



MAY 2025

PRAEW.COM

WARMER
VIBES

WAR
WANARAT

10
GENTLE
MEN

EMPOWERING
CONVERSATION

WITH

ANNE
THONGPRASOM



ISSN 0125-6858



9 770125 685819

www

PRAEW.COM

บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา
เจรมัย พิทักษ์วงศ์

บรรณาธิการที่ปรึกษา
นวลจันทร์ ศุภนิมิตร

บรรณาธิการบริหาร
อัฐมาภรณ์ อัมระปาล

EDITORIAL STAFFS

ซีเนียร์โปรดักต์แมเนเจอร์
ปาริณี บุญเรืองขาว
นิวส์เอดิเตอร์
กิตานันท์ สุดเสนหา
นิวส์เอดิเตอร์
พัชรา ศุภนิมิตร
กองบรรณาธิการ
ปาณิสรา เทิดทินวิฑิต
เลขานุการกองบรรณาธิการ
กฤษณา ทับทิมทอง

DIGITAL MEDIA

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

ART & DESIGN

อาร์ตไดเรกเตอร์
วรินทร์ อัคราวัชร
ผู้ช่วยอาร์ตไดเรกเตอร์
วรวัฒน์ ก้านกาบทอง
ไลฟ์เอดิเตอร์และรักษ์
ธิรพันธุ์ บรรพพงศ์

PHOTOGRAPHY

ผู้จัดการฝ่ายภาพ
อิทธิศักดิ์ บุญปราศรัย
แฟชั่นไลฟ์ไดเรกเตอร์
กฤตธี ผ่องศรี
ซีเนียร์ไลฟ์ไดเรกเตอร์
วรสันต์ ทวีวรรณนะ
วิดีโอโปรดักชั่น
ธัญพินันท์ บุญวิเศษชัย,
กวิณ ประจันบาน,
กฤติศ ลิทธิเวช

MARKETING

ผู้จัดการฝ่ายการตลาดและ
สื่อสารแบรนด์ - นิตยสาร
นักรุกฤดา อภิวัฒน์ชัยวาลย์

PROOFREADING

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์
ชัชฎา พรหมเลิศ
ชัยเอดิเตอร์
พิมพ์พา จิตตประสาธศิลป์
พิสูจน์อักษร
ปิยพร นาคสวาทดี
คอมพิวเตอร์
อโณทัย สุทธิรักษ์

ADVERTISING

ผู้จัดการส่วนโฆษณา
สมศรี ศิริสุขโชค,
ธิดากาญจน์ ธีรวิรุฬห์วุฒิ
โฆษณา
พรพิมล วัฒน,
พัชรนันท์ โรจน์วัลล,
พริมา สิบประสงค์
ประสานงานโฆษณา
ณิชา เพชรทอง
ผู้จัดการส่วนบริหารรายได้
กาญจนา ขาญจรรณินดี
เจ้าหน้าที่บริหารรายได้อาวุโส
วิยะดา จันท,
นรินทร์ วงศ์สัมพันธ์เวช

เจ้าของ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน) ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์, เมตตา อุทกะพันธุ์ ประธานกรรมการ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล รองประธานกรรมการ ฐานิ สิริวัฒนภักดี กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษ รองกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ฝ่ายปฏิบัติการ เจรมัย พิทักษ์วงศ์ สำนักงาน สายธุรกิจมีเดียแอนด์อินเวสต์ (AME) บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน) 378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 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> แยกสี กนกศิลป์ พิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน) 376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385 จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์โปรดักชั่นส์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย - จังหนุม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500 - 1 Homepage: <http://www.naiin.com> ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ โทรศัพท์ 0-2423-9889 หรือ E-mail: member@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับแก้ไข) พ.ศ. 2558 ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งจัดแปลงเป็นงานบันทึกเสียง ดนตรีดิจิทัล หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดโดยไม่ได้รับอนุญาต สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น การทำซ้ำ คัดแปลง เผยแพร่ ไม่ได้รับอนุญาต นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด ถือเป็นความผิดอาญาตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์และ พ.ร.บ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

ทักทาย

15 พฤษภาคมนี้ เรามีนัดกันนะคะ

บ.ก. ขอชวนคุณผู้อ่านไปเติมพลังและแรงบันดาลใจแบบจุๆ แต่สนุกและบันเทิงในรายการใหม่ “แพรว Talk TV” ทางอมรินทร์ทีวี เอชดี ช่อง 34 ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 23.05 - 23.35 น. และทาง YouTube ของ Praew Magazine ที่ได้ “แอน ทองประสม” เป็นพิธีกร เปิดพื้นที่คอมฟอร์ตโซนให้แขกรับเชิญจากหลากหลายวงการ ตั้งแต่ดาราคณดั่ง นักธุรกิจ และคนที่สร้างการเปลี่ยนแปลงให้สังคมมาแชร์ประสบการณ์และช่วงเวลาที่เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต ในบรรยากาศที่ผ่อนคลายเป็นกันเอง เพื่อสร้างมุมมองใหม่ให้ผู้ชมได้เติบโตไปพร้อมกันในแบบ Empowering Conversation

ถามว่าทำไมต้องเป็น “แอน ทองประสม” ตอบตรงนี้เลยว่าเพราะเธอคือตัวแทนของผู้หญิงเก่งที่ไม่เคยหยุดอยู่กับที่ ก้าวออกจากคอมฟอร์ตโซน และท้าทายตัวเองด้วยการทำสิ่งใหม่ๆ ให้ทันโลกอยู่ตลอดเวลา เช่นเดียวกับบทบาทพิธีกรเดี่ยวที่คุณแอนมองว่าผลงานในวงการบันเทิงมาเกือบทุกอย่างแล้ว เหลือแค่อย่างเดียวที่ยังไม่ได้ทำจริงจัง

เช่นเดียวกับทีมงานเบื้องหลังและผู้ให้การสนับสนุนทุกท่านที่เชื่อมั่นและทุ่มเทเต็มที่ พร้อมก้าวข้ามทุกขีดจำกัดเพื่อสร้างผลงานใหม่ๆ ให้แพรวได้ก้าวไปข้างหน้า อย่างว่า...ถ้าไม่ท้าทายก็ไม่สนุกสิคะ

รายการจะสนุกสนานและสร้างพลังบวกแค่ไหน อยากให้คุณผู้อ่านได้ชมไปพร้อมๆ กัน รวมถึงอ่านเรื่องราวเบื้องหลังการทำงานและความคิดของพิธีกรคนนี้ได้ใบทอล์กโชว์ประจำฉบับ

ย้ำอีกที พบกับ “แพรว Talk TV” ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 5 โมง 5 นาที ที่อมรินทร์ทีวี เอชดี ช่อง 34

มาเติมพลังดี ๆ ให้เติบโตไปพร้อมกันนะคะ

บรรณาธิการบริหาร
artamaporn_am@amarin.co.th

รายชื่อผู้โชคดี Praew Win It

ฉบับนี้ยกมา 2568

THE KLINIQUE มอญเซตรักษาฝ้า
จำนวน 4 รางวัล รวมมูลค่า 120,000 บาท

1. คุณศิริกานต์ ศรีรัตนัน นนบุรี
2. คุณณิชา ดาวเรือง กรุงเทพฯ
3. คุณรังสิมา สุขสวัสดิ์ พระนครศรีอยุธยา
4. คุณภัทร ลิขิตกัญญา กรุงเทพฯ



WEBSITE :
PRAEW.COM



FACEBOOK :
นิตยสารแพรว



INSTAGRAM :
PRAEWMAG



YOUTUBE :
PRAEW MAGAZINE



X :
PRAEWDAILY



TIKTOK :
PRAEWMAGAZINE

FREE!
GIFT

สิทธิพิเศษสำหรับ
ผู้สมัครสมาชิก

SUBSCRIPTION

แพรว



สมัครหรือต่ออายุสมาชิกแพรว
ราคาเต็ม 1,680 บาท
“รับฟรี นิตยสารแพรวเพิ่มอีก 2 ฉบับ”

เดือนพฤษภาคม 2568
25 ท่านแรกได้รับทันที

PAÑPURI



PAÑPURI
Ambara
Nectar
Extract
Perfume
Oil 50 ML

มูลค่า 3,850 บาท

อัตราค่าสมัครสมาชิก
(1 ปี/12 ฉบับ) พร้อมฟรี! ค่าจัดส่ง

ในประเทศ ราคาพิเศษ 1,550 บาท
(จก.รับของสมาชิก)

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 ถึง 12 ฉบับได้เพียง 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 **สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนและคืนการเป็นสมาชิกรายปีนิตยสาร**

CONTENTS

MAY

พฤษภาคม 2568 / ปีที่ 46 ฉบับที่ 1018



78 COVER + SPECIAL INTERVIEW :
ตกหลุมรักอีกครั้งกับเสน่ห์
ของ "วอร์ - วรุตน์"
ในแฟชั่น Warmer Vibes
พร้อมบทสัมภาษณ์

- 4 **ทักทาย**
- 5 **สมัครสมาชิก**
- 8 **JEWELRY STORY :**
Life and Nature
- 14 **TIMEPIECES :**
The Ultimate Men's Watches
- 18 **WATCH STORY :**
Time & Speed 24 ชั่วโมงสุดระทึก
กับศึกความเร็วและมุ่งมั่น
- 20 **BEAUTY SCOOP :**
How A Hot Guy Can Be Even
Hotter
- 28 **MONTHLY BEAUTY
STORIES :**
The Guide to Makeup for Men
- 34 **FASHION SCOOP :**
Six Shades of Thai Menswear

- 40 **FASHION STORY :**
The Hottest Vibe
- 50 **FASHION SET :**
The Art of Everyday
Luxshury
- 58 **FASHION COVER :**
Warmer Vibes
- 78 **SPECIAL INTERVIEW :**
The Real War
- 84 **PRAEW FAVOR :**
You & Me Aimm - Cherprang
- 94 **INTERVIEW :** The Next
Chapter แอน ทองประสม
- 104 **SCOOP :**
The Gentle Men
- 126 **THE FOCUS :**
The Power of Self-love
by Vex King



84 PRAEW FAVOR :
You & Me เคมีสุดลงตัว
ของ "เอม - สรรเพชญ์"
และเนอปราง"



Garden of Luck

Van Cleef & Arpels คอลเล็คชั่น Lucky Spring ที่หยิบความงดงามของธรรมชาติมาผสานเข้ากับสัญลักษณ์แห่งความโชคดี โดยมือเล็กของดีร์ บ็องฌาแม็ง นาเวต์ จิตรกรชาวฝรั่งเศส มาร่วมออกแบบลวดลายสวนดอกไม้สีสันสดใส เติมความมีชีวิตชีวาให้กับคอลเล็คชั่น เป็นเหมือนตัวแทนความสุขและความโชคดีแก่ผู้สวมใส่

Lucky Spring โดดเด่นด้วยตัวเรือนทองคำสีกุหลาบ ประดับด้วยรัตนชาติงดงามอย่างมุกเปลือกหอย (Mother-of-Pearl) นิลดำ (Onyx) และไมราลีเพลิง (Carnelian) บนเครื่องประดับหลากหลายรูปทรง ทั้งดอกเหมย ดอกลิล่อฟ เดอะวัลเลย์ และแมลงเต่าทอง โดยแต่ละชิ้นสะท้อนถึงความเรียบง่ายแต่ทรงพลังของเส้นสายธรรมชาติ พร้อมความพิถีพิถันในทุกขั้นตอนการสร้างสรรค์

ชิ้นเด่นของคอลเล็คชั่นคือแหวนแบบสวมสองนิ้ว (Between the Finger Ring) ที่ถ่ายทอดความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติและโซดากา ผ่านดีไซน์ของแมลงเต่าทองที่โบยบินเข้าหาดอกเหมยและดอกลิล่อฟเดอะวัลเลย์ โดยใช้ไมราลีเพลิงแทนสีแดงของปีก นิลดำแทนหัวแมลงเต่าทอง ส่วนดอกไม้ใช้มุกเปลือกหอยเลือบรุ้งช่วยเพิ่มมิติให้กับดีไซน์ นอกจากนี้ยังมีจี้สร้อยคอที่ออกแบบให้แมลงเต่าทองอยู่ในท่วงท่าต่างๆ ทั้งแบบหุบปีกและกางปีก พร้อมลายจุดและขอบทองเพิ่มรายละเอียดที่ประณีตงดงาม

เบื้องหลังความงามของ Lucky Spring คือฝีมือของช่างศิลป์ผู้เชี่ยวชาญของ Van Cleef & Arpels ที่บรรจงเลือกและเจียระไนอัญมณีอย่างพิถีพิถัน ตั้งแต่การขึ้นตัวเรือนทองคำผ่านเทคนิค Lost-Wax Casting หรือการหล่อขึ้นพิมพ์ (กระบวนการสร้างเครื่องประดับโดยใช้ขี้ผึ้ง ซึ่งถูกเผาละลายก่อนเทโลหะลงไปแทนที่) ไปจนถึงการขัดเงาเพื่อให้พื้นผิวเรียบเนียนและสะท้อนแสงได้อย่างงดงาม กระบวนการนี้ครอบคลุมทุกขั้นตอน ตั้งแต่การฝังอัญมณีลงบนตัวเรือน การตกแต่งรายละเอียดด้วยลูกบิดทอง ไปจนถึงการเก็บงานสุดท้ายเพื่อให้แต่ละชิ้นเผยความงดงามจากทุกมุมมอง

ไม่ว่าจะเป็นจี้สร้อยคอ สร้อยข้อมือ หรือสร้อยคอตายาว ทุกชิ้นผ่านการตกแต่งอย่างประณีตทั้งสองด้าน เพื่อให้เปล่งประกายเจิดจ้าในทุกการเคลื่อนไหวให้คุณโดดเด่นในทุกท่วงท่า



THE BIGGEST FUTURE TRENDS IN MEN'S GROOMING

TREND #1

พร้อมแต่งหน้าทุกวัน

ที่ผ่านมาเราได้เห็นการเติบโตของเมคอัพไลน์สำหรับผู้ชาย โดยเฉพาะจากแบรนด์ระดับบิ๊กอย่าง Chanel หรือฝั่งญี่ปุ่นอย่าง Shiseido ที่ออกแบบเมคอัพในสไตล์ที่ผู้ชายจะรู้สึกมั่นใจเวลาหยิบใช้

แท็กเกจจิ้งจอกเห่ ไม่พริ้งพริ้ว ไม่มีกลิ่นมาพร้อมแคสตีที่ออกแบบมาเพื่อสีผิวและสภาพผิวของผู้ชาย อีกทั้งเนื้อสัมผัสที่เป็นธรรมชาติ เป็นนิมิตหมายว่าในอนาคตการเติบโตของเมคอัพผู้ชายจะเป็นจริงเป็นจังมากขึ้น ชนิดที่ไม่ต้องเขินที่จะหยิบคอนซิลเลอร์ รองพื้น หรือมาสคารามาใช้ก่อนออกจากบ้าน ถ้าสามารถดูดีขึ้นอีกนิดในทุกวันได้ ทำไมจะยอมตกขบวน

TREND #2

ผู้ชายจะมีกลิ่นหอมเป็นของตัวเอง

ตลาดน้ำหอมผู้ชายเติบโตเป็นอย่างดีอยู่แล้ว แต่แน่นอนว่าตามนิสัยของพวกหนุ่ม ๆ พวกเขาไม่ชอบทำอะไรตาม ๆ กัน ไม่ชอบความสำเร็จรูปจนดูไม่พิเศษ เทรนด์การคัสตอมไม่ซ้ำแบบกลิ่นน้ำหอมเฉพาะบุคคลจึงมีแนวโน้มมาแรงยิ่งกว่าผู้หญิง เพื่อสร้างเอกลักษณ์อันโดดเด่นไม่ดาดดินถูกริตหัวหนุ่ม ๆ ที่รักการดูแลตัวเอง

ตัวอย่างคอลเล็คชั่นพิเศษ Private Blend ของ Tom Ford ที่เน้นเรื่องกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ผ่านส่วนผสมหายาก แปลกใหม่ มีความพิเศษน่าสนใจ มีมิติกลิ่นที่หา เทรนด์น้ำหอมแบบนี้แหละที่คาดว่าจะมาแรงสำหรับน้ำหอมผู้ชายในอนาคต

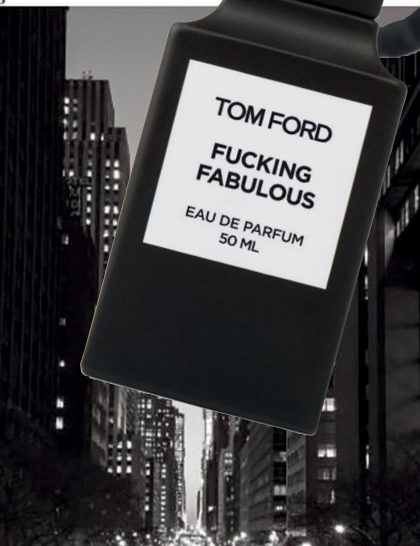
TREND #3

ทำหัตถการเป็นปกติ

โบท็อกซ์ ฟิลเลอร์ ร้อยไหม รวมไปถึงกลุ่มการชะล้างต่าง ๆ ที่ตลาดกลุ่มผู้หญิงจนราฟเริ่มนิ่ง ขณะที่ความต้องการในฝั่งผู้ชายกลับมีมากขึ้นเรื่อย ๆ แม้จะช้าสักหน่อย แต่คาดว่าบิวตี้คลินิกต่าง ๆ จะเห็นตลาดกลุ่มผู้ชายมากขึ้น

จะมีการออกแบบงานหัตถการที่เข้าถึงตรงใจคุณผู้ชายโดยเฉพาะ แนวโน้มต่อไปหนุ่ม ๆ คงมุ่งไปบิวตี้คลินิกเพราะคงกลัวไปเสริมหล่อ ไม่ใช่แค่ไปนั่งรอคุณแฟนอย่างในอดีต

WHAT
BLAI
WALDO
DO?



SIX SHADES OF THAI MENSWEAR

เรื่อง : Nitcha
ภาพ : Brands

ฉบับนี้ แพรว ชวนคุณสำรวจแฟชั่นเสื้อผ้าผู้ชาย สัญชาติไทยหลากหลายสไตล์ ผ่านมุมมอง ความคิดสร้างสรรค์และงานออกแบบที่ไม่เพียง ตอบโจทย์การสวมใส่ แต่ยังถ่ายทอดจิตวิญญาณ ของผู้ชายยุคใหม่ได้อย่างมีชั้นเชิง ตั้งแต่เส้นสาย การตัดเย็บอันพิถีพิถัน ไปจนถึงแนวคิดร่วมสมัย ที่แฝงด้วยวัฒนธรรม กลิ่นอายท้องถิ่น หรือแม้กระทั่งความท้าทายต่อการรื้อนิยามเดิม ๆ



SERVE & SAIL

MOO Bangkok โดยหนู - พลพัฒน์ อัศวประภา ดีไซน์เนอร์และผู้ก่อตั้ง Asava Group พาหนุ่ม ๆ กลับมาสนุกกับการแต่งตัวอีกครั้งผ่านคอลเลกชัน Spring/Summer 2025 ที่ตีความเสื้อผ้าสไตล์ Urban Casual และ Preppy ด้วยแรงบันดาลใจจาก 2 คลับสุดเท่อย่าง Tennis Club และ Sailing Club ที่หลอมรวมความสปอร์ตและความคลาสสิกเข้าด้วยกันอย่างมีรสนิยม

Tennis Club ได้แรงบันดาลใจจาก Wimbledon สนามหญ้าในตำนานที่เต็มไปด้วยความนิยมและความลึ้นของเกมนิกกีฬา เลือกกินตลายทางโทนสีสดใส ติดอาร์มดีไซน์พิเศษของคลับ แมตช์กับกางเกงขาสั้นคล่องตัว เพิ่มความชิคด้วยเสื้อเชิ้ตคอตัดตอน Color Block ที่แฝงกลิ่นอายสปอร์ตแบบไม่ต้องวิ่งจริงก็ยิ่งดูเท่ พร้อมด้วยเสื้อโปโลที่ตัดเย็บจากผ้าเฟรนช์เทอร์รี่ (French Terry) ไอเท็มที่นำจับตามองของปีนี้ ด้าน Sailing Club พาเราทะยานสู่ทะเล ท้องฟ้า และคลื่นลมในแบบหนุ่มทะเล กับเสื้อเชิ้ตแขนยาวปกกว้าง ตัดเย็บจากผ้าเชียร์ซัคเกอร์ (Seersucker Shirt) แมตช์กับกางเกงขาสั้นลายทาง (Striped Shorts) สี Tone-on-Tone (การจับคู่สีเดียวกัน) ไม่เพียงแค่นั้น กางเกงขาสั้นทรงเบลิก ยังคงเป็นอีกไอเท็มเด่นที่ไม่ควรพลาด เพราะสามารถใส่ได้กับทุกลุค ไม่ว่าจะ Casual หรือ Semi-formal และแน่นอนว่าแฟน MOO ต้องหลงรักกางเกงขาสั้นลูกฟูกลาย Paisley ที่ทั้งสนุกและมีเท็กซ์เจอร์ เพิ่มความคูลได้อีกระดับเมื่อแมตช์กับหมวกกลายเดียวกัน

คอลเลกชันนี้ยังส่งท้ายด้วยไฮไลต์ชิ้นพิเศษอย่างเสื้อคิวบา (Cuban Guayabera) ที่ออกแบบมาให้สวมใส่สบาย แฝงไว้ด้วยดีไซน์ที่มีงานตัดเย็บอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการตีเกล็ดทั้งด้านหน้าและด้านหลัง หรือซิลิโคนดัดที่ดูคลาสสิกแต่ทันสมัย เหมาะกับชายหนุ่มที่มองหาความเรียบง่ายแต่มีระดับ



“ปัจจุบันการเลือกซื้อเสื้อผ้าไม่ใช่แค่สวยหล่อ ดูดี ไม่ใช่ซื้อของมาเพื่อโชว์ลुकหรือใส่แค่ครั้งเดียวอีกต่อไปแล้ว เมื่อผู้คนใส่ใจการบริโภคมากขึ้น จะเห็นว่า Fast Fashion เริ่มเหนื่อย เพราะถ้าทำอะไรที่เทรนด์ดีจัดเก็บไป แม้ราคาไม่สูง ก็มีคำถามว่าคุ้มไหม ตอบโจทย์ชีวิตจริงหรือเปล่า”

- วาฬอนันต์ อัศวประภา -
(ดีไซน์เนอร์และผู้ก่อตั้ง Asava Group)



SHU BONJOUR BONSHU!

Bonjour Bonshu SHU THE SIGNET

At SHU, we believe that Bonshu (Bonjour Bonshu) is a lifestyle, not just a collection of items. It's a way of life, a way of thinking, a way of feeling. It's a way of being. It's a way of living. It's a way of loving. It's a way of being loved. It's a way of being happy. It's a way of being healthy. It's a way of being beautiful. It's a way of being everything. It's a way of being SHU.

SHU, WHERE EVERYDAY LUXSHURY BEGINS.

THE ART OF EVERYDAY LUXSHURY

PHOTO : KRITTEE PONGSEREE STYLE : UNSEENUP











เอมสวมเสื้อแขนยาวสีน้ำเงิน Prada

แล้วเนอละคะ มีอะไรที่เป็นความท้าทายใหม่บ้าง

เนอปราง “บทที่เนอได้รับคะ เพราะตัวละคร ‘นันทา’ ก่อนข้างต่างจากตัวเองมาก ถ้าพูดให้เห็นภาพง่าย ๆ คือจากอินโทรเวิร์ตเป็นเอกซ์โทรเวิร์ตเลยคะ (หัวเราะ) ความจริงเนอก็มีเอเนอร์จี้แบบนั้นบ้างแต่ไม่ค่อยได้นำมาใช้กับตัวละครเท่าไร บทนี้เป็นมนุษย์ที่มีพลังเยอะ ร่าเริง และสดใส ชอบทำนู่นนี่โดยไม่คิดอะไรมาก

“ดีใจมากที่พี่บอยอนุญาตให้เล่นบทนี้ เพราะการต้องเล่นเป็นตัวละครที่ห่างไกลจากตัว เราต้องสามารถเข้าใจความรู้สึกของตัวละครว่าคิดอะไร ทำแบบนี้เพราะอะไร จึงรู้สึกว่าการทำหายดี ได้ตอบโจทย์การเป็นนักแสดง ดังนั้นแม้จะยากแต่ก็สนุกมาก และอุ่นใจที่ได้ทำถือเป็นการเปิดโลกให้เนอปรางอีกมุมคะ” (ยิ้ม)

พอต้องแสดงด้วยกัน ต้องใช้เวลาปรับตัวไหมคะ

เนอปราง “ก่อนเปิดกล้องเราได้เวิร์กช็อปซินยา ๆ ด้วยกัน 2-3 ครั้ง ซึ่งตอนนั้นก็ยังไม่รู้ว่าเขาเป็นอย่างไร แต่ตัวแรกเรามีซีนที่ต้องเล่นด้วยกันเยอะ และเป็นซีนอารมณ์ด้วย”

เอม “คือเราได้ซ้อมซีนอารมณ์กันมาบ้าง แต่พอวันแรกก็ถ่ายมีทั้งซีนจูบแสดงความรัก ทะเลาะ ร้องไห้ ครบทุกอารมณ์เลยครับ”

เนอปราง “ใช่คะ พอเจอซีนอารมณ์ด้วยกันเยอะ จึงเหมือนได้ละลายพฤติกรรมกันไปโดยอัตโนมัติ และพบว่าเราทำอะไรคล้ายกันหลายอย่าง หลัก ๆ คือความคิด การตัดสินใจ หรือรีแอ็กชันกับเหตุการณ์บางครั้งที่เราเหมือนกันจนสามารถเดากระบวนความคิดในหัวอีกฝ่ายได้เลย หรือบางทีเราก็มองหน้าตาเดียวกันพร้อมกันหลายครั้ง







THE HOT NEWCOMER

เรื่อง : PADCHA_PRAEWNISTA, Prince ภาพ : วัฒนดี

“ปึก - ศุภวิทย์ วิจิตราพันธ์” หนุ่มสถาปัตย์ ปี 4 นอกจากถอดลุคเท่ คม ครบเครื่องมาจากคุณพ่อปึก - ศรุต ยังเป็นลูกไม้ตกได้ต้นด้วยการเริ่มเส้นทางการแสดงที่ Kongthup Artist มีผลงานแจ้งเกิดจากซีรีส์เรื่อง *Two Worlds* โลกสองใบ ใจดวงเดียว ถือเป็นน้องใหม่ที่น่าจับตา อีกไม่นานน่าจะเข้ามาทำให้หัวใจสาว ๆ ว้าวุ่นกัน





ความชอบ... ที่ประเมินค่าไม่ได้

เรื่อง : กิตาบันท์
ภาพ : อธิรศิกดิ์

ของสะสมบางอย่างหาซื้อได้ตามฐานะ แต่บางอย่าง แม้มีเงินก็ซื้อไม่ได้ คือเสน่ห์ที่ทำให้ **คุณวิท-วีรวิชัย พูตระกูล** หลงรักของโบราณ จนกลายมาเป็นผู้สะสมของเก่าอันดับต้นๆ ของประเทศที่สร้างกระแสให้คนรุ่นใหม่หันมาสนใจ ประวัติศาสตร์ผ่านข้าวของแต่ละชิ้น ไม่ว่าจะเป็นทาง Facebook หรือ TikTok คราวนี้คุณวิทนำของสะสม สุดว้าวเกี่ยวกับรัชกาลที่ 5 มาให้แฟนแพรวได้ชม และซึมซับเรื่องราวประวัติศาสตร์ไปพร้อมกัน



ตอบทุกโจทย์

“ผมชอบภูเขาเพราะอากาศเย็นสบาย เมื่อ 3 ปีที่แล้วจึงมองหาซื้อที่ดินเพื่อสร้างบ้านแถวเขาใหญ่ ตอนนั้นผมไล่ดูหลายโครงการมาก เพราะมีเจตนาในใจว่าอยากให้เวลามองออกไปจากบ้านแล้วเห็นที่โล่ง เห็นวิวภูเขาหรือธรรมชาติจากทุกมุมในบ้าน และต้องเป็นโครงการที่อนุญาตให้ปลูกบ้านในแบบที่เราอยากได้พอดีคุณเต๋ (ภุริต ภิรมย์ภักดี) แนะนำให้มาดูโครงการ Pirom at Vineyard ซึ่งมีทั้งหมด 50 แปลง แต่ผมชอบที่ดินแปลงนี้ที่สุดเพราะค่อนข้างโล่ง สามด้านไม่ติดบ้านใคร ส่วนหลังบ้านติดกับที่อีกแปลงที่ยังไม่ได้ขาย จึงมีความไพรเวตพอสมควร ที่สำคัญวิวสวย แถมถนนโครงการค่อนข้างกว้าง มีสิ่งอำนวยความสะดวกและไม่ไกลจากกรุงเทพฯ ขณะที่ย่างโครงการต้องขับรถต่อไปอีกกว่า 45 นาที

“ในส่วนของดีไซน์ บ้านที่เขาใหญ่มักเป็นแนวยุโรป โปรวองซ์ อิตาลีเนนหรืออเมริกันคันทรี่ไซต์ แต่ผมอยากให้บ้านเรามีความแตกต่าง และชอบความเป็นโมเดิร์นอยู่แล้ว จึงอยากให้เหมือนยกบ้านโมเดิร์นที่มักจะมีอยู่ในเมืองหรือกรุงเทพฯ มาไว้ที่เขาใหญ่

“พอดีตอนนั้นผมรู้จักกับน้องชายของคุณวสุ วิรัชศิลป์ สถาปนิกชื่อดังเจ้าของ VaSLab ก่อนจะได้รู้จักกับคุณวสุเพราะลูกเรียนโรงเรียนเดียวกัน เขาเป็นสถาปนิกที่มีชื่อเสียงในการออกแบบสไตล์โมเดิร์นที่ผมติดตามและชื่นชอบผลงานอยู่แล้ว ตอนที่ตัดสินใจให้คุณวสุดีไซน์บ้านหลังนี้ ผมบอกโจทย์เขาว่านอกจากอยากให้มีความเป็นชิคเนเจอร์ของเขา ฟังก์ชันที่อยากได้คือขอ 5 ห้องนอนกับพื้นที่ส่วนกลางเยอะๆ มีหลากหลายโซนแต่เชื่อมถึงกันโดยไม่มีอะไรกั้น เวลาที่มีเพื่อนมาสังสรรค์สามารถอยู่ตามโซนต่างๆ และรวมตัวกันได้สะดวก



เป็นกลูโคส ยังถูกแปลงเป็นฟรักโทสด้วย ซึ่งไม่มีประโยชน์ใด ๆ ซึ่งอวัยวะเดียวที่จัดการฟรักโทสได้คือตับ ที่จะแปลงมันให้กลายเป็นกลูโคส ถ้าร่างกายได้รับฟรักโทสในปริมาณที่มากเกินไป มันจะแปลงเป็นไขมันพอกตับ

เมื่อนั้นประสิทธิภาพของตับจะลดลง ตับที่ผิดปกติจะยังผลิตกลูโคสเข้าไปในเลือดทั้ง ๆ ที่มีปริมาณกลูโคสสูงอยู่แล้ว ตับอ่อนต้องทำงานหนักเพื่อผลิตอินซูลินนำกลูโคสออกจากเลือด แต่ถ้ามันสู้ไม่ไหวก็จะเกิดภาวะดื้ออินซูลิน

คำว่าดื้อที่เราได้ยินบ่อย ๆ ความหมายที่แท้จริงคือเซลล์ต่าง ๆ หยุดฟังอินซูลิน เพราะเมื่อเซลล์รับกลูโคสต่อไปอีกไม่ไหว มันจะปิดรับน้ำตาล และเมื่อตับอ่อนสู้กระแสตาลไม่ไหว มันจะผลิตอินซูลินน้อยลง คุณจะกลายเป็นโรคเบาหวานและไขมันพอกตับ เมื่อปี 2566 สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยประกาศว่าคนไทยป่วยเป็นโรคเบาหวานราว 5.2 ล้านคน

การเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (เกิดกับคนที่ไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เพียงพอ) ยังเพิ่มความเสี่ยงการเป็นอัลไซเมอร์มากขึ้น 2-3 เท่า เพราะภาวะดื้ออินซูลินสามารถทำลายระบบหลอดเลือดสมองได้โดยตรง

และไม่ใช่แค่อัลไซเมอร์ มีการค้นพบว่าแม้เรจะใช้กลูโคสมาแปลงเป็นพลังงานด้วย ยิ่งกินของหวานมากก็เหมือนป้อนอาหารให้มะเร็ง เพราะฉะนั้นการรู้เส้นทางหนึ่งคือการจำกัดซุ้โม่งกิน

มีงานวิจัยระบุว่า ผู้ที่เคยกินอาหารปกติ เมื่อเปลี่ยนมากินแบบ IF หรือ Intermittent Fasting ด้วยการควบคุมแคลอรี และจำกัดเวลาในการกินอาหาร สุขภาพจะดีขึ้น งานนี้ทดลองด้วยการให้กินซุ้ผัก ธัญพืชขัดแต่ง และอาหารเสริมเป็นเวลา 5 วัน (ส่วนอีก 2 วันให้เลือกรับประทานปกติ) ผ่านไปเพียงแค่ 3 เดือน น้ำหนักตัว ไขมัน และความดันโลหิตลดลง

ปัจจุบันการจำกัดช่วงเวลาการกินมีหลายแบบ เช่น กิน 8 ชั่วโมง พัก 16 ชั่วโมง หรือกินให้ได้ปริมาณแคลอรีน้อยกว่า 75 เปอร์เซ็นต์ สัปดาห์ละ 2 วัน แต่ถ้าง่ายที่สุด ไม่ทรมานเกินไปนัก คือกินเฉพาะช่วงที่พระอาทิตย์ยังไม่ตกดิน เพราะฉะนั้นการเลิกกินมื้อเย็นหรือกินให้น้อยที่สุดยิ่งดี ภายใต้เงื่อนไขว่าอาหารที่กินเข้าไปต้องดีด้วย และถ้าใครมีโรคประจำตัวก็ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าวิธีนี้ได้ไหม

โดยสรุปคือ ถ้าเรากินอาหารขยะหนักหน่วงจะเพิ่มภาระให้กับตับและส่งผลตรงต่อสมอง เพราะฉะนั้นหลักง่าย ๆ คือกินสิ่งที่ดีต่อตับก็จะดีต่อสมองด้วย ขอแนะนำให้กินอาหารแนวเมดิเตอร์เรเนียนที่มีไขมันไม่อิ่มตัว คาร์โบไฮเดรตที่ไม่ขัดสี คู่กับการกินปลาที่มีไขมันดีสูง พร้อมกับลดแอลกอฮอล์

หรือถ้าไม่ดื่มได้เลยยิ่งดี

