนสวยในช่วงหน้าร้อนคือการประกอบเมคอัพให้อยู่รอดตลอดวันแบบไม่เยิ้มไม่หยา งานนี้เคล็ดลับอยู่ที่ไอเท็มและเทคนิคที่มีความละเอียดยับย้อย จนต้องถามแมคอัพอาร์ติสต์ของเซเลบรีตี้ระดับโลกว่าทำอย่างไรเหล่าตัวแม่จึงสวยแน่นได้ยาวๆ แบบเซ้ารด์เย็นแม่ในช่วงอากาศร้อน มันต้องมีเทคนิค!

NON-CAKEY MAKEUP TIPS

from PROFESSIONAL MAKEUP ARTISTS



TIP#01

MARY PHILLIPS

HAILEY BIEBER'S

MAKEUP ARTIST

ต้องบำรุงให้ถึง

“ผิวที่มีความชุ่มชื้นเพียงพอจึงจะแต่งหน้าได้สวยสมบูรณ์แบบและติดทน ขั้นตอนของการบำรุงจึงสำคัญมาก ต้องรู้จักสังเกตผิวและใช้สกินแคร์ที่เหมาะสม เช่น ผิวแห้งต้องใช้สกินแคร์ที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นโดยเฉพาะ หากผิวมันก็ใช้สกินแคร์ที่เนื้อบางเบา ไม่ทำให้ผิวเหนียวเหนอะหนะ ซึมซาบไว และเพิ่มความชุ่มชื้นได้ดี เมื่อผิวมีความสมดุลจะรองรับเมคอัพได้เรียบเนียนและยาวนานค่ะ”



TIP#02

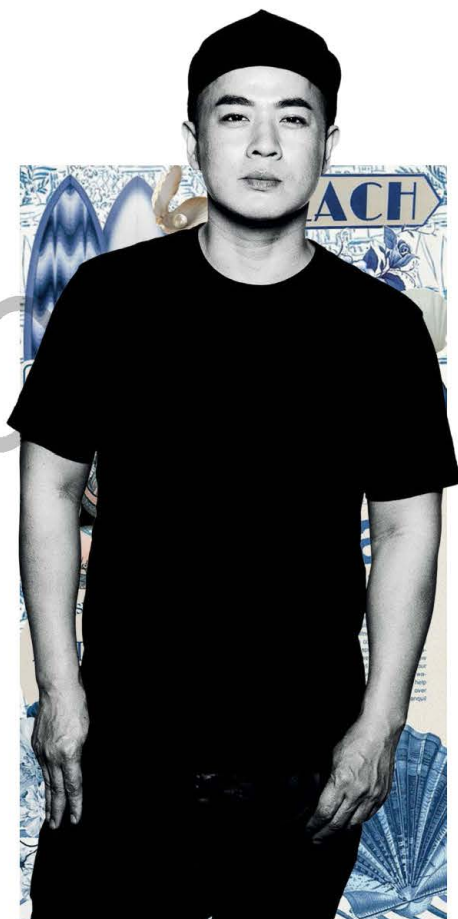
MARIO DEDIVANOVIC

THE KARDASHIANS'

MAKEUP ARTIST

ไม่รีบ

“การบำรุงผิวแบบไม่รีบร้อนมีส่วนอย่างมากที่ทำให้เมคอัพอยู่ตัวติดทน เมื่อผิวต้องการความชุ่มชื้นเพื่อเมคอัพที่สวยเปล่งปลั่ง ควรมีเวลาค่อยๆ ลงสกินแคร์ให้แต่ละเลเยอร์ซึมซาบก่อน โดยควรรอทุกเลเยอร์แห้งดีแล้วค่อยแต่งหน้า เวลาออกไปโดนแดด โดนเหงื่อ เมคอัพจะได้ไม่ไหลย้อยผสมกับบรรดาสกินแคร์จนกลายเป็นคราบ”



TIP#03

HUNG VANNGO

SELENA GOMEZ'S

MAKEUP ARTIST

อย่าละเลยไพรเมอร์

“ไอเท็มล้ำค่าคือไพรเมอร์ ใครแต่งหน้าเล่นๆ อาจมองว่าไม่มีประโยชน์ แต่หากอยากทำแบบมืออาชีพ ไพรเมอร์จะเป็นตัวประสานระหว่างผิวและเมคอัพให้เป็นหนึ่งเดียวกันเหมือนเป็นกาวเชื่อม และยังช่วยปรับสภาพผิวหน้าให้พร้อมก่อนแต่งหน้า ซึ่งเหล่านั้แหละที่ส่งผลให้เมคอัพสวยติดทนยาวนาน”

TOP MAKEUP PRIMERS for SUMMER

ไอเท็มสำคัญที่มักโดนมองข้ามอยู่เสมออย่างไพรเมอร์คือชิ้นที่เหล่ากูรูการันตีว่าสำคัญเป็นอย่างมากต่อความสวยทนของเมคอัพ หากได้ลองอัพเลเวลไปแต่งหน้าแบบจริงจังซับซ้อนมากขึ้นจะรู้ถึงความสำคัญของไพรเมอร์ อยากสวยยาวต้องลองเปิดใจ



#01 DIOR FOREVER VELVET VEIL CLEAN, BLURRING MATTE PRIMER

ไพรเมอร์ที่ควรค่าแก่การลงทุน เพราะข้อดีเดียวจบปัญหาในหลากหลายมิติ เนื้อสัมผัสหรูหรา ผิวเมตต์แบบกำมะหยี่ ช่วยควบคุมให้ผิวไม่มันและไม่ดูแห้งโกรธ พร้อมเบลอรูขุมขนให้ดูเรียบเนียน กันน้ำ กันเหงื่อ ช่วยล็อกเมคอัพให้ติดทน ไม่ไหลเยิ้ม

#02 BENEFIT THE POREPROFESSIONAL LITE PRIMER

ไพรเมอร์ระดับตำนานที่มีคุณสมบัติดีงาม ในการเบลอรูขุมขน ทำให้ได้ลุคผิวสวย เหมือนใส่ฟิลเตอร์ มาพร้อมสูตรที่ควบคุม ความมันได้ดี ใครมีผิวมัน เมคอัพง่ายขึ้น ไอเท็มนี้คือตัวช่วยที่ยอดเยียม

#03 TOM FORD TRACELESS SOFT MATTE PRIMER

ไพรเมอร์สูตรซอฟต์เมตต์ที่ให้ฟินซิ่ง สวยแพง มาในรูปแบบเนื้อเจลนุ่มสบายผิว บางเบา เกลี่ยง่าย ใช้ได้กับทุกผิว โดดเด่น ที่คุณสมบัติล็อกเมคอัพติดทนยาวนาน กว่า 12 ชั่วโมงและผลลัพธ์สวยขึ้นกล้อง

#04 GUERLAIN PARURE GOLD 24K RADIANCE BOOSTER PERFECTION PRIMER - 24H HYDRATION

ไพรเมอร์สุดลักซ์วรี ช่วยเตรียมผิวให้สวยพร้อม ก่อนแต่งหน้าและเพิ่มความกระฉ่างใส ให้ผิวดูสมบูรณ์แบบด้วยส่วนผสมของสกินแคร์ ที่สูงถึง 99 เปอร์เซ็นต์และส่วนผสมของ ทองคำ 24 กะรัต เนื้อสัมผัสแบบเจลใส สบายผิว ช่วยล็อกเมคอัพให้ติดทนสวยยาว

#05 SUQUQU THE PRIMER

ไพรเมอร์ที่มาพร้อมงานผิวกลาสกินสวย เล่นแสง แต่ไม่มันไม่เยิ้มเหนอะหนะ ล็อกเมคอัพสวยยาว ชณะที่ให้ฟินซิ่ง ผิวเปล่งปลั่งมีออรา ลองแล้วจะรู้ว่างานผิวจำ แบบอยู่ยาวนานนี้ทำได้จริง

NON-CAKEY MAKEUP TIPS

from PROFESSIONAL MAKEUP ARTISTS



TIP#01

CHARLOTTE TILBURY

GIGI HADID, AMAL CLOONEY,
& PENÉLOPE CRUZ'S
MAKEUP ARTIST

“แม่เป็นรองพื้นที่เคยมาว่าติดทนแต่ไหนก็ไหลเยิ้มได้ ถ้าลงผิดวิธีนะ ควรลงทีละน้อย เพราะการลงแบบทีเดียวยะเยอะ ๆ จะทำให้รองพื้นหลุดล่อน มีเมคอัพส่วนเกินที่ไม่เข้ากับผิวอยู่มากเกินไป จึงเกิดการไหลเยิ้ม การใจเย็นค่อย ๆ เติมจะได้งานผิวที่สวยงามเป็นธรรมชาติและอยู่ยาวกว่าค่ะ”

TIP#05

LISA ELDRIDGE

DUA LIPA & EMMA ROBERTS'S
MAKEUP ARTIST

“การใช้มือลงเมคอัพต่าง ๆ ให้ผลลัพธ์ที่ดีเป็นธรรมชาติได้ดีก็จริง แต่หากการันตีความติดทนนาน เชื่อเถอะว่าการใช้อุปกรณ์อย่างแปรง พัด หรือฟองน้ำให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า ด้วยความแน่นของพื้นผิวและการเข้าถึงทุกซอกมุมได้ดีกว่าของอุปกรณ์ จะทำให้งานเนียนและติดทนกว่าการใช้มือ ที่สำคัญคือเครื่องสำอางสูตรกันน้ำจะยิ่งช่วยยื้อเวลาให้สีส้นบนใบหน้าไม่จางหาย ไม่เพ่ง่าย สวยทน”

TIP#06

SARAH TANNO

LADY GAGA'S MAKEUP ARTIST

“ต่อให้อยากได้ลุคผิวฉ่ำแค่ไหน แต่ในหน้าร้อน ถ้าไม่เลือกรองพื้นด้วยแป้งฝุ่น รับรองว่าแต่งมาสวยแค่ไหนก็ไหลเยิ้มได้ หากไม่ยากลงแป้งทั่วทั้งใบหน้า เลือกใช้แป้งโปร่งแสงที่มีคุณสมบัติควบคุมความมัน เซตเมคอัพ เน้นเฉพาะบริเวณที่โซนที่ผิวมีความมันกว่าปกติ แล้วล็อกอีกครั้งด้วยเซตติ้งสเปรย์ การันตีเมคอัพสวยยาวขึ้นค่ะ” ☺



www

MARCH 2025

PRAEW.COM

Jam
Rachata
MANHOOD

EARTH
&
MIX
FOREVER US