

www

PRAEW
CHARITY
2020

*Get
Ready!*

ประชุมกระเป๋าสานเบรนต์านม

WWW.PRAEW.COM





- 2 **หักท่าย**
- 12 **ข่าวพิเศษ :** ฤกษ์ลาภถวายรางวัล "ผู้นำสตรีโลก ประจำปี 2563"
- 14 **12 ปี โครงการกำลังใจ :** โครงการกำลังใจแห่งที่ 21 ภูมิคุ้มกันให้กายและใจ
- 18 **BEAUTY SCOOP :** Makeup & Hairstyle We Will See Everywhere in 2021
- 28 **BEAUTY SCOOP :** How To Achieve a Wearable Glass Skin
- 36 **BEAUTY QUIZ :** ยกระดับชั้นคอ ไม่ต้องผ่าตัด
- 38 **BEAUTY & STYLE :** Proud to be Classic
- 42 **JEWELRY UPDATE :** The Icons of 1932
- 46 **FASHION SCOOP :** The Timeless "Lady Dior"
- 52 **FASHION COVER :** Classic Normalcy
- 64 **สัมภาษณ์พิเศษ :** Mother Araya
- 72 **FASHION SET :** Girls Squad
- 84 **SPECIAL TALK :** Sizzy T-pop Girl Group
- 94 **ทีวีฮิต :** "ปีเตอร์ควง" พิระพล ฉัตรอนันทเวช ทรูมือถือรุ่นสร้างตำนานของเมืองไทย
- 104 **PREAW CHARITY 2020 LUXURY AUCTION**
- 134 **SPECIAL SCOOP :** Big Change with 5G
- 138 **SPECIAL STORIES :** Far From Perfect but Talented ด้วยโอกาส แต่ไม่ด้วยฝีมือ
- 146 **LUXURY LIVING :** Happiness Moment in Colonial Style ชุติพร-ศิริรัตน์ บุรณศิริ
- 156 **INSPIRED CORNER :** บุษบยัชชรีติ วิลลา สุขชีวิตบ้านประวัติศาสตร์ริมน้ำจันทบูร
- 162 **สัมภาษณ์ :** Art for Life ศิลปะนำพาชีวิต ทวี เกษาวง
- 172 **SCOOP :** Do a Power of Good
- 178 **SCOOP :** 60 & Still Go on
- 184 **THE FOCUS :** Cute Couple...Kimmon & Copter
- 190 **VISIT SHOP :** 36th Anniversary Paris Spa
- 196 **GOOD STORY :** Reef Guardian Thailand ผู้พิทักษ์ปะการัง
- 200 **ครั้งหนึ่ง :** ครั้งชีวิตที่เหลือ ปัทมธนาภา เกตุชฎานากานนท์
- 204 **PRAEW RECOMMENDED :** Somboon Seafood ต้นตำรับปูผัดพริกขี้
- 208 **แพรวพยากรณ์**
- 211 **จดหมายถึงแพรว**
- 215 **ใบสมัครสมาชิก**
- 216 **PRAEW WIN IT**



แนว ข่าวพิเศษ

กุลเกล้าฯถวายรางวัล “ผู้นำสตรีโลก ประจำปี 2563”

เนื่องในโอกาสที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดงาน “การประชุมสุดยอดผู้นำสตรีโลก หรือ Global Summit of Women 2020” โดยจากกำหนดเดิมจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 23 - 25 เมษายน แต่เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ทางคณะกรรมการจึงจำเป็นต้องเลื่อนการจัดงานเป็นวันที่ 14 - 16 ตุลาคม พ.ศ. 2564

การประชุมสุดยอดผู้นำสตรีโลกถือเป็นเวทีระดับโลกสำหรับผู้นำสตรีจากภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรที่ไม่แสวงหากำไรที่มีบทบาทสำคัญระดับประเทศและระดับโลก มาแบ่งปันประสบการณ์และนำเสนอประเด็นปัญหาที่คาดว่าจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจในอนาคต พร้อมเสนอแนะแนวทางการบริหารและแก้ไขปัญหา พร้อมกันนี้ได้มีฉัตรมอบรางวัลผู้นำดีเด่นระดับโลก 2020

ทั้งนี้คณะกรรมการและเจ้าภาพการจัดประชุมสุดยอดผู้นำสตรีโลก โดยไอรีน นาทิวิดัด (Irene Natividad) ประธานจัดงานฝ่ายสากล และกอบกาญจน์ วัฒนวรางกูร ประธานกรรมการจัดงานฝ่ายไทย ได้ทูลเกล้าฯ

ถวายรางวัล “ผู้นำสตรีโลก ประจำปี 2563” แต่สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในฐานะที่ทรงเป็นแบบอย่างที่ยึดด้วยพระอัจฉริยภาพ ทรงเสียสละทุ่มเทเพื่อพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่และระบบการศึกษาของประชากรทั้งมวล โดยไอรีน นาทิวิดัด ประธานจัดงานฝ่ายสากลได้ถวายพระราชสดุดี ความตอนหนึ่งว่า

“...สถาบันวิจัยและศึกษาศาสตร์ระดับโลก ผู้ก่อตั้งการจัดประชุมสุดยอดผู้นำสตรีโลก หรือ Global Summit of Women ร่วมด้วยคณะเจ้าภาพการจัดประชุมฝ่ายไทย ตระหนักถึงพระมหากรุณาธิคุณของใต้ฝ่าละอองพระบาทที่มีต่อ



พสกนิกรไทยและประชาชาติต่าง ๆ ทรงเป็นแบบอย่างของสตรีที่เปี่ยมด้วยพระอัจฉริยภาพในความรู้ศาสตร์วิชาแขนงต่าง ๆ ทรงเสียสละทุ่มเทพระพละกำลังและพระปรีชาสามารถเพื่อพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของประชากรทั้งมวล จึงต่างเห็นพ้องที่จะทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายรางวัลผู้นำสตรีโลก ประจำปี 2563”

ในการนี้ทางคณะกรรมการขอพระราชทานพระราชนุญาตจารึกพระนามในหอเกียรติยศ ณ สถาบัน GSW ในประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อเผยแพร่พระเกียรติยศให้เป็นที่ประจักษ์ต่อไป

สำหรับการประชุมสุดยอดผู้นำสตรีโลกจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 14 - 16 ตุลาคม พ.ศ. 2564 ณ ห้องบอลรูม โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ เซ็นทรัลเวิลด์ ภายใต้ธีม “Women Revolutionizing Economies พลังสตรีพลิกเศรษฐกิจ” โดยจัดให้มีการร่วมประชุมรับฟังความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อส่งเสริมให้ผู้ร่วมงานมีความเชื่อมั่นในประเทศไทย เศรษฐกิจไทย กระตุ้น

ให้อยากมาจัดประชุมสัมมนาและท่องเที่ยวในประเทศไทย ทำให้เศรษฐกิจไทยฟื้นตัวกลับสู่เศรษฐกิจที่ยั่งยืนต่อไป นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อภาพลักษณ์ของประเทศและสตรีไทยอีกด้วย

ในวันเปิดประชุม พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีจะให้เกียรติกล่าวปาฐกถาพิเศษ พร้อมด้วยรัฐมนตรีหญิงจากประเทศต่าง ๆ อาทิ กัมพูชา ฟิลิปปินส์ อเมริกาใต้ ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีผู้บริหารสตรีจากบริษัทชั้นนำของโลก รวมถึงของไทย ร่วมแสดงพลังสตรี ประชุมหารือ แลกเปลี่ยนแนวคิดและส่งเสริมบทบาทสตรีในภาคธุรกิจ

โดยคาดว่าจะมีผู้นำสตรีเข้าร่วมประชุมกว่า 1,000 คน จาก 60 ประเทศทั่วโลก พร้อมด้วยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิระดับรัฐมนตรีและนักธุรกิจจากองค์กรชั้นนำระดับโลกมากมาย



สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา
เสด็จไปทรงเปิดโครงการกำลัใจฯแห่งที่ 21

แนว 12 ปี โครงการกำลัใจฯ

โครงการกำลัใจฯแห่งที่ 21

ภูมิคุ้มกันให้กายและใจ

เรื่อง กิตานันท์ สุตเสนฺทา ภาพ วรสินธ์ ทวีวรรณ

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา
เสด็จไปทรงเป็นประธานเปิดโครงการกำลัใจฯในพระตำหนักพระตำหนักหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา แห่งที่ 21
ณ เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี นับเป็นโครงการกำลัใจฯแห่งแรกสำหรับปีนี้



มฟสุขภาพ ราชภัฏที่ ปังสุข ภายในเรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี

เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรีถือเป็นเรือนจำเก่าแก่แห่งหนึ่ง ก่อตั้งมากกว่า 49 ปี สำหรับควบคุมผู้ต้องขังในเขตอำนาจศาลจังหวัดกาญจนบุรี โดยนักโทษเด็ดขาดชายที่มีกำหนดโทษจำคุกไม่เกิน 15 ปี และนักโทษเด็ดขาดหญิงที่มีกำหนดโทษจำคุกไม่เกิน 15 ปี

หนึ่งในปัญหาที่เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรีต้องประสบมาโดยตลอดคือความแออัด เนื่องจากปัจจุบันมีผู้ต้องขังมากถึง 3,374 ราย แบ่งเป็นผู้ต้องขังชาย 2,913 ราย และผู้ต้องขังหญิง 461 ราย (ข้อมูล ณ วันที่ 23 กันยายน พ.ศ. 2563) ซึ่งถือว่าเกินขีดความสามารถในการรองรับไปมาก

เมื่อสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ทรงทราบถึงปัญหาซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านสุขภาพแก่ผู้ต้องขัง จึงพระราชทานความช่วยเหลือให้แก่แพทย์แผนไทยเข้าไปดูแล เป็นการรักษาด้วยแพทย์ทางเลือก เพื่อให้ผู้ต้องขังมีสุขภาพที่ดีขึ้นมาตั้งแต่ปี 2556

ต่อมาโครงการกำลังใจได้เข้าไปทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมเรื่องการฝึกอาชีพและพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีให้แก่ผู้ต้องขัง พร้อมกับที่ทางเรือนจำจังหวัดกาญจนบุรีก็ได้ปรับปรุงพื้นที่ภายในแดนหญิงและแดนชายให้มั่งคั่งที่เพียงพอในการทำกิจกรรมการฝึกอาชีพได้สะดวกยิ่งขึ้นด้วย

กระทั่งเมื่อปีที่แล้วโครงการกำลังใจมีแผนจะเปิดโครงการอย่างเป็นทางการที่เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี จึงได้สำรวจความต้องการของผู้ต้องขังในการฝึกวิชาชีพว่าต้องการฝึกด้านใดบ้าง เมื่อได้ทราบถึงความต้องการของผู้ต้องขังและความต้องการของตลาดแล้ว โครงการกำลังใจก็นำวิชาชีพต่างๆ เข้ามาฝึกสอนให้แก่ผู้ต้องขัง อาทิ โครงการศิลปะผ่านเส้นไหมสตีลโครเชต์ โดยมีวิทยากรมาสอนตั้งแต่ประเภทของเส้นด้ายไหมพรมแบบต่างๆ การเลือกไหมพรมสำหรับถักตุ๊กตาหลากหลายแบบ การอ่านสัญลักษณ์ตัวของงานถักโครเชต์ และการถักส่วนต่างๆ ของตุ๊กตา รวมทั้งการตกแต่งเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มมูลค่า เช่น ที่คาดผม หมวก กีบ ถือเป็นอีกหนึ่งงานฝีมือที่ต้องใช้สติและสมาธิเพื่อให้ผลงานออกมาสวยงาม แล้วยังช่วยทำให้ใจเย็นขึ้น เมื่อชิ้นงานสำเร็จเรียบร้อย ผู้ต้องขังจะเกิดความภาคภูมิใจในฝีมือของตนเอง

โครงการอบรมวิชาชีพการทำกระเป๋าผ้าที่สอนตั้งแต่การจักรเย็บผ้า การตัดเย็บ การทำก้นเชือก การเลือกสายผ้า และเย็บติดชิ้นงานส่วนต่างๆ ประกอบเป็นกระเป๋า นอกจากนี้ยังสอนเทคนิคการเย็บผ้าซิกแซ็กเก็บริม เทคนิคการทำสบชุปแบบซ่อนชายซิป เพื่อให้ชิ้นงานออกมาเรียบร้อยสวยงาม

โครงการฝึกอาชีพแกะดูพวง (ศิลปะประดิษฐ์) สอนวิธีการทำสบดูพวงแบบฝังลายไว้สำหรับทำเป็นของที่ระลึก เพื่อเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์



ผลิตภัณฑ์ยาหม่องน้ำ และน้ำขิงสำหรับขวด ผลานของมือถือนิว



สบู่กาแฟ ผลิตภัณฑ์จากโครงการใจกว้างริ้วรอยแม่เป็พริบกับการแปะแป



ผลงานจากโครงการศิลปะผ่านเส้นไหมสตีลโครเชต์



การสร้างสรรคผลงานศิลปะจากขี้เเคอย



โครงการให้ความรู้เรื่องสมุนไพรกับการแปรรูป โดยกองพัฒนานวัตกรรม การยุติธรรม พบว่าผู้ต้องขังหญิงมีความสนใจเรื่องการแปรรูปสมุนไพรต่าง ๆ อาทิ พืช สدابเลื้อย สะเดา ขมิ้น น้ำมันราชสีห์ สเลดฟงพอน ลูกใต้ใบ ฯลฯ เพื่อนำไปใช้เป็นอาหาร ยา และทำเป็นเครื่องสำอาง จึงได้มีการจัดอบรมความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพร และสอนการทำผลิตภัณฑ์อย่างยาหม่องน้ำ น้ำมัน สำหรับนวดที่สกัดจากสเลดฟงพอนและไพลสด นอกจากนี้ยังสอนทำสบู่กานาแฟ โดยใช้กากกาแฟที่เหลือจากการชงกาแฟมาทำผลิตภัณฑ์สบู่สครับผิว ช่วยในการผลัดเซลล์ผิวเก่า ทำให้ผิวแลดูเรียบเนียน และยังสอนทำเจลแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นที่ต้องการของตลาด โดยใช้สีผสมอาหารและกลิ่นสังเคราะห์ เช่น กลิ่นไอโซน กลิ่นชาทุระ เพื่อให้มีความแตกต่างจากผลิตภัณฑ์ทั่วไป

นอกจากนี้โครงการกำลังใจยังจัดกิจกรรมในการเสริมความเข้มแข็งด้านจิตใจให้ผู้ต้องขังด้วยการจัดอบรม “งานเขียนเรื่องเล่า” เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเขียนและการเรียบเรียงงานเขียนในรูปแบบสารคดี เหมือนเป็นการเปิดพื้นที่ให้ผู้ต้องขังได้ระบายความคิด ความรู้สึกต่างๆ รวมถึงความทุกข์ ความคับข้องใจ โดยเปิดรับสมัครเข้าร่วมอบรมรุ่นละประมาณ 30 คน ใช้เวลาประมาณ 3 สัปดาห์ ปัจจุบันเปิดอบรมไปแล้วทั้งหมด 2 รุ่น

โดยมหาวิทยาลัยศรีเชียงใหม่ให้ความรู้ของอาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ และครูวิ-วีระศักดิ์ จันทร์ส่งแสง นักเขียนประจำนิตยสาร *สารคดี* โดยมีผลงานของผู้ต้องขังที่เข้าร่วมกิจกรรมและได้รับการตีพิมพ์แล้วอย่าง รักครั้งแรก ใจแตกสลาย, ความประทับใจในเรือนจำ, 20 ปีกับความเฝ้าคดี 48 เดือน, กระเป๋าหูลุยชีวิตตองในแดนหญิง, โรงเรียนกำแพงสูง, Family Prison (ครอบครัวจองจำ), สุโรด เพื่อลูก ฯลฯ



เสริมความเข้มแข็งใจด้วยกิจกรรมการอบรม “งานเขียนเรื่องเล่า”



ผู้ต้องขังหญิงเข้าร่วมอบรมการทอผ้าฝ้าย

แพรว มีโอกาสพูดคุยกับตัวแทนนักเรียนรุ่นที่ 2 “เป้งเป้ง” เล่าถึงประสบการณ์ในการเขียนเรื่องสั้นครั้งแรกในชีวิต

“การได้เข้าอบรม ‘งานเขียนเรื่องเล่า’ ภายใต้โครงการกำลังใจฯ ทำให้พวกเราได้รับความรู้สึกผ่านตัวหนังสือ ได้อยู่กับตัวเอง ได้ทบทวนสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ความคิดจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เขียน ไม่หึ่งซาน”

ส่วน “รุ่ง” ผู้ต้องขังหญิงคดียาเสพติดให้โทษ เล่าถึงช่วงเวลาที่เธอประทับใจในการเข้าอบรม

“อาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ศิลปินแห่งชาติ มาสอนพวกเราแต่งกลอนค่ะ หนูไม่เคยคิดว่าตัวเองจะแต่งกพย์ยานี 11 ได้ อาจารย์บอกให้พูดคำอะไรก็ได้ แล้วช่วยกันต่อให้เป็นกลอนขึ้นมา” เธอยังยกตัวอย่างกพย์ยานี 11 ให้ แพรว ฟัง...

“จิตใจที่ครума แคว้นโบราณดำนางเจดีย์

สียน้ำล่องนที เมื่อยามลมหนาวพัดโชย...”

นอกจากได้ความรู้และทักษะในการเขียนแล้ว “งานเขียนเรื่องเล่า” ยังมีส่วนช่วยเยียวยาจิตใจของพวกเรา หนึ่งในนั้นคือ “ศาล” นักเรียนจากคลาส “งานเขียนเรื่องเล่า” รุ่นที่ 2 เธอได้ถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตของตัวเองและพี่สาวผ่านเรื่องสั้นในชื่อ “ลมหายใจสุดท้ายของคนหลังกำแพง” จากเด็กกำพร้าไร้ญาติมิตร ต้องอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ที่เด็กหญิงบ้านราชวิถีจนอายุ 12 ปี แล้วเริ่มทำงานรับจ้างเงินฝาก พอโตขึ้น ด้วยความยากจนทำให้พี่สาวตัดสินใจทำงานเป็นหมอนวด แล้วเริ่มเสพยา จากนั้นก็ติดโรคเอดส์ ซึ่งส่งผลให้ลูกทั้ง 4 คนติดเอดส์จากผู้เป็นแม่ จนเมื่อปีที่แล้วพี่สาวของเธอติดคุกคดียาเสพติดที่เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี แล้วอาการของโรคเอดส์ก็กำเริบอย่างรุนแรง เกิดหนองพุพองตามตัว ได้รับความทุกข์ทรมานอย่างมาก หลังจากต้องโทษได้ประมาณ 1 เดือน พี่สาวของเธอก็เสียชีวิตหน้าเต้าที่จากนั้นไม่นาน ตาลก็ต้องมารับโทษในเรือนจำแห่งเดียวกัน

บทเรียนจากชีวิตจริงของพี่สาวทำให้เธอรู้ว่าสิ่งสำคัญที่สุดในเวลานี้คือโอกาสในการจะกลับตัวเป็นคนดีและไม่หวนกลับไปทำผิดอีก

ตัวหนังสือที่เป็นเหมือนสิ่งช่วยระบายความรู้สึกเบื้องต้นในจิตใจ กลายมาเป็นผลงานเขียนที่ได้รับการตีพิมพ์ ช่วยทำให้หัวใจที่บอบช้ำได้กลับพองโตด้วยความภูมิใจ แต่วันนี้สิ่งที่ทำให้พวกเธอตั้งใจที่สุดในชีวิต จนหลายคนกลั้นน้ำตาไว้ไม่อยู่ เมื่อสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ เสด็จไปทอดพระเนตรการเรียนการสอน พร้อมมีรับสั่งกับผู้เข้าร่วมอบรมรุ่นที่ 2 ว่า

“อยู่ในนี้ขอให้กำลังใจ ถือเป็นช่วงหนึ่งที่มีมาพักใจก่อนจะออกไปข้างนอก ขอให้ได้ออกไปข้างนอกเร็ว ๆ นะคะ”

สำหรับผู้ที่ต้องขังชายที่สนใจประกอบอาชีพงานช่าง และบางคนมีพื้นฐานด้านการศึกษา โครงการกำลังใจฯ ก็จัดหาวิทยากรมาให้ความรู้เรื่องการติดตั้งโซลาร์เซลล์ การซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ จนถึงการล้างรถ

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ ทรงให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมของผู้ต้องขังก่อนพ้นโทษ จึงทรงสนับสนุนให้มีการฝึกปฏิบัติงานจริง ในกรณีที่ทรงเปิดร้านค้าอินสไพร์ (Inspire Shop) ที่ขายผลิตภัณฑ์จากฝีมือผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี อาทิ ผ้าทอมือ สบู่ก่าแพ งานจักสาน นอกจากนี้ยังให้ผู้ต้องขังได้ฝึกอาชีพด้านงานบริการ เช่น การจำหน่ายเครื่องดื่มเบเกอรี่ และอาหาร รวมทั้งมีบริการนวดฝ่าเท้า บริการคาร์แคร์ บริการดูดวงจากไพ่ยิปซี เพื่อฝึกให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน ทั้งยังเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนกลับสู่ครอบครัวและสังคม

อีกหนึ่งกิจกรรมที่พระองค์พระราชทานแก่ผู้ต้องขังในเรือนจำในทุกครั้งที่มีการเปิดโครงการกำลังใจฯ คือ ความบันเทิงผ่อนคลายจากศิลปินในเครือจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ ที่มกร้องเพลงให้กำลังใจผู้ต้องขัง อย่างครั้งนั้นลำเพลิน วงศกร



นักร้องลูกทุ่งหนุ่มมาแรง ชวนให้ผู้ต้องขังทุกคนขึ้นมาเต้นตามกันอย่างสนุกสนาน นอกจากตั้งใจมาอบความสุขทางเสียงเพลงแล้ว เขายังฝากความคิดดี ๆ ที่ทำยไว้ว่า

“ทุกคนย่อมมีผิดพลาดกันได้ แต่เมื่อพลาดไปแล้ว ขออย่าได้ท้อใจ ไม่มีใครสามารถกลับไปแก้ไขอดีตที่ผ่านมาได้ แต่เราสามารถกำหนดอนาคตของตัวเองได้ ฟองเอาไว้ว่า ครอบครองรอยยิ้ม พร้อมกับแม่ยังรอให้เราไปตอบแทนบุญคุณท่าน คุณตาของลำเพลินเคยบอกไว้ว่า ความกตัญญูคือเครื่องหมายของคนดี ความดีไม่เคยทำให้คนติดตำราครับ”

ก่อนที่สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ จะเสด็จกลับได้มีพระเมตตาต่อผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี โดยพระราชทานกำลังใจแก่ผู้ต้องขังทุกคน ซึ่งพวกเขาและเธอได้ถ่ายทอดพระดำรัสของพระองค์ให้ แพรว ฟังว่า

“ท่านบอกว่า ดีใจที่ได้มาเยี่ยมที่นี่ยะ พระเจ้าอยู่หัวฝากมาบอกด้วยว่า ทรงเป็นห่วง...พระองค์ให้พวกเราทำตัวใหม่ ปรับปรุงตัวให้มีชีวิตที่ดีขึ้น มีอาชีพที่ดีแล้วนำความรู้ที่โครงการกำลังใจฯ ให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วพระองค์ก็บอกว่า ขอให้กำลังใจพวกเราทุกคนนะ”

สิ่งที่โครงการกำลังใจฯ มอบให้ผู้ต้องขัง นอกจากโอกาสดี ๆ ในการเรียนรู้ทักษะการฝึกวิชาชีพที่สามารถนำไปประกอบอาชีพหลังจากพ้นโทษ การปลูกฝังให้มีจิตสำนึกที่ดี ไม่หวนกลับไปกระทำความผิดซ้ำ ยังถือเป็นแสงส่องนำทางให้ชีวิต เพื่อเตรียมพร้อมและรอเวลาที่จะได้กลับไปเป็นคนดีของสังคม

HOW TO ACHIEVE A WEARABLE GLASS SKIN

เรื่อง Padcha Praewnista
ภาพ อธิษฐ์ศักดิ์ บุญปราศภัย
สไตลิสต์ up_kamphoo

ที่จริง "GLASS SKIN" เป็นเทรนด์ผิวที่ฮิตมาตั้งแต่ปี 2019 แต่ด้วยความฮือฮาจริงจางของนางที่ลากยาวมาจนจะข้ามไปถึงปี 2021 นำพาให้ส่วนผสมในสกินแคร์อย่าง Hyaluronic Acid, Vitamin C และ Retinol กลายเป็นเทรนด์ใหญ่ในตลาดตลอดปีที่ผ่านมา

ยังมีแรงบิลด์จากหน้าสวยหล่อใสวาราวกับกระจกของพระนางในซีรีส์เกาหลี ยิ่งสร้างแรงบันดาลใจให้คนรักผิวอยาก "ไปถึงจุดนั้น" นอกจาก "ดื่มน้ำเยอะ ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์" ตามสูตรผิวดีแบบยั่งยืนแล้ว ยังมีข้อคิดอะไรให้ผิวไปสู่ความเป็น "GLASS SKIN" ที่สมบูรณ์แบบ พัดชาจะพาไปเจาะลึกกัน

ไกลว์สกิน ดีวอัสสกิน กลาสสกิน มึนอะไรกันคะ

ยุคก่อนเราเคยคลั่งไคล้ใน "ผิวโกลว์" ที่มีความวาวแวววาวแสงสไตลิ่งคุณแม่ Jennifer Lopez ที่ทำให้หนักถึงการฟาดไฮโดรเตอร์ตี ๆ ถัดมาเราก็หันมาติดกับ "ดีวอัสสกิน" ผิวกระจ่างใสวาราวทั่วทั้งใบหน้าที่นำพาให้รองพื้นสูตรดีวอัส BB และ CC ครีมนายดีกันเป็นหน้าเก่า

แต่สำหรับ "กลาสสกิน" ง่ายแบบนั้น เพราะเป็นผิวที่ต้องดูดีมาจากภายในแบบ "จริง" ยิ่งกว่า มีความอุ่มฟูดูฉ่ำน้ำอ่อนเยาว์สดชื่น จนดูเหมือนส่องผ่านความแวววาวจากภายในสู่ภายนอก เมื่อต้องแสงครั่งใด ผิวก็ให้ออฟเฟกต์ที่สะท้อนได้ราวกับกระจก ที่สำคัญยังต้องดูเรียบแบบไร้รูขุมชน

งานนี้จึงต้องอาศัยทั้งสกินแคร์รูทีนและงานเมคอัพอย่างถูกทิศถูกทางผสมผสานกัน ไม่ใช่เรื่องของโปรดักต์ชิ้นใดเพียงชิ้นเดียวจะนำพาไปสู่จุดนั้นได้ ถือว่าท้าทายสาวสวยบิวตี้ไม่ใช่่น้อย

STEP-BY-STEP GUIDE FOR DEWY & PORELESS GLASS SKIN GLOW

1 START WITH A SMOOTH CANVAS

การสครับผิวจะเรียกว่าเป็นรากฐานของการมีผิวแวววาวแบบ "กลาสสกิน" ก็ว่าได้ "ซเวแดกยูน" เมคอัพอาร์ติสต์เบื้องหลังงานผิวสวย ๆ ของคิมแตฮีเล่าว่า

"การสครับผิวจะช่วยให้ผิวเกิดความชุ่มชื้น ดังนั้นรีรวอร์จึงลดลง เมคอัพอาร์ติสต์ก็ไม่ต่างจากศิลปินวาดภาพที่ต้องเตรียมแคนวาสให้เรียบเนียนสะอาด จึงจะถ่ายทอดผลงานออกมาได้สมบูรณ์แบบ

"สาวที่อ่อนกับเทรนด์ผิวกลาสสกินจึงควรสครับผิวให้บ่อยขึ้น เพราะ

ช่วยกำจัดสิ่งสกปรกและเซลล์ผิวที่ตายแล้วซึ่งเป็นส่วนเกินออก ทำให้ใบหน้าสะอาดหมดจดอย่างแท้จริง ผลลัพธ์ต่าง ๆ ที่ใช้ตามมาจึงซึมผ่านหน้าได้ดีขึ้น

"โดยเฉพาะคืนก่อนงานสำคัญ สาว ๆ ไม่ควรข้ามสตีปนี้ แต่ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ใช้เม็ดสครับธรรมชาติ สครับน้ำตาล หรือการผลัดเซลล์ผิวด้วยการธรรมชาติจากผลไม้ที่มีความอ่อนโยน เพื่อไม่เป็นการรบกวนผิวมากเกินไป"

RECOMMENDED



PHILOSOPHY
Nature In A Jar
Gentle
Warming
Exfoliator
with Jojoba/
FRESH Sugar
Face Polish



PRODUCT LIST



CHANEL
HYDRA BEAUTY
MICRO LIQUID
ESSENCE



**NEAL'S YARD
REMEDIES**
REHYDRATING
ROSE TONER



SKIN REGIMEN
CLEANSING
CREAM



GUERLAIN
ABEILLE ROYALE
LOTION FORTIFYING



THREE
BALANCING LOTION



CLINIQUE
MOISTURE
SURGE



BIOTHERM
LIFE PLANKTON ELIXIR

HYDRATE YOUR SKIN INSIDE OUT

เมื่อผิวสะอาดแล้ว ขั้นตอนต่อมาคือการเพิ่มความชุ่มชื้น อย่าลืมว่ากลาสกินไม่ใช่ผิวโกลว์ ต้องดูชุ่มฉ่ำมาจากภายใน ไม่เพค จึงต้องเติมน้ำให้ผิวอย่างเพียงพอ เคล็ดลับคือ เลือกมอยส์เจอร์เซอร์ให้เหมาะกับผิว สาวผิวแห้งจัดหรือนอนห้องแอร์อัดเนื้อครีมที่มีความเข้มข้นได้ ส่วนสาวผิวมันเลือกเนื้อเจลต่างๆ ได้ความรู้สึกเบา แต่เพิ่มความชุ่มชื้นได้แบบจัดหนัก อีกทางเลือกคือ

RECOMMENDED

Sulwhasoo Timetreasure Honorstige Cream/ LANCÔME Hydra Zen Moisturising Cream-Gel/ Huxley Mask Glow and Brightness

KEEP YOUR PRODUCTS LIGHT

ผิวจะโชว์ชัดว่ามีความวิบวับเปล่งประกายจากภายในได้ คีย์หลักอยู่ที่การ “แต่งหน้าให้น้อยลง บำรุงผิวให้มากขึ้น” คำนี้ถึงการเลือกสกินแคร์ที่มีเนื้อสัมผัสบางเบา วิธีการใช้ไม่ต้องซับซ้อนเป็นหลัก เน้นจำพวกเพิ่มความชุ่มชื้น ต้านอนุมูลอิสระ ออยล์

บำรุงผิว และ SPF แม้ขั้นตอนจะเยอะ แต่เนื้อสัมผัสของแต่ละชิ้นต้องบางเบา ซึ่ซบไป ไม่ทึบคราบ ให้เห็นหลังลงเมคอัพ

RECOMMENDED

Aēsop Lightweight Facial Hydrating Serum/La Mer The Revitalizing Hydrating Serum

CHOOSE THE RIGHT PRIMER

เมื่อตั้งใจจะโชว์ผิวให้วาววับระดับสิบโดยลงเมคอัพแค่บางๆ จะขาดไพรเมอร์ไปไม่ได้เลย เพราะเป็นตัวช่วยสำคัญในการเซตให้เมคอัพอยู่กับเรา ติดทนนานตลอดวัน ไม่ไหลเยิ้ม วิธีการเลือกแนะนำให้เช็คว่าผิวมีข้อต่อตรงไหน ให้เลือกสูตรที่เติมเต็มตรงจุดนั้น

เพราะไพรเมอร์ยุคนี้มีสารพัดสูตรและเนื้อสัมผัส ทั้งสูตร Luminous เติมประกายโกลว์ฉ่ำวาว สูตรที่ช่วยเบลอรูขุมขน ปรับสีผิวให้สม่ำเสมอ และเพิ่มความสว่างให้ผิว

RECOMMENDED

BURBERRY Fresh Glow Luminous Fluid Base/ HOURGLASS Veil Mineral Primer/Benefit The POREfessional Face Primer

PREP YOUR SKIN WITH FACE OIL

เทคนิคที่บิวตีบล็อกเกอร์ทั้งสายเกาหลีและสายฝ.นิยมเมื่อต้องการเนรมิตผิวแบบกลาสกินคือ การหยดเฟซออยล์ลงบนผิวก่อนลงรองพื้น ออยล์จะช่วยให้ผิวฉ่ำวาว รองพื้นดูประสานเป็นเนื้อเดียวกับผิว จนกลายเป็นเสมือนผิวจริงมากที่สุด แถม

RECOMMENDED

Drunk Elephant Virgin Marula Luxury Facial Oil/Sisley Black Rose Precious Face Oil

ยังทำให้รองพื้นที่ลงเพียงบางเบา นั้นเกลี่ยง่าย ติดทนนาน และไม่เปื้อนคราบระหว่างวัน

SET WITH TRANSLUCENT POWDER

เมื่อจะโชว์ผิวให้ดูสวยจริงแท้ไม่จกตา หลังลงรองพื้นอย่าเผอเรอใช้แป้งผสมรองพื้นมาปิดอีกชั้นหนึ่ง เพราะแป้งผสมรองพื้นจะทำให้ผิวดูทึบแสง เนื่องจากมีความแมตต์และหนาเกินไป

หากอยู่ในเมืองหนาว ไม่จำเป็นต้องใช้แป้งเซตรองพื้นเลยด้วยซ้ำ แต่สำหรับเมืองร้อนอย่าง

RECOMMENDED

La Mer The Sheer Pressed Powder/ DIOR Diorskin Nude Air Loose Powder

บ้านเรา ใช้แค่แป้งโปร่งแสงปิดเบาๆ บล่อยให้ผิวโชว์ความฉ่ำวาว จึงจะได้ลุคกลาสกินที่แท้ทรู

GO GLOW WITH HIGHLIGHTER

สุดท้ายอย่าลืมในการบิลด์ผิวฉ่ำวาวแบบทางลัดแน่นอนว่าเป็นไฮไลเตอร์ ยิ่งสำหรับใครที่มีพื้นฐานผิวแมตต์ดูหมอง ไฮไลเตอร์เห็นผลไวที่สุด ใครติดใช้ไฮไลต์แบบฝุ่นเพราะใช้ง่ายก็ไม่มีปัญหา แต่สำหรับลุคแบบกลาสกิน แนะนำว่าไฮไลต์แบบลิกวิดหรือครีมจะกลมกลืนเนียนเป็นผิวจริงยิ่งกว่า

โดยใช้ไฮไลต์แบบลิกวิดหยดผสมในรองพื้นเพื่อผิวเนียนฉ่ำทั้งใบหน้า หรือถ้าเป็นสาวผิวมัน

RECOMMENDED

Suqqu Pink Shimmer Liquid Highlighter/ YSL Touche Eclat Shimmer Stick

ใช้ไฮไลต์หยดหรือแต้มเฉพาะจุดรับแสงอย่างบริเวณโหนกแก้ม สันจมูกก็ไม่ได้ผิดกติกา

PRODUCT LIST

Laura Mercier Flawless Lumière Radiance-Perfecting Foundation

Clé de Peau Beauté Voile Crème Correcteur Correcting Cream Veil SPF 25 PA++

Laura Mercier Pure Canvas Primer

Banila Co Covericious Natural Glow Cushion SPF 45 PA++

Laura Mercier Pure Canvas Power Primer

Kanebo The Primer

Dolce & Gabbana Secret Shield Protective Smoothing Primer SPF 50 PA++++

Burberry Essentials Glow Palette

Benefit The Porefessional Hydrate Primer

KOREAN STARS REVEAL THEIR TIPS FOR ACHIEVING GLASS SKIN

ต้นตำรับงานกลาสสกินต้องยกเครดิตให้ฝั่ง K-Beauty สายเกาหลีเขาผิววาววับจริงจนสร้างแรงบันดาลใจให้คนรักสวยต้องลุกขึ้นมาดูแลผิวครั้งครัดอย่างเขาบ้าง ยิ่งถูกขี้สวยนำทักจนต้องพูดแล้วแหละว่าซุ๊ปตาร์เกาหลีเขาสร้างกลาสสกินกันด้วยเทคนิคไหน

LEE SHIN-YOUNG SLEEP ON TIME EVERYDAY

ผิวใส ๆ ของหนุ่มนังกอดจากซีรีส์ *Crash Landing on You* ทำให้รู้ว่าการนอนนั้นสำคัญมาก เพราะแม้งานจะหนักแต่เขาจะพยายามจัดการตารางเวลาให้เข้านอนได้เต็มอิ่มเสมอ “ผมเคยพยายามจะทำตัวเองให้ดูสดใสในวันทีนอนน้อยแต่วิธีไหนก็สู้การเข้านอนตามเวลาไม่ได้ ชาวเกาหลีเราเชื่อว่าเวลา 4 ทุ่มถึงตี 2 คือช่วงที่ผิวจะซ่อมแซมตัวเองได้ดีที่สุด เพื่อให้เมคอัพอาร์ติสต์ทำงานง่าย ถ้านอน 4 ทุ่มได้ ผมจะไม่ร้อเลย”



RECOMMENDED
THIS WORKS
Deep Sleep Pillow Spray

SONG JOONG-KI SHEET MASK IS A MUST

หนุ่มซงจุงกิแม้อายุจะเลยวัยทีนมาไกลแล้ว แต่ผิวยังใ่วิ่งได้แบบนี้เพราะมีเฟซมาส์กดี ๆ เป็นเคล็ดลับ “ซีตมาส์กเป็นสกินแคร์ขั้นเดียวที่ผมเอนจอยและไม่รู้สึกว่าเป็นภาระ เพราะมันทำให้รู้สึกสบายๆเหนื่อย เวลาที่รู้สึกว่ามีผิวหมองไม่สดใส ผมจะมีซีตเย็นเล็ก ๆ ในห้องพักที่ใช้เก็บซีตมาส์กให้เย็นฉ่ำอยู่เสมอ

“ผมใช้ทั้งสูตรแตงกวาว่านหางจระเข้ เมื่อกทอยทาใช้สลับไปมา ทำให้ผิวดูอุ่มฟูชุ่มฉ่ำ พร้อมทำงานอยู่เสมอครับ”

RECOMMENDED Dr. Jart+ Dermask Vital Hydra Solution



SEO YE-JI SPRITZ ON FACE MIST BEFORE CLEANSING

ยอมรับเลยว่าใบหน้าสวย ๆ ผิวใสฉ่ำของ “ซอเยจี” ในบทบาทของนักเรียน “โกมุนยอง” เป็นส่วนหนึ่งที่ตรึงให้แฟน ๆ ดูซีรีส์ได้แบบเกาะติดมาราธอนเคล็ดลับผิวกลาสสกินของเธอนั้นอยู่ที่การทำทาสะอาดด้วยวิธีที่ไม่เหมือนใคร

“ฉันใช้เฟเซียลมิสตีในการทำความสะอาดเครื่องสำอางก่อนล้างหน้า เพราะผิววันที่เหนื่อยมาทั้งวัน แฉมย้งเจอกับเครื่องสำอาง ทำให้ผิวหมองขาดน้ำ

“ฉันจะเริ่มทำความสะอาดผิวด้วยการฉีดมิสตีสูตรเพิ่มความชุ่มชื้นให้ฉ่ำสุด ๆ จากนั้นใช้สาลีเช็ดเครื่องสำอางรอบแรกออก แล้วค่อยตามด้วยออยล์ทำความสะอาดผิว เป็นการอัดความชุ่มชื้นแน่น ๆ ก่อนปล่อยให้ผิวได้พักอย่างเต็มที่ค่ะ”



RECOMMENDED
Biossance
Squalane +
Hyaluronic
Toning Mist

HAN SO-HEE COVER YOUR FACE WITH DAMPENED COTTON PADS

“ฮันโซฮี” เมียน้อยหน้าสวยจาก *A World of Married Couple* ทำให้รู้ว่าสาลีไม่ได้มีไว้แค่เช็ดเครื่องสำอางเท่านั้น แต่ยังสามารถวางเป็นมาส์กชนิดที่ช่วยบิลด์ผิวกลาสสกินได้

“หน้าหนาวที่เกาหลีอากาศแห้งมากทำให้ผิวเป็นขุย ขาดความเปล่งประกายแบบกลาสสกิน เทคนิคผิวของฉันคือ ใช้สาลีชุบโทนเนอร์ให้เปียก ๆ ฉ่ำ ๆ แล้ววางแปะไว้ทั่วใบหน้าครึ่งละ 15 นาที ทำให้ผิวชุ่มชื้นได้อย่างรวดเร็วมาก เป็นเทคนิคที่ใช้ประจำยามฉุกเฉินค่ะ”

RECOMMENDED Kanebo Moisture Flow Lotion



ยกกระชับคอ ไม่ต้องผ่าตัด

ดูแลหน้าสวยตัวกระชับแล้ว สาวๆ ก็ไม่ควร
ปล่อยให้คอห้อย เพราะผิวคอก็เหี่ยหดร่อนตามวัย
อายุเลย หมอมีวิธีดูแลคอให้ตัวกระชับมาฝากค่ะ

ยกคอกยุค 2020

หลายคนอาจจะยังไม่ทราบว่าปัจจุบันมีวิธีการทำให้ผิวช่วง
ลำคอตึงกระชับขึ้นได้ โดยไม่ต้องผ่าตัด ไม่ต้องมีแผลเป็น (ซึ่ง
ถ้าเป็นการผ่าตัดมักจะมีแผลค่ะ) เดี่ยวนี้มีเทคโนโลยีที่สามารถส่ง
พลังงานคลื่นเสียงชนิดเข้มข้นลงไปใต้ผิวได้ถึงชั้น SMAS ค่ะ

ชั้น SMAS นี้มีความสำคัญอย่างไร

ชั้น SMAS นี้เป็นชื่อเรียกของแผ่นเนื้อเยื่อที่พุงกล้ามเนื้อ
เอาไว้ แผ่นเนื้อเยื่อนี้มีคอลลาเจนเป็นส่วนประกอบคล้าย ๆ
ชั้นผิว แต่จะมีความเหนียวและหนากว่า เมื่อคอลลาเจนของแผ่น
เนื้อเยื่อพุงกล้ามเนื้อเสื่อมสภาพลงตามวัยก็จะขาดความแข็งแรง
ในการพยุงชั้นกล้ามเนื้อ เมื่อกล้ามเนื้อหย่อนยานก็จะดึงรั้งผิว
ชั้นบนให้หย่อนคล้อยตามไปด้วย เป็นสาเหตุของปัญหาผิวคอ
หย่อนคล้อย ดังนั้นเวลาที่หมอผ่าตัดดึงคอ ศัลยแพทย์ก็จะเปิดผิว
และดึงแผ่นเนื้อเยื่อ SMAS นี้ให้ตึงกระชับขึ้นค่ะ

เทคโนโลยียกกระชับชั้น SMAS

เทคโนโลยีนี้ใช้หลักการเดียวกับการผ่าตัดค่ะ ซึ่งเมื่อเรา
ส่งพลังงานคลื่นเสียงลงไปใต้ชั้นผิว ไปที่แผ่นเนื้อเยื่อ SMAS
ผิวด้านบนจะไม่ถูกรบกวน ไม่เกิดความเสียหาย ไม่มีแผล แต่
พลังงานจะไปทำปฏิกิริยาเฉพาะเจาะจงกับคอลลาเจนในแผ่นเนื้อเยื่อ
SMAS ทำให้คอลลาเจนตึงกระชับขึ้น ส่งผลให้แผ่นเนื้อเยื่อนี้
ยกตึงขึ้น ช่วยให้ผิวยกกระชับขึ้น ผลลัพธ์เบื้องต้นส่วนหนึ่ง
สังเกตได้ทันทีหลังทำ และพลังงานยังไปกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน
ใหม่ออกมาอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผิวหนังบริเวณลำคอค่อย ๆ ยกตัว
ตึงกระชับขึ้นเรื่อย ๆ ผิวคอกลับมาเรียบตึง แลดูอ่อนเยาว์ขึ้น
โดยผลลัพธ์ที่เห็นได้ชัดจะปรากฏภายในเวลา 2-3 เดือน และผล
ของความตึงกระชับนี้จะอยู่ได้นานประมาณ 1-1½ ปีค่ะ

“อัลเทอร์รา” ยกผิวสวยด้วยคลื่นเสียง

เทคโนโลยีคลื่นเสียงชนิดเข้มข้นนี้ รู้จักกันในชื่อทางการค้า
ว่า “อัลเทอร์รา” เนื่องจากเป็นคลื่นอัลตราซาวด์หรือคลื่นเสียง
จึงใช้วิธีส่งพลังงานเป็นจุด ๆ ต่อเนื่องกันไป การทำจึงนับเป็นไลน์
โดยแพทย์จะใช้จำนวนไลน์ให้เหมาะกับสภาพความหย่อนคล้อย
ของแต่ละคน การยิงไลน์น้อยไปก็จะไม่เห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน แต่
ถ้ายิงมากเกินไป แพทย์ไม่มีความชำนาญ ก็อาจทำให้เกิดผลข้างเคียง
เช่น อากาการบวม ผิวไหม้ หรือเกิดตุ่มน้ำตามมาได้ ☹



แพทย์หญิงวาณิส ธรรมลิขิตกุล
จบการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ได้ศึกษาต่อเป็นแพทย์เฉพาะทาง และสำเร็จเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
เฉพาะทางโรคผิวหนัง ผ่านการอบรมหลักสูตรด้านความงามต่าง ๆ
ทั้งในและต่างประเทศ



ความรู้เรื่อง
Fernblock®
เทคโนโลยีป้องกันแสงแดดจาก
คุณหมอวิชัย หงส์จารุ

หากเราพูดถึงตัวการร้ายที่ทำลายผิวของสาวๆ ช่วงไม่กี่ปีมานี้คงต้องยกให้กับ “แสงแดด” ที่แผดเผาผิวจนหมองคล้ำ เกิดริ้วรอย ฝ้า กระ หรือ จุดด่างดำ รวมถึงศัตรูยุคดิจิทัลอย่าง “แสงสีฟ้า” จากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ก็เป็นอีกหนี่งตัวการร้ายที่มาเสริมการทำลายผิวแบบไม่พัก **แพรว** จึงอยากพาสาวๆ ไปพูดคุยกับแพทย์ผิวหนังผู้เชี่ยวชาญระดับแนวหน้าของเมืองไทย **พ.ว.วิชัย หงส์จารุ** หัวหน้าศูนย์ผิวหนัง โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ เพื่อทำความรู้จักกับ Fernblock® เทคโนโลยีป้องกันแสงแดดที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในวงการแพทย์ผิวหนังในปัจจุบัน

คุณหมอวิชัยรู้จักกับ Fernblock® ได้อย่างไร และ Fernblock® คืออะไร

“ผมเคยไปศึกษาและทำงานวิจัยเริ่มแรกที่อังกฤษ จากนั้นได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดและทุนจากกระทรวงพลังงาน ประเทศสหรัฐอเมริกา จึงได้ทำงานกับ Dr. Thomas Fitzpatrick บิดาของวิทยาการแพทย์ผิวหนังสมัยใหม่จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โดยท่านเขียนตำราเรียนให้แก่แพทย์ผิวหนังในปัจจุบัน และเชี่ยวชาญเรื่อง Photomedicine ถือเป็นบิดาแห่งการฉายแสง การรักษาโรคสะเก็ดงาเงิน อีกทั้งท่านยังมีความสนใจเรื่อง Photoimmunoprotection ซึ่งเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของเราให้มีปฏิกิริยาป้องกันแสงแดด จึงได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเทคโนโลยี Fernblock® ที่มีต้นกำเนิดมาจากเฟินชนิดหนึ่งชื่อ Polypodium Leucotomos ที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในอเมริกากลาง และพบว่าสารสกัดจากเฟินชนิดนี้มีคุณสมบัติเด่นคือกลไกการป้องกันแสงแดดด้วยตัวเอง ซึ่งงานวิจัยเป็นที่ยอมรับในระดับสากล ได้รับการตีพิมพ์ลงในวารสารการแพทย์กว่า 60 ฉบับ และถูกพูดถึงในงานประชุมวิชาการของแพทย์ผิวหนังระดับโลกทุกปี”

Fernblock® ช่วยปกป้องผิวจากแสงแดดและมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

“Fernblock® มีประโยชน์ในการช่วยปกป้องผิวจากรังสีต่างๆ สามารถซ่อมแซมดีเอ็นเอของเราได้ เพราะมีคุณสมบัติ DNA Repair และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระระดับสูงมาก จึงมีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี Fernblock® ในการป้องกันผลที่เกิดจากการทำลายของแสงแดด โดยนอกจากรังสียูวีเอ รังสียูวีบี รังสีอินฟราเรด แสงขาว ก็ยังรวมถึงแสงจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ที่เรียกว่าแสงสีฟ้า ซึ่งเป็นแสงในกลุ่มพลังงานสูง หรือ HEV ขณะเดียวกันก็ยังมีเทคโนโลยีรวมสารที่มีคุณสมบัติ Anti-Pollution และ Anti-PM2.5 ที่ช่วยปกป้องผิวจากมลภาวะและฝุ่น PM2.5 ได้ด้วย จึงเหมาะมากกับคนที่ต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นประจำ”

หลังจากได้รู้จักกับเทคโนโลยี Fernblock® แบบละเอียดเรียบร้อยแล้ว สาวๆ หลายคนคงสงสัยว่าจะหาเทคโนโลยีนี้มาใช้ได้จากที่ไหน ทางทีมแพรวจึงไม่พลาดนำครีมกันแดดที่มีเทคโนโลยี Fernblock® มาแนะนำกันตรงนี้ด้วย นั่นก็คือ Heliocare กันแดดที่เร็วกว่าครีมกันแดดทั่วไป ซึ่งมี Fernblock® และ Heliocare 360 ที่มี Fernblock plus+ ช่วยป้องกันแสงแดดเพิ่มขึ้น 8 เท่า โดยได้จดลิขสิทธิ์เป็นของแบรนด์ Heliocare ป้องกันแสงแดดได้แบบ Full Spectrum ครอบคลุมทุกรังสี รวมถึงมีคุณสมบัติ Photoimmunoprotection ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอปัญหาผิวแก่ มีสูตรที่ออกแบบมาหลากหลาย เหมาะสำหรับการดูแลสุขภาพผิว Heliocare 360 Fluid Cream สำหรับผิวธรรมดาและผิวแห้ง Heliocare 360 Water Gel สำหรับทุกสภาพผิว ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นยาวนานกว่า 24 ชั่วโมง กันน้ำ Heliocare 360 Gel Oil Free สำหรับผิวมัน ผิวผสม เนื้อ Matte effect คุ่มมัน ป้องกันผิว Heliocare Ultra Gel ที่มีค่า SPF สูงถึง 90 สำหรับผิวแพ้ง่าย หลังทำเลเซอร์ ออกแดดจัด Heliocare Advanced Spray สำหรับผิวกาย และ Heliocare 360 Color Cushion คุดชขึ้นกันแดดบางเบา กันน้ำ



สำหรับสาวๆ ที่ไม่ไหวจะโดนแสงแดดทำร้ายผิวกันแล้ว ก็สามารถตามไปหาซื้อ Heliocare และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ Heliocare ได้ที่โรงพยาบาลและคลินิกความงามชั้นนำทั่วประเทศ ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เฟซบุ๊กเพจ : Heliocare TH อินสตาแกรม : heliocareendocareth เว็บไซต์ www.cantabrialabsthai.com
ไลน์ : @heliocare-endocare

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดพระนครเหนือ
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร

