



APRIL 2025

PRAEW.COM

SUMMER BREEZE

10
CELEBS
HOT
2 HOT

POPE

THANAWAT



CONTENTS

APRIL

เมษายน 2568 / ปีที่ 46 ฉบับที่ 1017



84 COVER & INTERVIEW : วันนี้ของ
โป๊ป-ธนาภรณ์ กับเสน่ห์ร้อนแรงไม่มีตก
ขณะที่ปรัชญาการใช้ชีวิตของเขาก็ตกผลึกขึ้นเรื่อยๆ
ครั้งนี้คือ “อยู่กับปัจจุบัน”



40 THE GLAMOUR GUIDE :
เช็กลิสต์เทรนด์ฮิตมาแรงประจำซัมเมอร์
ทั้งฟากแฟชั่นและเมคอัพ



28 BEAUTY SCOOP :
รวมทิปส์ดี ๆ จาก
เหล่าเชลเบรตี้
หุ่นเซ็กซี่ ที่จะทำให้
สวยรอดปลอดภัย
ทั้งหน้า ผม
และผิวกาย
ในช่วงหน้าร้อน

- | | | | | | |
|----|---|----|---|-----|--|
| 8 | ถ่ายภาพ | 28 | BEAUTY SCOOP :
The Summer Beauty Essentials
For A Head-To-Toe Glow | 64 | FASHION COVER :
Hot Shots |
| 9 | สมัครสมาชิก | | | 84 | INTERVIEW : Live in the
Present โป๊ป-ธนาภรณ์ วรรณะภูทิ |
| 12 | “สมเด็จพระเจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธร”
องค์กตสันถวไมตรีแห่งสายสัมพันธ์
ไทย-จีน | 36 | FASHION ON
SPOTLIGHT :
The Journey of A Silk Scarf | 92 | PRAEW FAVOR :
Mark & Ohm Perfect Fusion |
| 18 | WATCH STORY :
The Blue Editions | 40 | THE GLAMOUR GUIDE :
It's Summer,
Go Monochromatic | 102 | SCOOP : Summer Breeze |
| 22 | JEWELRY STORY :
Timeless Treasures Reimagined | 58 | FASHION STORY :
Swim with Style | 142 | SPECIAL INTERVIEW :
คลื่นลูกใหม่แห่งมอเตอรส์สปอร์ตโลก
เอ็นโซ่ สุภาวีระ ราชวณิชกุล |



92

PRAEW FAVOR :

Perfect Fusion แฟชั่น & บทสัมภาษณ์
ของมาร์ค-ภาคิน และโฮม-ฐิภากร



168

TRAVEL : พักกาย พักใจ
ไปกับธรรมชาติ
และสัมผัสมนต์เสน่ห์ของ
เมืองหลวงพระบาง



102

SCOOP : Summer Breeze 10 เซเลบหุ่นเฟิร์มในชุดว่ายน้ำ
สุดเซ็กซี่ พร้อมทริคดูแลตัวเอง



188

ART & CULTURE :

ชีดาเรชาฤทธิ์ :
โลกสี่ชมพู่กับ
ดวงจันทร์

พิษณุ ศุภนิมิต,
ศาสตราจารย์
เกียรติคุณ
ศิลปินแห่งชาติ 2565

- 146 **LUXURY LIVING :**
Custom Dream House
พิสุทธิ์-ประวีวรรณ วิดีสวัสดิ์
- 154 **AROUND THE WORLD :**
The Hottest
- 156 **BIZ GUY :** Keep Moving
Forward สีนนท์ ว่องกุศลกิจ
- 160 **SPECIAL NEWS :**
"Gateway to the World
Thailand 2025"
Exclusive Dinner Talk with
"The Unique Prime Consultant"
- 162 **SPECIAL REPORT :**
"SHEPOSSIBLE : WOMEN'S
AGENDA" เช็นทริลส่งต่อพลังบวก
ให้ผู้หญิงในวันสตรีสากล 2025

- 164 **ONCE IN A LIFETIME :**
Heartsick อังจิมา จาตุโพลย์
- 168 **TRAVEL :** Life Is Beautiful
ใจบาง...ที่หลวงพระบาง
- 174 **SPECIAL SCOOP :**
Culture Cities
- 180 **HEALTH MATTERS :**
PM 2.5 Breathing Danger...
เวชณฆาจิ๋ว
- 182 **SPECIAL REPORT :**
Rebalance Your Body & Mind
@RXV Wellness Village
Sampran
- 188 **ART & CULTURE :**
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ
พิษณุ ศุภนิมิต



“สมเด็จพระเจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธร” องค์กุตสันตวไมตรีแห่งสายสัมพันธ์ไทย - จีน

เรื่อง : กิตาบันท์

เนื่องในโอกาสสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเจริญพระชนมายุ 70 พรรษา ในวันที่ 2 เมษายน 2568 ซึ่งตรงกับวาระครบรอบ 50 ปี ความสัมพันธ์ไทย - จีน ที่ถือเป็นเมืองพี่เมืองน้องมีความผูกพันแน่นแฟ้นและยาวนาน

ตลอดระยะเวลา 45 ปีที่ผ่านมา กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สเด็จพระราชดำเนินเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีนกว่า 50 ครั้ง ทรงเป็นตัวแทนนำความปรารถนาดีของปวงชนชาวไทยมอบให้แก่มิตรประเทศอย่างจีน ทำให้พระองค์ทรงเป็นที่รู้จักและเป็นที่รักของชาวจีน ต่างเรียกขานพระนามว่า “สิรินธร” รวมทั้งเป็นที่ยอมรับของรัฐบาลจีนจนทรงได้รับการทูลเกล้าถวายพระสมัญญานามว่าทรงเป็นทูตสันตวไมตรีไทย - จีน และได้รับการยอมรับว่าทรงเป็นมิตรของจีนอย่างแท้จริง

พระปรีชาสามารถ

อย่างที่ทราบกันดีว่าสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ทรงพระปรีชาด้านภาษา ทรงเป็นอักษรศาสตร์-

มหาบัณฑิตสาขาภาษาบาลีและภาษาสันสกฤต ทรงเชี่ยวชาญการใช้ภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาษาจีน ทรงเริ่มศึกษาภาษาจีนตั้งแต่ พ.ศ. 2523 โดยมีอาจารย์จิงเยียนชิวจากมหาวิทยาลัยปักกิ่งเป็นพระอาจารย์คนแรก

จากที่ทรงเคยพระราชทานสัมภาษณ์แก่ผู้สื่อข่าว CRI (China Radio International) สถานีวิทยุกระจายเสียงนานาชาติแห่งประเทศไทยถึงเหตุผลที่ทรงตัดสินใจเลือกเรียนภาษาจีนว่า

“ตอนนั้นข้าพเจ้าเพิ่งเรียนจบจากมหาวิทยาลัย ตอนแรกข้าพเจ้าคิดจะเลือกเรียนภาษาเยอรมัน แต่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง) รับสั่งว่าเรียนภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน ล้วนเป็นภาษาตะวันตก น่าจะเรียนภาษาจีน

CELEBRITY'S SUMMER HEALTHY & GLOWY HAIR SECRETS

TIP#07 HAILEY BIEBER

แชมพูก็สำคัญ

“รู้หรือไม่คะว่ายิ่งอากาศร้อนยิ่งไม่ควรสระผมบ่อย แต่เวลาอื่นจัดจหนี่งก็ออกเยอะ จะห้ามไม่ให้สระผมคงเป็นไปได้ยิ่งสำหรับคนที่ต้องทำผมด้วยโปรดักต์ต่าง ๆ ยิ่งเสี่ยงไม่ได้ใหญ่

“วิธีแก้คือการเลือกใช้แชมพูให้ถูกต้องค่ะ แชมพูแบบใสไร้ซิลิโคนจะมีความอ่อนโยนต่อหนังศีรษะและเส้นผมช่วยให้สระผมได้บ่อยตามที่ต้องการโดยไม่ต้องกังวลกับปัญหาหนังศีรษะแห้งรวมถึงผมร่วง”

RECOMMENDED :
OUAI FINE HAIR SHAMPOO



TIP#08 KENDALL JENNER

ปล่อย (ผม) บ้าง

“ในช่วงอากาศร้อนแบบนี้ เดาว่าหลายคนคงอยากเกล้าผมขึ้นให้ช่วงคอโล่งสัมผัสลม แต่ฉันจะพยายามปล่อยผมให้ทั้งตัวอย่างเป็นอิสระบ้าง เพราะดีต่อสุขภาพผมมากกว่า

“ถ้าพึ่งอากาศร้อนก็ทำให้ผมแห้งเปราะบางกว่าเดิมมากแล้ว ยิ่งไปมัดแน่นหรือดึงรั้งจะทำให้ผมอ่อนแอ ลองมัดแค่หลวม ๆ หรือปล่อยสยาย แล้วใช้ทรายแชมพูยกโคนผมให้ดูมีวอลลุ่มก็เป็นทรงรับซัมเมอร์ที่ดูเซ็กซี่เป็นธรรมชาติดีค่ะ”

RECOMMENDED :
LIVING PROOF PERFECT HAIR DAY DRY SHAMPOO



TIP#09 LILY-ROSE DEPP

อย่าซ้ำเติม ด้วยความร้อน

“ในช่วงซัมเมอร์ถ้าฉันมีเวลาได้หยุดพักผ่อน ไม่ต้องทำงานหนึ่งในสิ่งที่ดีที่ใจทำคือพักผมจากความร้อน เพราะในฤดูร้อนเราต้องเจอกับแสงแดดแผดเผาอยู่แล้ว จึงควรหลีกเลี่ยงการสไต้ลึงผมด้วยความร้อน ไม่ว่าจะเป็นไดรยヤーหรือเครื่องหนีบผม

“แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้จริงๆ ต้องไม่ลืมตัวช่วยสำคัญอย่างผลิตภัณฑ์ป้องกันความร้อนก่อนที่จะใช้เครื่องมือจัดแต่งทรงผมทุกครั้ง”

RECOMMENDED :
KÉRASTASE GENESIS DEFENSE THERMIQUE





PASTEL PALETTE BEAUTY CHECKLIST

#01

ANASTASIA BEVERLY HILLS MINI SUGAR PALETTE

พาลีตต์สีหวาน 9 เฉดสีพิกเมนต์
แน่น ๆ ใส่เรียงจากโทนเย็น
แบบธรรมชาติไปจนถึงพาสเทล
เนื้อสัมผัสผสมผสานทั้งแมตต์
และเมทัลลิก ทำให้การแต่งตา
สนุก ครีเอตลุคได้หลากหลาย



#02

GUCCI GLOW HIGHLIGHTER MULTI-USE SILKY ILLUMINATING POWDER

ไฮไลต์เนื้อบางเบาในสีโทนมัสตาร์ด
หวานละมุน ติดทนนานตลอดวันพร้อม
ความชุ่มชื้นสบายผิว ใช้ได้กับทั้งตา
แก้ม จมูก และปาก รวมไปถึง
ผิวกายด้วย



#03

CHARLOTTE TILBURY HOT LIPS LIPSTICK #LIV IT UP

ลิปสติกลีซมพาสเทล
สุดหวานที่ได้แรงบันดาลใจ
จากความสวยอมตะของ
สาวฮอลลีวูด Liv Tyler
เป็นเฉดสีหวานที่มอมลิซัด
ติดทนด้วยความแมตต์
ที่เบาสบายปาก



#04

DIOR BACKSTAGE GLOW FACE PALETTE

ไฮไลต์พาลีตต์สุดฮิตเบื้องหลังรันเวย์ อาวูร์ลับที่ช่วยเติม
ให้ลุคดูเปล่งประกายโกลว์สุขภาพดีด้วยสีพาสเทลละมุนละไม
ที่ออกแบบมาให้เข้ากับทุกโทนสีผิว



Expert Said:

ELLE FANNING

ภาพลักษณ์ความสวยที่มีฟิลเตอร์ของความอ่อนหวาน
ทำให้แอล แฟนนิ่ง มักได้รับบทเจ้าหญิง
ที่มีความเป็นแฟรี่เทลอยู่บ่อยครั้ง และแน่นอนว่า
ด้วยสไตล์สีสันทันแบบ Pastel Palette
จึงมักเข้ามาจับบทบาทไม่แพ้กับชุดที่สวมใส่
แต่รวมไปถึงเมคอัพอีกด้วย ผิวขาวอมชมพูของแอล
ทำให้การแต่งแต้มสีพาสเทลที่มีความอ่อนใสนั้น
ง่ายดายและสีไม่เพี้ยน ลุคออกมาสวยละมุน
จนกลายเป็นตัวแม่สีพาสเทลของวงการ



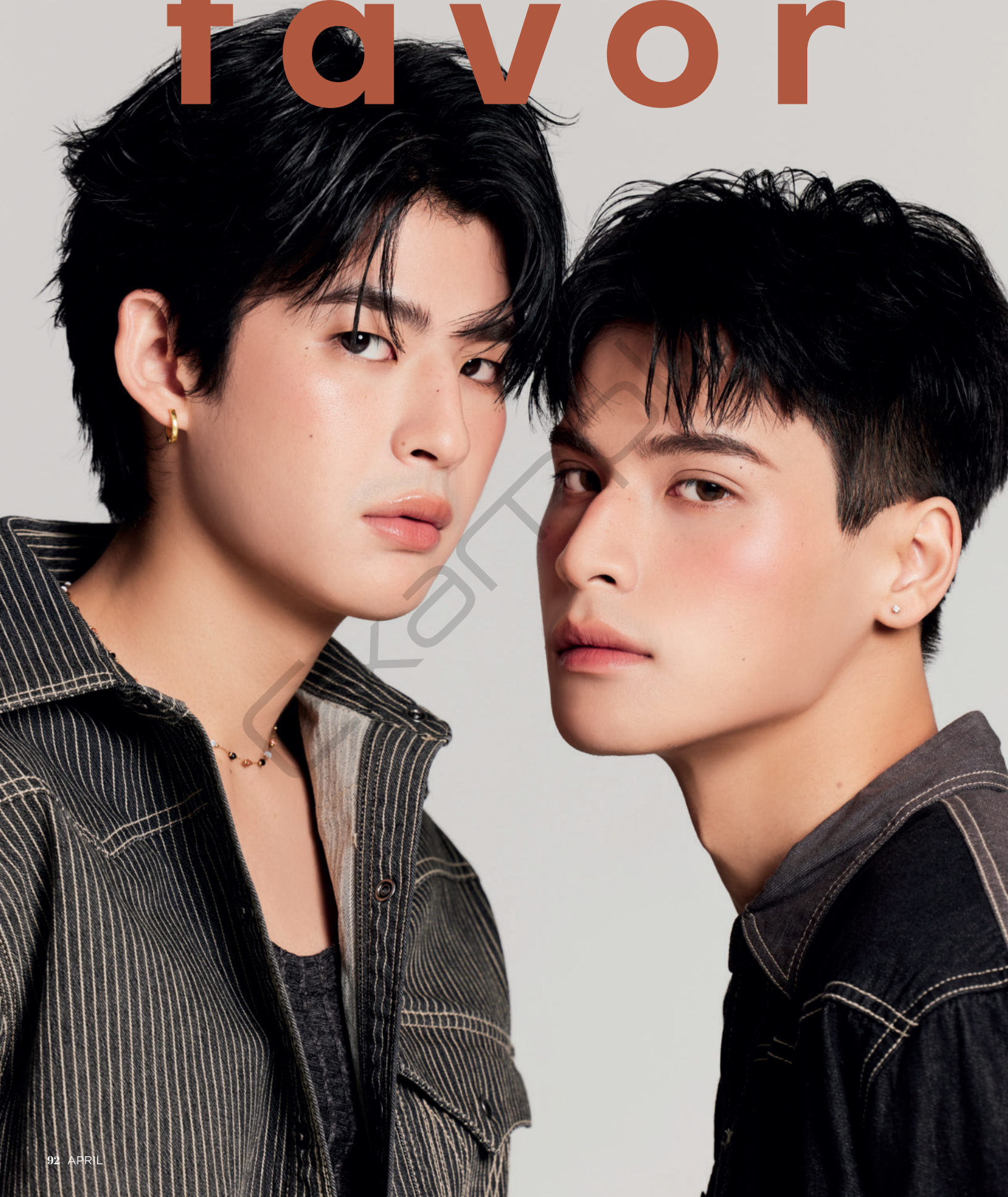
“

ฉันว่าที่หลายคนกลัวการแต่งหน้าด้วยสีพาสเทล
เพราะคิดว่าใช้ยากหรือไม่เหมาะกับตัวเอง
แต่ความจริงมีเทคนิคง่าย ๆ คือให้ใช้สีแบบ
โมโนโครมทั้งหน้า การันตีเลยล่ะว่าสวยง่าย
ตา แก้ม ปากที่แมตช์กันด้วยสีซีซี ชมพู
หรือโล่เล็ก โอกาสหลุดยาก
และเทคนิคสำคัญที่ทำให้การแต่งตาแบบพาสเทล
ดูสวยขึ้นคือคุณไม่ต้องผสมสีอะไรเยอะเหมือนเวลา
แต่งสีโทนจัด เพราะอาจดูเลอะเทอะ เลือกใช้แค่ 1-2 สี
เท่านั้น สีในโทนพาสเทลดูเด่นด้วยตัวเองอยู่แล้ว
ไม่ต้องทำอะไรซับซ้อนก็ดูสวยค่ะ

”



unrs favor



SUMMER Breeze

พร้อมไหมคะสาว ๆ

สำหรับนัดของเราในทุกซัมเมอร์ที่จะได้สัมผัสความร้อนแรงขนาดแสงแดดเมืองไทยก็จุดไม่อยู่ของ 10 สาวเซเลบที่มาพร้อมหุ่นเพิร์มในชุดว่ายน้ำสุดเซ็กซี่ พร้อมทริคดูแลตัวเองแบบหลากหลาย แพรวขอเป็นไกด์ให้คุณมั่นใจไม่แพ้พวกเธอ ขอให้เป๊ะ ปัง อลังการกันทุกคนเลยนะคะ

SHINE WITH CONFIDENCE

เรื่อง : Mild Wipada, Prince ภาพ : อธิศักดิ์
ผู้ช่วยช่างภาพ : ภาณุ สติลลิสต์ : ชัญญภาภัก
แต่งหน้า : Kirati_bd ทำผม : Twa_hairstylist
Hair Colorist : Chalachol (Park Venture Branch)
Styling : Wansillakun
สถานที่ : Grande Center Point Lumpini

“บิว - ญัฐฐา ทองแก้ว” ดีกรีนางงามจากหลายเวที นอกจากความสวยที่โดดเด่น ทักษะภาษารอบด้าน เธอยังมีหลากหลายอาชีพ ทั้งเป็นพิธีกร พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน และวิทยากรพิเศษด้านบุคลิกภาพและการสื่อสารให้กับองค์กรต่างๆ เรียกว่าสวย เก่ง ครบเครื่อง แต่กว่าจะเป็นบิวที่มั่นใจ ต้องผ่านคำบูลลี่มากมาย วันนี้นอกจากร่วมถ่ายรูปสวย ๆ กับ แพรว เธอยังตั้งใจมาแบ่งปันประสบการณ์และส่งต่อแรงบันดาลใจให้สาว ๆ ค่ะ

MY SUMMER

“ในฐานะสาวใต้ (นครศรีธรรมราช) ที่ตระเวนเที่ยวมาแล้วแทบทุกเกาะ ทะเลตึงสวยสุดค่ะ เป็นเพราะอยู่ฝั่งอันดามัน น้ำทะเลจึงค่อนข้างใสกว่าฝั่งอ่าวไทยบ้านบิว ทั้งยังสงบ คนไม่พลุกพล่าน ได้เห็นวิถีชีวิตของชาวประมงแถวนั้นแบบเรียล ๆ ชอบสุดคือเกาะลันตา บิวเจอเกาะนี้เพราะเพื่อนบอกต่อ จึงลองไปเที่ยวดู การเดินทางไม่ลำบาก แต่ไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต อาหารทะเลอร่อยมาก นอกจากนี้ยังสามารถให้อาหารปลาได้ไม่บนเรือชาวประมงเล็กๆ ได้ด้วย ธรรมชาติสมบูรณ์มาก ตอนอยู่ที่นั่นเหมือน



เรื่อง : Mild Wipada ภาพ : อัครศักดิ์
ผู้ช่วยช่างภาพ : ภาณุ ขจรฤทธิ์
สไตลิสต์ : ชญญาภัค เขมศิริญกิจ
ทำผม : @joehair_999
สถานที่ : Grand Centre Point Lumphini



เรื่อง : ทิถาบันท์ ภาพ : อธิธิศักดิ์ บุญปรากรชัย สวัสดิ์สวัสดิ์ : ชัยบุญรักษา เขมสิริรัฐกิจ









FRANCE

ตั้งแต่ศตวรรษที่ 17 ฝรั่งเศสได้รับการขนานนามว่าเป็นศูนย์กลางวัฒนธรรมของชนชั้นสูง ภาษาคือหนึ่งในนั้น แม้ทุกวันนี้นักท่องเที่ยวจะรู้สึกโล่งใจที่ชาวปารีสขี้นยอมพูดภาษาอังกฤษมากขึ้น แต่ยังคงเป็นส่วนน้อย เพราะความภาคภูมิใจในภาษาถูกหวงแหนไว้ประหนึ่งมรดกล้ำค่า เนื่องจากคนฝรั่งเศสรู้สึกว่าการพูดภาษาของตนเองจะไพเราะแล้ว ยังแสดงถึงอำนาจด้วย (ทุกวันนี้มีประชากรโลกราวกว่า 300 ล้านคนใช้ภาษาฝรั่งเศสในการสื่อสาร)

ความหวงแหนนี้ทำให้เกิดองค์กร Académie Française ในปี 1635 อารมณ์เหมือนสำนักงานราชบัณฑิตยสถานบ้านเรา ทำหน้าที่ปกป้องความบริสุทธิ์ทางภาษาต่อต้านการใช้ภาษาอังกฤษ โดยเฉพาะการใช้คำทับศัพท์ เคยมีหลักฐานเป็นลายลักษณ์อักษรว่าครั้งหนึ่ง CSA หน่วยงานดูแลวิทยุและโทรทัศน์ของฝรั่งเศสได้รับคำร้องเรียนจากผู้ชมว่ารายการโทรทัศน์ยุคนี้ใช้ภาษาอังกฤษที่ไม่จำเป็นเยอะเกินไป ซึ่งการกระทำแบบนี้ไม่ต่างอะไรกับการทรยศชาติ! ถ้าเขารู้สึกขนาดนี้นักท่องเที่ยวอย่างเราก็จะเข้าใจ หากไม่เขินเกินไปนัก อย่างน้อยก็ทักเขาว่า Bonjour! สักหน่อยก็ยังดี

นอกจากภาษาแล้ว ไลฟ์สไตล์ของชาวฝรั่งเศสก็เป็นที่ประจักษ์ในฐานะที่รุ่มรวยทางวัฒนธรรม ทำอะไรก็ดูมีศาสตร์มีศิลป์ นอกจากจะ Work-Life Balance ดีเวอร์ตั้งแต่ปี 2000 เพราะมีกฎหมาย “35-Hour Workweek” คือทำงานสัปดาห์ละ 35 ชั่วโมงเท่านั้น ไม่รับสาย ไม่ตอบเมลหลังเลิกงาน และมีวันหยุดลาพักร้อนได้ปีละอย่างน้อย 5 สัปดาห์ กฎหมายเอื้อขนาดนี้ ผู้คนจึงมีเวลาเหลือที่จะดื่มด่ำงานศิลป์

หากย้อนกลับไป ฝรั่งเศสเป็นศูนย์กลางทางศิลปะตั้งแต่ศตวรรษที่ 15 ซึ่งก่อนหน้านี้อิตาลีเป็นผู้นำมาก่อน กระทั่งฝรั่งเศสเข้าไปรุกรานแล้วนำอิทธิพลด้านศิลปะกลับประเทศมากมาย จนกลายเป็นศูนย์กลางทางศิลปะของโลกแทน ช่วงแรกศิลปะถูกครอบครองโดยเชื้อพระวงศ์ และด้วยความเป็นศูนย์กลางทางอำนาจ เชื้อพระวงศ์ได้เชิญเหล่าศิลปินชื่อดังมาพำนัก หนึ่งในนั้นคือลีโอนาร์โด ดา วินชี ที่พระเจ้าฟร็องซัวที่ 1 เชิญมาและรับเป็นผู้อุปถัมภ์ ซึ่งการมาครั้งนั้นเขานำภาพ 3 ภาพติดตัวมาด้วย ได้แก่ Mona Lisa, Virgin and Child with Saint



Catherine de' Medici



PM2.5 Breathing Danger... พิษอันตราย

สถานการณ์ฝุ่นพิษ PM2.5 คุณค่าคุณภาพชีวิตยังไม่มีที่ท่าว่าจะดีขึ้น ด้วยขนาดของมันที่เล็กกว่า 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผม ทำให้สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ลึกถึงปอด องค์การอนามัยโลกเผยว่า 91 เปอร์เซ็นต์ของประชากรโลกอาศัยอยู่ในสถานที่ที่คุณภาพอากาศไม่ถึงเกณฑ์และมักเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ส่วนในประเทศไทย ศูนย์วิจัยกสิกรไทยเผยว่า ในปี 2563 มีผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจจากฝุ่นพิษ 6,880,709 คน พอถึงปี 2567 จำนวนเพิ่มขึ้นเป็น 12,368,119 คน นั่นหมายถึงในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาผู้ป่วยเพิ่มขึ้นถึง 79.75 เปอร์เซ็นต์ ตัวเลขสูงจนน่าตกใจ ยังไม่รวมค่าเฉลี่ยอายุของคนไทยที่สั้นลง 1.78 ปี ซึ่งเป็นผลจากค่า PM2.5 เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

โรคหรืออาการป่วยเหล่านั้นมีอะไรบ้าง เราควรเร่งศึกษาเพื่อป้องกันตัวเองและครอบครัวให้มากขึ้น