

www

Eye Candy

เปิดวาร์ป

10 นักร้อง "รัก"

Fate Brings
Us Together

ด้วยรักและพรหมลิขิต
ของเหล่าคู่รักคนดัง

UNTOLD Love Story TOR+BRIGHT



contents

กุมภาพันธ์ 2564 • ปีที่ 42 ฉบับที่ 967



P.170 **สัมภาษณ์ :** รู้จักกับนักกีฬา
วีลแชร์ฟันดาบมือหนึ่งของโลก...
สายสุนีย์ จิระนะ ที่คว้ารางวัล
นักกีฬายอดเยี่ยมหญิงของวงการวีลแชร์ฟันดาบโลก
ประจำปี 2019 หญิงแกร่งที่ไม่ยอมแพ้ต่อความพิการ



P.92

ปก + สัมภาษณ์พิเศษ : We Will Be Together...
เส้นทางความรัก 9 ปีของโต + ไบรท์ที่เปิดใจคู่กันเป็นครั้งแรก

P. 102

SPECIAL SCOOP :

“ก็เพราะว่าน้อง
น่า...รัก” ทำความ
รู้จักกับเซเลบริตี้
รุ่นใหม่และดาวรุ่ง
พุ่งแรงจากทั่วโลกที่จะ
มาช่วยให้หัวใจของคุณ
กระชุ่มกระชวย



contents

กุมภาพันธ์ 2564 • ปีที่ 42 ฉบับที่ 967



P.16

BEAUTY SCOOP

นาคีนี่แต่งตาสิคะ
รออะไร...สวยบิ๊วเต็มที
นี่จะต๋อวนี้มีมาสก!



P.130

SCOOP :

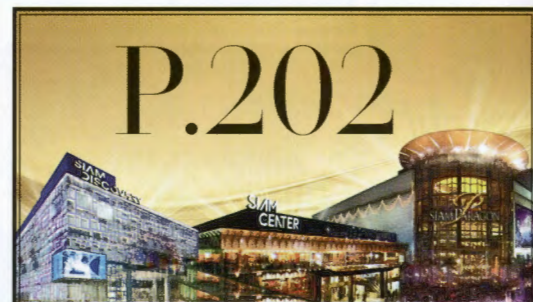
Love
Destiny...
5 เซเลบริตี้คู่รัก
ที่มีสุดลงตัว



P.50

FASHION SCOOP :

เติมอินสไปร์ให้ลุคซามซ่า
สดใสกว่าเดิมด้วย 15 ลิสต์
แฟชั่นไอเท็มอย่างแจ่ม



P.202

Win It

ONESIAM
มูลค่า 50,000 บาท

contents

- 2 **ทัศนทาย**
- 12 **โครงการกำลังใจ :**
โยคะลีลาธรรม... วิตามินเป็นฟูชีวิต
- 16 **BEAUTY SCOOP :** *Gorgeous Eye Makeup Ideas for this Date-night*
แต่ตัวตาสิมาแรง!!! เดดนี่สวยปิ้งเต็มทีแต่ต้องมีมาส์ก
- 26 **BEAUTY SCOOP :** *The Red Celebration*
ที่สุดแห่งสีแดง ร้อนแรงสะท้อนวงการ
- 36 **BEAUTY QUIZ :** *เสริมภูมิคุ้มกันโควิด-19*
- 38 **BEAUTY & STYLE :** *Sweet & Gorgeous*
- 44 **WATCH STORY :** *Haute Time*
- 50 **FASHION SCOOP :** *15 Things Be Bold, Be You, Be Fabulous*
- 56 **FASHION ON SPOTLIGHT :**
Let's Be Adventurous The North Face x GUCCI
- 58 **FASHION REPORT :** *Vintage Joy : GUCCI Epilogue*
- 60 **FASHION INSIGHT :** *The Heartwarming Collection Loewe x My Neighbor Totoro*
- 62 **FASHION IN DETAIL :** *The New Monogram Louis Vuitton x Urs Fischer*
- 64 **FASHION SET :** *LV Twist*
- 72 **FASHION COVER :** *A Perfect Match*
- 92 **สัมภาษณ์พิเศษ :** *Tor + Bright We Will Be Together*
- 102 **SPECIAL SCOOP :** *ก็เพราะว่าน้องน่า...รัก*
- 130 **SCOOP :** *Love Destiny*
- 146 **SPECIAL STORIES :** *The Precious Treasures*
- 160 **LUXURY LIVING :** *Sweet Home*
พิมพ์ใจ ลี้อิสสระบุณลา
- 170 **สัมภาษณ์ :** *Fight for Life สายสุณีย์ จิระน*
- 178 **THE FOCUS :** *Charity Management*
คนแสบของไทย สรวิศ สัมโสภา พูลสวัสดิ์
- 184 **GOOD STORY :** *Earth & Amm...ผู้รักอาสา*
- 188 **ครั้งหนึ่ง :** *แพ็มาราธอน กมลทิพย์ ชามาน*
- 190 **PRAEW RECOMMENDED :**
Royal Osha สุนทรียศาสตร์แห่งอาหาร / Lakorn European Brasserie หวานนี้ต้องลอง
- 196 **แพรพพยากรณ์**
- 202 **PRAEW WIN IT**



สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา เสด็จแทนพระองค์ ณ เรือนจำกลางอุดรธานี

แนว โครงการกำลังใจ

โยคะลีลาธรรม...วิตามินฟื้นฟูชีวิต

เรื่อง กิตานันท์ สุธาส์หา ภาพ นรเศรษฐีธรรม

ในโอกาสที่สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา เสด็จแทนพระองค์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ ทูลสันทกไมตรีของโครงการโรคเอดส์แห่งประเทศไทยในการป้องกันเอชไอวีในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก ทรงเยี่ยมชมการดำเนินงาน การให้บริการด้านเอชไอวี ณ เรือนจำกลางอุดรธานี เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม ที่ผ่านมา

กระทรวงสาธารณสุข กรมราชทัณฑ์ และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ได้ลงนามความร่วมมือพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขให้ผู้ต้องขังเข้าถึงสิทธิหลักประกันสุขภาพและบริการสาธารณสุขขั้นพื้นฐานที่มีคุณภาพ นอกจากนี้ กรมควบคุมโรคได้ร่วมกับกรมราชทัณฑ์เริ่มโครงการคืนคนสุขภาพดีสู่สังคม เพื่อเทิดพระเกียรติพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ ในโอกาสที่ทรงดำรงตำแหน่งทูลสันทกไมตรีของโครงการโรคเอดส์แห่งประเทศไทยในการป้องกันเอชไอวีในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก โดยได้จัดกิจกรรมการคัดกรองเชื้อเอชไอวี ซีฟิลิส และไวรัสตับอักเสบบี ในกลุ่มผู้ต้องขังก่อนพ้นโทษปล่อยตัว

ของเรือนจำ 40 แห่งทั่วประเทศ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้รับการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจก็ต้องได้รับการพัฒนาควบคู่กันไปในโอกาสที่สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ได้ทรงติดตามการทำงานของโครงการ "พัฒนากายพัฒนาจิตด้วยโยคะลีลาธรรม" ภายในเรือนจำกลางอุดรธานี และได้ทอดพระเนตรการแสดงโยคะประกอบดนตรีพื้นบ้านโปงลางและการแสดงจินตลีลาประกอบเพลงของผู้ต้องขัง ภายหลังจากนั้นได้พระราชทานกำลังใจแก่ผู้ต้องขังที่แสดงโยคะและมีพระดำรัสความว่า



“การฝึกโยคะดำเนินมารมาตั้งแต่เริ่มโครงการกำลังใจในช่วงปี 2551 และตั้งใจให้เห็นดำเนินการต่อเนื่อง จนกระทั่งแสดงให้เห็นอย่างสวยงามในวันนี้...ซึ่งทุกโครงการภายใต้โครงการกำลังใจมีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกันทั้งหมด และมีเป้าหมายที่ต้องการให้ผู้ต้องขังกลับตนเป็นคนดี”

ย้อนกลับไป 12 ปีที่แล้ว โครงการกำลังใจได้จัดทำโครงการ “พัฒนาจิตด้วยโยคะลีลาธรรม” ตามพระดำริของสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา หนึ่งในกิจกรรมที่สนับสนุนการคืนคนดีสู่สังคมอย่างยั่งยืน โดยได้เชิญ **นางสาวศิริวรรณ โสภารัตน์** หรือที่ผู้ต้องขังทุกคนเรียกกันติดปากว่า “แม่ครู” ซึ่งคำว่า “แม่ครู” เป็นคำเคารพเรียกขาน “ครู” ผู้เปรียบเสมือนพ่อแม่ผู้ให้ความรัก ความเมตตา อบรมสั่งสอนลูก ๆ ทั้งด้านสรรพวิชา รวมถึงคุณธรรมและศีลธรรมในชีวิตให้แก่ลูกศิษย์ เธอเป็นเจ้าของอาศรมโยคะลีลา 81 ถนนเพชรเกษม กรุงเทพฯ และเจ้าของเพจบุ๊ก “แม่ครูโยคะ ลีลาธรรม” มารับทำหน้าที่วิทยากรประจำโครงการตลอดมา

จากพระดำริของสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา เมื่อครั้งเสด็จไปทรงเป็นประธานการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสครบรอบ 10 ปี โครงการกำลังใจ ภายใต้ชื่อ “กำลังใจ 1 ทศวรรษ สู่วัตสังคัมไทย” ณ โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว

“ภาฝากเรื่องยกยอกับจิตไว้ด้วย เพราะขึ้นอยู่กับของผู้ต้องขังเองว่าเขาจะเป็นคนดีหรือไม่ดี ภาหวังว่าโครงการนี้จะทำให้เขากลับมาเป็นคนดีได้”

แม่ครูตั้งใจสนองพระดำรินี้ โดยได้รับโจทย์แรกว่าจะทำอะไรให้ผู้ต้องขังสามารถออกกำลังกายในพื้นที่ 1.2 ตารางเมตร คือขนาดพื้นที่นอนของผู้ต้องขังแต่ละคนในเรือนนอน คำตอบเดียวที่สามารถตอบโจทย์นี้ได้คือโยคะ ด้วยการสอนการยืดเหยียดร่างกายในช่วงเช้าและเย็น เพื่อช่วยเรื่องสุขภาพกายเป็นหลัก คือให้แข็งแรงขึ้น เจ็บไข้ได้ป่วยน้อยลง และลดทอนความตึงเครียดภายในเรือนจำ

แม่ครูยังค้นหาวิธีการสอน โดยนำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า

“กรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ” เหตุเกิดที่ใจ ก็ต้องแก่ที่ใจจึงจะเห็นผล ที่สุดจึงนำหลักปฏิบัติวิปัสสนาและวิชาโยคะมาผสมผสาน เพื่อพัฒนากายและใจของผู้ต้องขังโดยตรง

“แม่ครูสอนตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งแต่สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม โดยนำประสบการณ์จากที่เคยเป็นวิทยากรของมูลนิธิคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย มาหลายสิบปี ใช้ภาษาชาวบ้านหรือภาษาใจแบบที่แม่พูดกับลูก ประกอบกับความจริงใจ จึงทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน วัตถุประสงค์ตอนท้ายของการสอนทั้งรอบเช้าและรอบบ่ายให้ผู้ต้องขังเขียนบรรยายความรู้สึก เพื่อจะได้เข้าใจและเข้าใจจิตใจของผู้ต้องขังยิ่งขึ้น ซึ่งจากการที่เขาระบายความรู้สึกออกมาหมด ทำให้การสอนของแม่ครูได้ใจผู้ต้องขังในเวลาอันรวดเร็ว นี่คือการใช้ธรรมะแบบชาวบ้านในการสั่งใจให้สะอาด

“เราไม่สามารถสอนธรรมะอย่างเดียวเพื่อให้ผู้ต้องขังบรรลุนิพพานในเรือนจำได้ แม้เขาจะอยากปฏิบัติมากแค่ไหนก็ตาม เนื่องจากลักษณะทางกายภาพของเรือนจำ เช่น สภาพแวดล้อม ความจำกัดในพื้นที่ และบรรยากาศในแดนหญิงไม่เอื้อให้นั่งสมาธิ ตอนกลางคืนอยากจะลุกขึ้นเดินจงกรมก็ไม่สามารถ เพราะนอนตัวติดกันหมด ฉะนั้นสิ่งที่ได้คือการรู้จักตนเอง

“กระบวนการสอนของแม่ครูเป็นการนำหลักมวลชนสัมพันธ์มาปรับใช้ เพราะภายในเรือนจำผู้ต้องขังต้องอยู่แบบคนหมู่มาก ทำอย่างไรให้เขาเห็นประโยชน์ในสิ่งที่เราขอให้อย่างแท้จริง ซึ่งต้องใช้เวลา เพราะโยคะผลจะปรากฏทางกายภาพรูปร่างแข็งแรงขึ้น อากาศใจใช้ได้ป่วยน้อยลง ส่วนทางจิตใจ เราใช้ภาษาแบบแม่พูดกับลูกในการให้ความรู้ คือการนำประสบการณ์ชีวิตจริงมาพูดคุย ให้ผู้ต้องขังช่วยระดมความคิดเห็น ด้วยการยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใกล้ตัว อาจจะเป็นเรื่องของผู้ต้องขังเอง แล้วแม่ครูจะค่อย ๆ เชื่อมโยงเข้าสู่ศีล 5 แต่ละข้อ อย่างคนที่เคยทำแท้ง ถือว่าเป็นการกระทำผิดศีลข้อ 1 เป็นต้น จุดประสงค์ก็เพื่อให้เขาคิดเองเป็น และจากนั้นก็เขาคิดจะทำอะไรที่ไม่ดี เขาจะรู้ทันทีว่าผิดศีลข้อไหนแล้วจะได้รับผลอย่างไร ภาษาจิตวิทยาเรียกว่าเป็นการสร้างความเกรงกลัวในกฎแห่งกรรม แม่ครูมักจะบอกกับพวกเขาว่า ถ้าเธอคิดถูก คิดเป็น เธอจะเห็น



โครงการพัฒนากาย พัฒนาจิตด้วยโยคะในเรือนนอน โดยนางสาวศิริวรรณ ไสกรรัตน์ วิทยากรโครงการ ณ เรือนจำจังหวัดปทุมธานี

ธรรมเอง เพราะธรรมเกิดขึ้นได้ในทุกลมหายใจ

“แม่ครูเชื่อว่าคนเราจะพัฒนาจิตได้ สิ่งแรกที่ต้องรู้คือรู้จักตัวเอง จึงคิดค้นวิธีการสอนเรื่องกายและจิตแบบง่าย ๆ แม่ครูจะถามเขาว่าที่นั่งกันอยู่อะไรนั่ง บางคนตอบว่าตัวเอง บางคนตอบว่ากัน ก็ต้องถามย้ำไปอีกว่าดูให้ดีๆ ว่าอะไรนั่ง คำตอบคือกาย พอถามกลับไปว่าเมื่อยไหม แล้วอะไรเมื่อย ถึงตรงนี้ผู้ต้องขังจะเริ่มเกิดการขบถความคิดและค้นคว้าหาคำตอบว่าคือกายที่เมื่อย แล้วอะไรทำให้รู้สึกว่ามีเมื่อย คือจิต ถ้าตอบได้ถือว่าภาววิชายากับจิตแล้ว

“หรือแม่ครูให้เขาปรบมือหนึ่งที แล้วถามว่าเจ็บไหม อะเจ็บเจ็บ...มือเจ็บแล้วมือคืออะไร คือกาย แล้วอะไรทำให้รับรู้ความเจ็บ คือใจ แล้วใครสั่งให้ปรบมือ จิตเป็นคนสั่ง ฉะนั้นจิตเป็นใหญ่กว่ากาย

“หลายคนอาจแย้งว่าสิ่งที่แม่ครูสอนไม่เกี่ยวกับโยคะเลย โยคะคือการรับรู้ การเคลื่อนไหว การปรบมือ สบายใจเข้า-ออก ก็คือโยคะ เราต้องรู้สึกตัวตลอดเวลา ถ้าไม่รู้สึกตัวก็คือขาดสติ เช่น แม่ครูถามผู้ต้องขังว่าเวลาไปส่งยาเสพติด อะไรสั่งให้ไป คือใจ ทำไม่ใจสั่งให้ไป ผู้ต้องขังตอบเลยว่าก็ใจอยากคืออยากรวย ถ้าสามารถสั่งใจไม่ให้อยากทำได้ ก็จะไม่ต้องเข้ามาอยู่ในเรือนจำ ทำให้พวกเขาเกิดได้เอง เพื่อไม่ให้เกิดการกระทำผิดซ้ำ นี่คือการที่เขาสามารถเข้าใจธรรมะได้ในทันที

“การฝึกโยคะไม่ได้ทำให้ร่างกายผู้ต้องขังแข็งแรงเพียงอย่างเดียว แต่ส่งผลให้เขามีจิตใจที่เข้มแข็ง นั้นมาจากความเชื่อมั่นในความคิดของตัวเอง จากการให้อิสระในการสร้างสรรค์การแสดงโยคะ ถือเป็นกุศโลบายในการสอน วิทยากรจะไม่เป็นผู้นำ แต่จะให้ผู้ต้องขังเป็นผู้สร้างสรรค์และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เพื่อให้เขาได้ภาคภูมิใจในสิ่งที่เขาคิด”

นอกจากนี้ยังต้องมีการปรับวิธีการสอนให้เข้ากับวัฒนธรรมในการใช้ชีวิตของผู้ต้องขังแต่ละภูมิภาค ซึ่งมีความแตกต่างกัน

“ภูมิสำเนา วิถีชีวิต วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมของผู้ต้องขังแต่ละ



พื้นที่เป็นสิ่งที่เราต้องเคารพและให้ความสำคัญ อย่างเวลาเข้าไปสอนที่ทัศนสถานหญิงกลาง ผู้ต้องขังค่อนข้างมีความกล้า มั่นใจในตัวเอง แม่ครูก็จะเปิดโอกาสให้เขาแสดงออกอย่างเต็มที่ แล้วเราค่อยๆ ปรับเข้าไปหา เพื่อจะได้เข้าไปนั่งในใจเขาให้ได้ ถ้าต้องไปสอนที่เรือนจำทางภาคใต้ เราไม่ควรตะตองหรือลงลึกในเรื่องศาสนา ความศรัทธาและความเชื่อ แต่สอนเขาในเรื่องหลักความคิดของการอยู่ร่วมกัน เช่น ไม่ว่าศาสนาใด ล้วนแต่ต้องการความรัก ความเมตตา และมีความปรารถนาที่จะมีชีวิตที่ดีขึ้น”

ผลงานตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมาพิสูจน์ว่าทฤษฎีเรื่องของการกายกับใจ โดยนำโยคะกับธรรมะมาผสมผสาน เพื่อพัฒนากายและจิตของผู้ต้องขังภายในเรือนจำสามารถบรรลุผลสำเร็จที่น่าพอใจ

หนึ่งในผลผลิตที่แม่ครูภาคภูมิใจ **เจเจ-พรทิพย์ หมดมลทิน** อดีตผู้ต้องขังคดียาเสพติดที่ศาลพิพากษาจำคุก 3 ปี ณ ทัศนสถานหญิงธนบุรี เธอได้รับเลือกเป็น “คนต้นแบบโครงการกำลังใจ ประจำปี 2559” ย้อนเล่าถึงอดีตชีวิตในเรือนจำที่เธอได้ก้าวผ่านมาแล้ว

“ชีวิตช่วงนั้นมีแต่ความกดดันและเครียดมาก คล้ายอาการของคนเป็นโรคซึมเศร้า จนเมื่อทัศนสถานหญิงธนบุรีเปิดให้ผู้ต้องขังสมัครเข้าร่วมอบรมในโครงการพัฒนาจิตด้วยโยคะลีลาธรรม” เป็นรุ่นแรก ว่างเพียง 30 คน โดยแม่ครูเป็นผู้สอนทุกวันจันทร์-พุธ-ศุกร์ ตั้งแต่ช่วงเช้า 9.00 น. - 12.00 น. ตลอดช่วงบ่าย ตั้งแต่ 13.00 น. - 14.30 น.

“สัปดาห์แรกรู้สึกแปลกใจว่าทำไมเรียนโยคะต้องสวดมนต์นั่งสมาธิ เดินจงกรมด้วย เมื่อนานวันเข้าทำให้เข้าใจว่าแม่ครูไม่ได้สอนโยคะเพื่อออกกำลังกายอย่างเดียว แต่ยังสอนแนวทางการใช้ชีวิต สอนให้เราตั้งสติ มีสมาธิในทุกเวลา

“หนูได้เข้าอบรมกับแม่ครูมาตลอด 3 ปี ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปในทุกด้านจริงๆ จากที่ใจร้อน ไม่แคร์ความรู้สึกคนอื่น อยุ่เวลาเดี๋ยวแล้วมีคนมาเหยียบบรองเท้าที่ด้านหลัง หนูสามารถหันกลับไปตีเขาได้เลย แต่หลังจากได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตพัฒนาจิตด้วยโยคะลีลาธรรมกับแม่ครูจนพ้นโทษ หนูกลายเป็นคนใหม่ที่ไม่ทำตามอารมณ์เหมือนเดิม แต่มีสติและสมาธิก่อนทำอะไรเสมอ มองโลกในแง่ดีขึ้นและคิดบวก”

หลังจากพ้นโทษไปแล้ว เธอประกอบอาชีพสุจริตด้วยการเป็นครูสอนโยคะ ไม่กลับไปกระทำความผิดซ้ำอีก นอกจากนี้ยังอาสาเป็นครูผู้ช่วยสอนโยคะของแม่ครูในการเข้าไปสอนผู้ต้องขังภายในเรือนจำทั่วประเทศด้วย

“ถ้ามีโอกาสหนูอยากจะช่วยโครงการกำลังใจอย่างเต็มที่ค่ะ เพราะได้ทำและเห็นผลด้วยตัวเองมาแล้ว จึงอยากให้ผู้ต้องขังคนอื่น ๆ ได้ฝึกบ้าง โดยหนูนำประสบการณ์ของตัวเองไปถ่ายทอดให้พวกเขาฟัง และจะบอกเสมอว่าคนดีถูกถือเป็นคนที่ดูไม่ดีในสายตาคนภายนอก เมื่อพ้นโทษไปแล้ว เราจึงต้องทำตัวเองให้ดี มีคุณภาพ ไม่ให้ใครมองว่าเป็นคนคุกที่ไม่มีประโยชน์ เราแค่เป็นคนที่เคยทำความผิดพลาด ไม่ใช่คนเลว

“เป็นโอกาสที่จะได้เริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างผู้ที่รู้จักกายและใจของตนเอง สามารถคิดถูก คิดเป็น และเห็นธรรม” ☺



เรื่อง Padcha Praewista
ภาพ อธิรภัฏ บัญปรารถย์
อัลบั้ม up_kamphoo



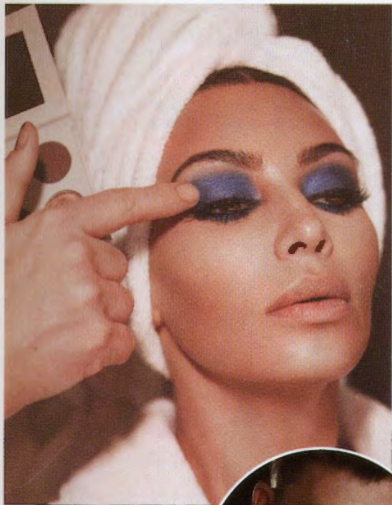
GORGEOUS EYE MAKEUP IDEAS FOR THIS DATE-NIGHT

แต่งตาสิมาแรง!!! เลคนี้สวยปังเต็มทีแม่ต้องมีมาสก์

เซ็ง! หละเนอะเข้าใจ!! คนเรามีรักทั้งที่กลับต้องเจออุปสรรคมาขวางกั้น ที่เคยตั้งใจจะสวยเต็มออกแดดให้ฉ่ำเหมือนปีก่อนๆ วิธีนี้แหงนออร์มัลก็มาสะกิดเขาๆ ทำให้เราลืมล้าไปได้มากเหมือนเดิม ที่ทำเอาสาวๆ เซ็งสุดๆ สำหรับการออกแดดคือ ต่อให้แต่งหน้าสวยปิ๊งอะไรก็ต้องปิดมาสก์อยู่ดี

แต่อย่าได้ท้อ ดวงตานั้นแหละคือเทรนด์ที่ต้องโฟกัส เพราะแม้จะปิดเหลือครึ่งหน้า ดวงตาสวยๆ ขนตาหวานๆ ซิมเมอร์ยั่วๆ ก็ทำให้หนุ่มๆ ใจละลายได้ ไม่ต้องอะไรมาก ตั้งแต่วิกฤติโควิด-19 อุบัติขึ้นและยาวมาถึงปีนี้ ก็ทำเอาคำเสิร์ชที่ว่า How to do eye makeup? ขึ้นอันดับสูงมาตลอด ใครไม่เคยแต่งตา อยู่สายทาแต่ลิปสติกแล้วจบ เห็นทีต้องเปลี่ยนใจ สวยวิถีใหม่ต้องเอาให้ทะลุมาสก์

6 EYE MAKEUP TIPS FROM CELEBRITY MAKEUP ARTISTS



USING TWO MASCARAS

Mario Dedivanovic

CLIENTS : KIM KARDASHIAN, JENNIFER LOPEZ, KATY PERRY

“ผู้หญิงส่วนใหญ่คิดว่า การแต่งตานั้นยาก ต้องมีดีเทลเยอะ ซึ่งความจริงไม่ได้ยากขนาดนั้น แนะนำสำหรับใครที่ยังไม่เซียน ไม่ต้องไปเล่นกับการจับคู่สีหรือสร้างแสงเงาอะไรให้ยุ่งยาก ใช้แค่อายแชโดว์สีเดียวกันๆ แล้วเน้นโฟกัสไปที่การปิดมัสคาร่าให้ทั้งขนตาบนและล่างสวยหนาเรียงเส้นที่สุด

“ทิปส์ที่ผมใช้เสมอคือการเลือกมัสคาร่า 2 รุ่นที่ให้ผลต่างกัน ปิดทับเป็น 2 เลเยอร์เพื่อผลลัพธ์ที่สมบูรณ์แบบ อย่าง Diorshow Pump ‘N’ Volume HD ปิดเป็นชั้นแรก แล้วตามด้วย Lancôme Hypnose Mascara ดวงตาจะกลมโต มีเสน่ห์ชวนมองขึ้นมาทันทีเลย”

RECOMMENDED : SISLEY LES PHYTO OMBRES LONG LASTING RADIANT EYESHADOW, DIOR DIORSHOW PUMP ‘N’ VOLUME HD, LANCÔME HYPNOSE MASCARA

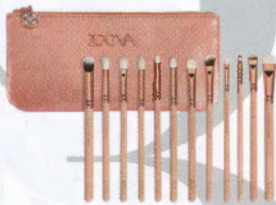
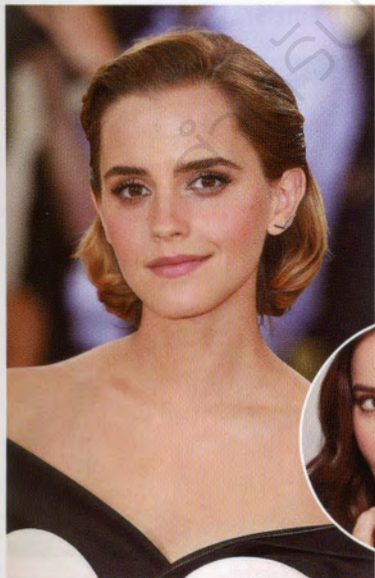
CLEAN AND MOIST BASE

Pat McGrath

CLIENTS : CARA DELEVINGNE, GIGI HADID, CHLOË GRACE MORETZ

“หลายคนสงสัยว่าทำไมผลงานเมคอัพบนดวงตาของฉันทูเนียนเรียบเนียนได้ขนาดนั้น ทิปส์ง่าย ๆ ที่หลายคนไม่ได้ใส่ใจหรือไม่เคยรู้ว่าจำเป็นคือการทำให้เปลือกตาและใต้ตาชุ่มชื้น ให้ได้พื้นผิวที่ชุ่มชื้นเรียบเนียนที่สุด เพื่อให้บรรดากลิตเตอร์ ซิมเมอร์ เนื้อสีของอายแชโดว์ หรือแม้แต่เส้นอายไลเนอร์ดูนุ่มนวลเรียบเนียนติดทน แต่งตาได้ดูเนียนเป็นพิเศษ ฉะนั้นการลงอายครีมให้ทั่วบริเวณเปลือกตาและใต้ตา ก่อนแต่งหน้า นั้นสำคัญมากค่ะ”

RECOMMENDED : LA PRAIRIE PLATINUM RARE HAUTE-REJUVENATION EYE CREAM



RIGHT EYE MAKEUP BRUSH MAKES ALL THE DIFFERENCE

Lisa Eldridge

CLIENTS : EMMA WATSON, AMANDA SEYFRIED, ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY

“ไม่เถียงค่ะว่าการลงอายแชโดว์นั้นใช้แค่นิ้วมือก็แต่งออกมาสวยได้ แต่ถ้ารู้จักใช้อุปกรณ์แปรงแต่งตาให้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่เขาออกแบบมา รับประกันว่า จะได้ผลงานที่ดูเหนือชั้นขึ้นไปอีกравกับผ่านมือเมคอัพอาร์ติสต์

“สาว ๆ แค่เรียนรู้เซตแปรงที่ตัวเองมี อันไหนเหมาะสำหรับแท็บสี เบลนด์ หรือเก็บรายละเอียดตามซอกเล็กๆ ใช้ให้ถูกวัตถุประสงค์ ยิ่งฝึกฝนบ่อยจะเข้าใจ เรื่องน้ำหนักมือมากขึ้น ลงทุนกับแปรงแต่งตาคุณภาพดีสักเซต ดูแลรักษาให้ดี จะใช้ได้คุ้มค่ายาวนาน แล้วการแต่งตาให้ดูโปรด้วยตัวเองจะไม่ใช่ว่าเรื่องยากค่ะ”

RECOMMENDED : ZOEVA ROSE GOLDEN COMPLETE EYE BRUSH SET

TIGHTLINING WITH EYELINER

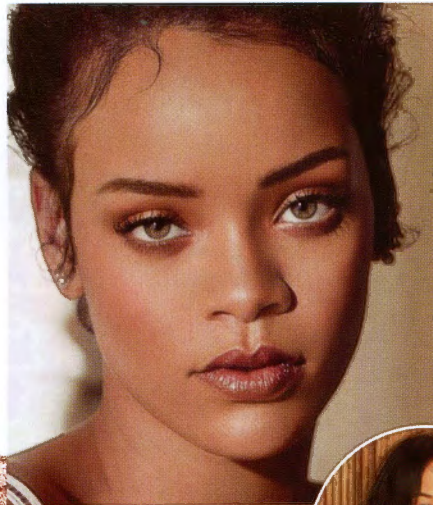
Hung Vanngo

CLIENTS : SELENA GOMEZ, EMILY RATAJKOWSKI, ELIZABETH OLSEN

“อายไลเนอร์และมาสคาร่าคือโปรดักต์ที่ออกแบบมาเพื่อลวงว่าขนตาของเราที่มีความหนาตกค้างชัดเจน ซึ่งนั่นทำให้ดวงตาดูหวานและโตขึ้น เทคนิคการแต่งตาให้ดูสวยแพง ผมจึงอยากแนะนำให้มีความเนียน ใส่ใจในดีเทลของการกรีดอายไลเนอร์และปิดมาสคาร่า

“อายไลเนอร์ต้องเขียนให้ชิดโคนขนตาจริงๆ ไม่มีการเว้นช่อง การปิดมาสคาร่าก็ต้องเน้นปิดให้ชิดจากโคนออกไป ไม่ใช่แค่ปลาย หรือแม้แต่การติดขนตาปลอม ทิปส์ของผมคือการติดให้ชิดกับโคนขนตาจริงมากที่สุด ปล่อยไว้สักพักให้กาวแห้ง แล้วจึงกรีดอายไลเนอร์เพื่อปิดทับรอยกาว เส้นของอายไลเนอร์จึงจะดูชัดเจน ทำให้ดวงตาดูหวานสวยเนียนเป็นธรรมชาติ รายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ นี้องค์ที่ทำให้ลูกออกมาดูสวยแพง”

RECOMMENDED : HOURGLASS UNLOCKED INSTANT EXTENSIONS MASCARA, DIOR DIORSHOW ONSTAGE LINER, M.A.C FALSE LASH



DEALING WITH EYESHADOW FALLOUT

Mylah Morales

CLIENTS : SHAKIRA, RIHANNA, NICKI MINAJ

“งานแต่งตาจะสวยสมบูรณ์แบบไม่ได้เลย หากทิ้งให้มีผงฝุ่นและหAZEจากโปรดักต์ต่างๆ ที่มีกรังปรอบโดยรอบ หลายคนคิดว่าเมื่อแต่งหน้าเสร็จแล้วจะเจอความเลอะแบบนั้นคือเจ๊งเสียแล้ว ที่จริงแก้ไขได้ง่าย แค่อาศัยความใจเย็น เพราะเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับการใช้โปรดักต์ชนิดฝุ่นที่ต้องมีเลอะหAZEกันบ้าง

“อย่างแรกคืออย่าลืมใช้อายไพรเมอร์เด็ดขาด อันนี้ต้องเตือนเพราะหลายคนคิดว่าเป็นโปรดักต์ที่แค่มีไว้เป็นกิมมิก ซึ่งไม่ใช่ อายไพรเมอร์ช่วยให้อายเชอร์โรว์เกาะบนเปลือกตาได้ยาวนานขึ้น สีสวยชัดจนขึ้นจริง แต่งสีสันทให้เรียบร้อยจบขั้นตอนนี้ แล้วเก็บรายละเอียดโดยใช้แปรงทรงพัดค่อยๆ ปิดฝุ่นที่ร่วงออกมาโดยรอบออกให้หมด ผลงานจะดูเนียน สะอาดสดใสขึ้น

“ส่วนใครที่ปิดมาสคาร่าแล้วเลอะ อย่าเพิ่งตกใจคะ ทิ้งรอยเบื่อนไว้ให้แห้งก่อน อย่าเพิ่งลบออกในทันที เพราะจะทำให้ยิ่งเลอะไปกันใหญ่ เมื่อรอยเบื่อนของมาสคาร่าแห้งแล้วแค่ใช้คอตตอนบัดสะกิดนิดเดียว รับรองว่าออกง่าย แต่ต้องใจเย็นๆ”

RECOMMENDED : CHARLOTTE TILBURY EYESHADOW PALETTE, LAURA MERCIER LR FAN POWDER BRUSH, HOURGLASS VEIL™ EYE PRIMER



BLENDING IS EVERYTHING

Pati Dubroff

CLIENTS : LILY COLLINS, MARGOT ROBBIE, GISELE BÜNDCHEN

“จุดสำคัญที่ทำให้การแต่งตาดูไม่เป็นโปรเฟสชันนัลคือขอบของสีสันทที่ไม่ได้ถูกเบลนด์ให้กลมกลืน ทำให้เมคอัพดูแข็ง ไม่เป็นธรรมชาติ แถมทำให้ดูสูงวัย ช่วงรอยต่อระหว่างสีสันทและขอบรอบนอกจึงเป็นดีเทลที่ต้องใส่ใจ

“ไอเท็มที่แนะนำว่าต้องมีคือแปรงเบลนด์ดังแปล่าๆ ที่ไม่เลอะสีสำหรับเกลี่ยขอบโดยเฉพาะ ที่ต้องระวังเป็นพิเศษคืออายเชอร์โรว์เนื้อครีม ที่เมื่อทาเสร็จแล้วต้องรีบเกลี่ยโดยเร็ว เพราะหากทิ้งไว้จะเซตตัว ทำให้เกลี่ยได้ไม่เนียนอย่างใจหรือกลายเป็นปื้น”

RECOMMENDED : SUQQU BLENDING BRUSH, CLARINS OMBRE SATIN : A SATIN SMOOTH CREAM EYESHADOW



HOT EYE MAKEUP ITEMS FOR THIS DATE

แม้สถานการณ์รอบตัวจะเฉาแค่ไหน สายบิวตี้ตัวจริงยังมีไปต่อกันสิหวาน ๆ ฉ่ำ ๆ มาลอบประโลมใจ แอบส่องมาทุกโพลแล้วว่า หนุ่ม ๆ ส่วนใหญ่พอใจให้เมคอัพสีอ่อนใสเป็นธรรมชาติ เกมهرانต์เมคอัพตลอดปีนี้ บอกเลยว่าสีชมพูมาแรง เด็ดในช่วงโควิดแบบนี้จึงอยากชวนสาว ๆ มาอัปเดตไอเท็มแต่งตาสิหวานเพื่อสร้างกลิ่นอายความโรแมนติก สวยซิดไม่แคร์มาสก์

DIORSHOW TRI(O)BLIQUE EYESHADOW PALETTE

หวานที่สุดแล้วหยุดที่พาลีเลตต์นี้ Dior ออกแบบอายแชโดว์ 3 สี ได้สวยเซ็กซี่สายหวาน ด้วยสายพิมพ์ดอกไม้ดังงาม เห็นแล้วอดยิ้มไม่ได้ เจดสี 663 Triple Bloom ใช้ง่าย ดูเป็นธรรมชาติ ไม่หวานเจี๊ยบจนเกินไป แต่เป็นการจับกลุ่มสีชมพูคู่ ครีมนุ่มชุ่มพู่ และม่วงอมชมพู / น้ำตาลที่ใช้ได้ทุกสถานการณ์



GUCCI MASCARA L'OBSCUR

มาสคาราแห่งสวยช่วยบิลด์อารมณ์ในการออกเดท เห็นแพ่งสิหวานแบบนี้แต่รับประกันเนื้อสัมผัสสีดำสนิทในเจดสี Eve Black ที่สำคัญติดทนทำให้ขนตาดูหวานฉ่ำองฉัด ปิดได้ตาได้ขนตาสวยดูดีอย่างในฝันเนื้อครีมเนียนสนิทเกาะติดขนตาไม่หลุดลอกและไม่จับตัวเป็นก้อนต่อให้จ้องตากันใกล้แค่ไหนก็ไม่มีเป๊ะ

DIORSHOW ON STAGE LINER WATERPROOF #851 MATTE PINK

ลูกเล่นสีชมพูที่แกนเขี้ยวขึ้นมาอีกระดับสำหรับการแต่งตาคือเส้นอายไลเนอร์คม ๆ สีชมพูสุดลูกเล่นง่าย ๆ แต่ดูมีอะไรจึงทำให้กลายเป็นทรนดึ้อัดแรงบนรันเวย์ อายไลเนอร์รุ่นนี้ให้สีชัดเจน เขียนเส้นและควบคุมเส้นง่าย มือใหม่ก็รีดตาสวยคมไปออกเดทได้แม้ไร้สเกิล

YSL ICE CREAM COLOR EYE & FACE PALETTE

เล่นเอาใจสั่งตั้งแต่แพ็คเกจจิ้งสีชมพูที่หวานแบบผู้ดีบุตรีที่ YSL ออกแบบมาเพื่อรับฤดูกาลใบไม้ผลิ 2021 กลับนี้ได้แรงบันดาลใจจากร้านไอศกรีมหลากรส มีทั้ง Milk Chocolate, Milkshake Pink, Frozen Blueberry และ Pistachio ใครชอบสีโทนพาสเทลที่ไม่หวานเจี๊ยบ มีการดริอปสีลงมาให้ใช้ง่ายขึ้น พาลีเลตต์นี้น่าจะตอบโจทย์

CHANEL OMBRE PREMIERE LONGWEAR CREAM EYESHADOW NO.808

สายครีมอายแชโดว์จะพลาดเจดสีชมพูจากซานโลไม่ได้ มาแบบหวานกำลังพอดี จะทาเดี่ยว ๆ หรือจับคู่กับเจดสีน้ำตาลหรือทองก็สวยแพงได้ทั้งงานกลางวันและกลางคืน ที่สำคัญเนื้อสัมผัสเรียบเนียนเกลี่ยง่าย แต่เซตตัวติดทนนาน จะอินลิฟหรือไม่ก็ nálอง

GUCCI CRAYON DÉFINITION SOURCILS

ใครตามหาดินสอเขียนคิ้วที่เจดเข้ากับสีผมเป๊ะ ๆ ไม่ได้เสียที ขอชี้เป้าไปที่ GUCCI MAKEUP เขาเพิ่งออกดินสอเขียนคิ้วที่น่าหนักสีกำลังดีในเจดต่างกันถึง 6 เจด ทั้งสีอมเทา อมน้ำตาล อมแดง มีให้เลือกครบ มาพร้อมแปรงแบบเกลียวที่ช่วยเกลี่ยให้งานคิ้วดูซอฟต์ละมุน ได้ฟิลลิ่งออกเดทกับเจ้าหญิง ไม่ชิชจนจิง

FENTY BEAUTY PRO FILT'R AMPLIFYING EYE PRIMER

ไพรเมอร์แห่งสิหวานที่ออกแบบมาให้เข้ากันได้กับทุกสีผิว ช่วยเตรียมผิวบริเวณรอบดวงตาให้เรียบเนียน มอบสีอายแชโดว์ที่เด่นชัดติดทนนาน ชี้เป้าสำหรับเดตินี้ถ้าอยากแต่งตาแบบมีกลิตเตอร์ ชิมเมอร์วิบวิบอายไพรเมอร์ดี ๆ ไม่มีไม่ได้



THE 12 CUTEST DATE NIGHT EYE MAKEUP INSPIRATIONS



LOOK#01

MONOCHROMATIC PINK

จับคู่สีไม่เก่งใช่ว่าจะแต่งหน้าสวยไม่ได้ เมคอัพอาร์ติสต์ Patrick Ta โช่วร์สก็กริเอตลุคสวยด้วยสีเดียว โดยเมคอัพสีชมพูอ่อนไล่ที่ตา แก้ม ปาก ลงบนงานผิวที่ดูสะอาดเฟรชสุด ๆ แพททริกเลือกแต่งดวงตาโดยไม่ต้องเน้นคิ้ว บัดแคชตาเบา ๆ ให้สวยเรียงเส้น เข้ากับคิ้วที่เขียนโครงด้วยสีบางเบา แต่ปิดให้เส้นสายเป็นระเบียบดูสะอาดสะอ้าน

ลุคนี้แต่งอย่างไรก็ดูอ่อนเยาว์สดใส ทำได้ทุกว่าย กระชับให้ว่าเป็นแนวที่หนุ่ม ๆ เกิดง่าย ไม่ถอยหนี เดดนี้เซมูก็อปปีได้เลย

HOW TO GET IT : คีย์ของการกริเอตลุคนี้ให้สวยคือการเบลนด์เนื้อสัมผัสที่เป็นครีมให้ดูนวลเนียนละมุนละไมไร้รอยต่อ หลังจากลงสีส้มแล้ว อย่าลืมใช้แปรงสะอาด ๆ เก๋ขยิบขอบให้ดูฟุ้งกลมกลืนไปกับผิวจริงทั้งกับตาและแก้ม อยากให้ดวงตาดูสวยซอฟต์หวานแบบนี้ ลองใช้อายไลเนอร์และมาสคาร่าสีน้ำตาลแทนสีดำ จะได้ชนตาที่เรียงเส้นดูหวานช่วยให้สาวที่มีดวงตากลมโตอยู่แล้วไม่ดูเข้มดูจนเกินไป



TOOLS : BENEFIT ROLLER LASH BROWN MASCARA, STILA CONVERTIBLE COLOR DUAL LIP & CHEEK CREAM, CHARLOTTE TILBURY ROCK 'N' KOHL LIQUID EYE PENCIL



TOOLS : INGLOT AMC PURE PIGMENT EYE SHADOW, ARDELL NAKED LASHES



LOOK#02

SEXY GLOSSY

ขอกราบให้ความคำ ลุคนี้นอกจากจะสวยหวานรับเดือนแห่งความรักแล้ว ยังมีดีที่ความวาวที่เรียกไลค์บนอินสตาแกรมได้รัว ๆ เปลือกชมพูกลอสสีที่ระยิบระยับ ทั้งหวานและดูไม่เดิร์นเหมือนดินออกมาจากรันสาวลูกนางแบบจับคู่ลุคนี้กับผมง่าย ๆ แครวบตึง รับรองว่าสวยพิฆาต

HOW TO GET IT : เป็นอีกลุคที่ใช้ครีมอายแชโดว์จับคู่สองสีเพื่อทับมิติที่ชัดเจนน แต่ความเก๋ของลุคนี้คือความฉ่ำของเปลือกตาสีไล่กลอสที่สามารถประยุกต์จากรันแว่นมาใช้ในชีวิตรจริงได้ด้วย แคใช้ลิปกลอสแตะทับเฉพาะช่วงกึ่งกลางเปลือกตาให้พอได้เอฟเฟกต์แวววาว ไม่มากเกินก็สามารรถอยู่กับลุคนี้ได้ยาวนานโดยไม่รู้สึกรำคาญไปเสียก่อน



TOOLS : LAURA MERCIER CAVIAR STICK EYE COLOUR, MARC JACOBS BEAUTY RE(COVER) HYDRATING COCONUT LIP OIL



LOOK#

ALL ABOUT GLITTER & LASH

หวานปนแซ่บกับลูกเล่นกลิตเตอร์อายแชโดว์สีชมพู ล้อเล่นกับแสงสียามค่ำคืนได้แบบวิบวับ ๆ พร้อมกับงานขนตาเก๋ ๆ ติดแบบแบ่งข้อ ถ้างานตามาบังขนาดนี้ สีปากแค่เบา ๆ แม่แต่ต้องปิดมาสก์ก็ยิ่งสวยสะกด

HOW TO GET IT : เลือกจับคู่ครีมอายแชโดว์ผสมชิมเมอร์หรือกลิตเตอร์ 2 สี ชมพูกับน้ำตาลอมเทา เพื่อสร้างมิติให้ชัดเจนน เก๋ขยิบทั้งสองสีให้ฟุ้งสวยเข้ากัน แล้วโช่วร์สก็กริเอตตาปลอมที่ไล่ไปอีกชั้นด้วยการตัดแบ่งเป็นข้อเล็ก ๆ แล้วติดในจังหวะที่เว้นระยะกำลังสวยทั้งขนตาบนและล่าง ลุคนี้ซึ่กซึ่ แต่มีความแว้วแบบตุ๊กตา เข้ากับคาแร็คเตอร์แบบหวานอ่อนนเปรี้ยว



LOOK#04

SEXY SMOKEY PINK

ใครว่าสีชมพูต้องดูหวาน อัฟเกรตสีชมพูให้ดูขี้ตขี้ขึ้นอีกระดับด้วยการเลือกสีแบบช็อคทิงค์ หรือชมพูอมม่วงราสเบอร์รี่ที่ให้อารมณ์เซ็กซี่กลับจับมากกว่าด้วยเทคนิคแบบสโมกก็ายสวยเฉียว ส่งสายตามาที่มีใจละลาย

HOW TO GET IT : เลือกอายแชโดว์เฉดสีชมพูอมม่วง / แต่งมาสคาร่าสโมกก็ายฟุ้งๆ โดยสร้างโครงให้เป็นทรงที่มีหางเฉียงขึ้น ช่วยแก้ปัญหาให้สาวที่มีดวงตาดก ทำให้ตาดูยกเฉียว เบียวขึ้นเยอะ

TOOLS : ZOEVA
 SPICE OF LIFE VOYAGER
 EYESHADOW PALETTE



HOT LAYER LINER

นางแบบสาว Lily Aldridge โชว์ลุคสวยจากฝีมือเมคอัพอาร์ติสต์ Hung Vanngo ที่เล่นดัดเส้นสายของอายไลเนอร์ให้สนุกขึ้นด้วยการเลเยอร์เป็นสองชั้น ใครไม่ชอบเหนียวกับการเบลนด์สีสันจากอายแชโดว์ ลองเล่นเทคนิคซ้อนทับแบบนี้ก็มีมิติสวยไปอีกแบบ

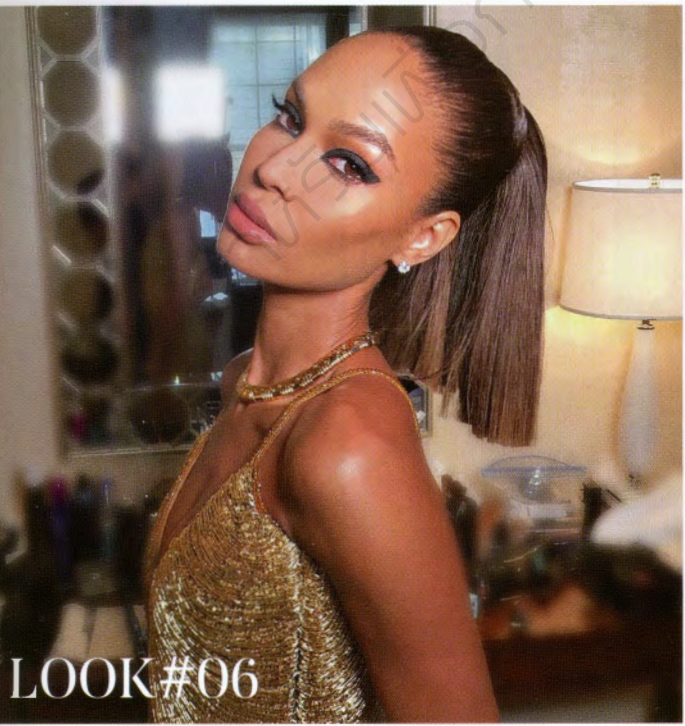
HOW TO GET IT : ลงอายไพรเมอร์แล้วแต่งแต้มเปลือกตาด้วยอายแชโดว์สีอ่อนประกายชิมเมอร์ให้ทั่ว ก่อนจะเขียนอายไลเนอร์ชนิดดินสอสีชมพูเส้นหนา โดยเบลนด์ให้ฟุ้งได้เล็กน้อย แล้วทับด้วยอายไลเนอร์สีดำเส้นบางและคมกว่า



TOOLS : NARS
 SINGLE EYESHADOW,
MAKE UP FOR EVER
 AQUA EYES
 WATERPROOF EYELINER
 PENCIL, **NARS**
 HIGH-PIGMENT
 LONGWEAR EYELINER



LOOK#05



LOOK#06

THICK BLACK WINGED LINER

เซ็กซี่สวยเฉียวสุด ๆ สำหรับใครที่มีนัดเด็ดในช่วงกลางคืน ลองจัดลุคนี้จากฝีมือ Sir John เมคอัพอาร์ติสต์ประจำตัวแม้อย่างบียอนเซ ที่ใช้เปลือกตาสีน้ำตาลกับอายไลเนอร์สีดำเส้นกราฟิกหนาพิเศษ อัฟเกรดให้คลาสสิกแคตอายดูโมเดิร์นขึ้น



HOW TO GET IT : Sir John ครีเอตลุคนี้ด้วยการระบายสีอายแชโดว์ให้กินบริเวณสูงกว่าปกติ เพื่อให้พ้นจากอายไลเนอร์เส้นหนา เขียนโครงอายไลเนอร์สีดำให้ได้ทรงที่ต้องการแล้วค่อยถมให้เต็ม กระชับเบาๆ ว่าปล่อยให้มีความเลอะบ้างก็ได้ ไม่จำเป็นต้องคมกริบ

TOOLS : BURBERRY
 COMPLETE EYE PALETTE, **SISLEY**
 PHYTO KHOL STAR WATERPROOF





LOOK#07

LINER ONLY

ทำน้อยแต่น่ารักมากต้องยกให้ลุคนี้ สำหรับ คินออกเดตที่ยังมีงานคั่งค้างวุ่นวาย แต่มีอาย-ไลเนอร์สีชมพูน่ารัก ๆ เส้นเดียวก็เปรี้ยวได้ เมคอัพอาร์ติสต์ Katie Jane Hughes สร้างสรรค์ ลุคนี้ได้อย่างพอดีพอดีด้วยการจับคู่อายไลเนอร์ สีชมพูสุดกับปากสีน้ำตาลเนื้อแมตต์ แบบนี้แหละ ไม่ต้องกังวลว่าจะละเวลาเจอมาสก์

HOW TO GET IT

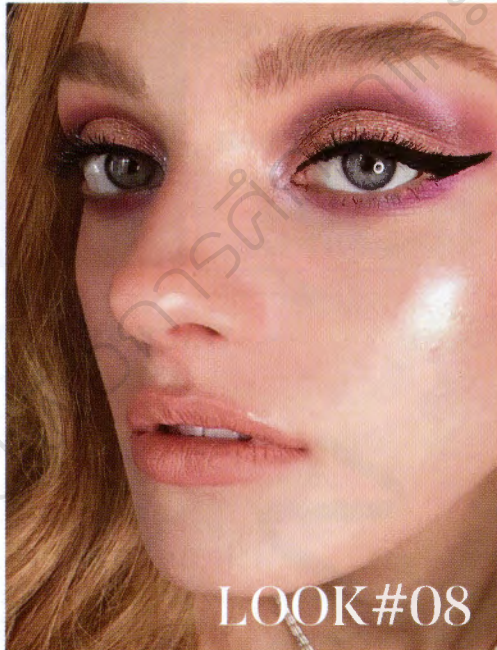
สำหรับสาวที่ชอบลุคตาโตวิบวับ อาย-ไลเนอร์สี ๆ อาจไม่ช่วยให้ดวงตาดูกลมโตได้เท่า สีดำ ฉะนั้นอย่าลืมปิดขนตาให้แน่น ๆ ซัด ๆ สังเกตว่าเมคอัพอาร์ติสต์ใช้อายไลเนอร์สีขาวเขียน บริเวณขอบตาล่างเพื่อให้ดวงตาดูโตขึ้น เทคนิคนี้ อยากรู้ว่าต้องจำไปใช้



TOOLS : URBAN DECAY 24/7 FLIDE-ON EYE PENCIL, DOLCE & GABBANA PASSIONEYES INTENSE VOLUME MASCARA



TOOLS : DOLCE & GABBANA FELINEYES INTENSE EYESHADOW QUAD, DOLCE & GABBANA ROYAL KAJAL EYE POWDER LINER



LOOK#08

DRAMATIC CAT EYE

หวานละมุนสมบุรณเแบบ สำหรับใครที่อยากแต่งแบบจัดเต็ม มีทั้งงานคัตแบ้าและ อายไลเนอร์ลากหางคมกริบแน่น ๆ จัดลุคดวงตาสีน้ำตาลที่ชระยิบระยับ คัดแบ้าด้วยสีม่วงพลัม แถมยังมีเส้นไลเนอร์สีชมพูอมม่วงหวาน ๆ ที่บริเวณใต้ตา บอกเลยว่าทั้งหวานคมกลมกล่อม

HOW TO GET IT : ลุคนี้จะสวยไม่สุดหากพลาดเรื่องของการเล่นกับเท็กซ์เจอร์ จะเห็นว่าเมคอัพอาร์ติสต์เลือกจับคู่เนื้อสีม้วนของอายแชโดว์ที่มีความแตกต่าง อย่างแบ้าตาสีม่วงพลัม ที่มีเท็กซ์เจอร์แบบประกายมุกแวววาวเรียบเนียน ตัดกับเปลือกตาที่มีกลิตเตอร์ชระยิบระยับ ซัดเจน ทำให้แต่ละสีดูโดดเด่น

SPIDER LASHES

แก่และแบ้าไปพร้อมกันกับลุคนี้ของสาว Lucy Boynton ที่เล่นกับการเขียนหางอายไลเนอร์โครงสร้างเส้นกราฟิกโดยไม่ต้องถมสีตา จนเต็ม ซึ่งทำให้ดูซิคไม่เบา เข้ากับขนตาแบบ Spider Lashes ที่บีบให้ขนตาเป็นก้อนนิด ๆ สายแพ้ออกเดดลุคนี้ก็คู่ลดีนะ

HOW TO GET IT : สาวไทยมักมีขนตาสั้นและขาดความมวงน ลองติดขนตาปลอมรุ่นที่เป็นธรรมชาติ แล้วปิดทับด้วยมาสคาราสักสองชั้น รับรองว่าเอาอยู่



TOOLS : CLINIQUE PRETTY EASY LIQUID EYE LINING PEN, SISLEY PHYTO-SOURCILS FIX



LOOK#09



LOOK #10

LAVENDER LAND
 สวยสะพรั่งกับลุคอายแชโดว์สีลาเวนเดอร์แสนสวย ใครมีเจดจำพวกม่วงครามหรือม่วงพลัมแล้วไม่ค่อยได้ใช้ ลองหยิบมาเล่นในเทศกาลพิเศษๆ ก็สร้างความแปลกใหม่สุดได้สินะ

HOW TO GET IT : เมคอัพอาร์ติสต์เล่นกับลุคนี้ด้วยการตัดเบ้าสีม่วงสูงขึ้นไปแทบเหนือกระบอกตาจริง ซึ่งสำหรับสาวเอเชียที่ไม่ได้มีพื้นที่ระหว่างดวงตาไปถึงคิ้วมากเท่าสาวคอเคเซียนอาจปรับวิธีเล่นกับสีลาเวนเดอร์ด้วยการไล่สีแบบสมโมกก็สวยได้ไม่แพ้กัน

TOOLS : URBAN DECAY NAKED ULTRAVIOLET EYESHADOW PALETTE



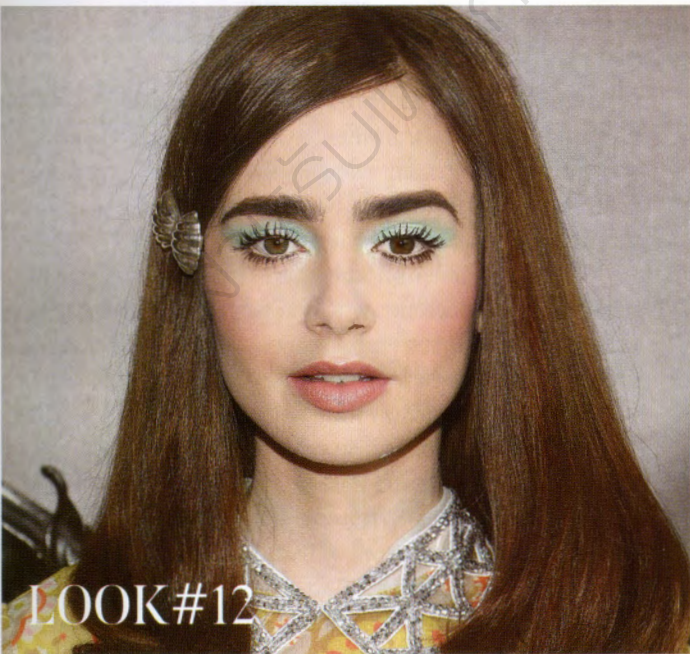
PRETTY IN PINK LASHES

สาวสายแฟนาลองกับลุคจี้ดๆ ที่ใช้เวลานิดเดียว แคลงรองพื้นให้สวยคลีน ผิวเรียบเนียน แล้วปิดมาสคาร่าสีชมพูเจิบๆ รับกับเรียวปากสีเดียวกันก็ทำแบบฟุ้งเบลอฟอน่ารัก ลุคนี้ดูโมเดิร์น ยิ่งกับสาวที่มีเครื่องหน้าคมชัดอยู่แล้ว ทำแค่นี้ก็สวยจบ

HOW TO GET IT : อยากรับดมมาสคาร่าสีสดให้เห็นสีชัดเจนติดทน แนะนำให้ปิดมาสคาร่าไพรเมอร์รองพื้นไว้ก่อน รับรองสีไม่เพี้ยน



TOOLS : YSL MASCARA VINYL COUTURE #6 PINK I'M THE MADNESS, DIORSHOW MAXIMIZER 3D



LOOK #12

PRETTY PASTEL

ลุคของสาว Lily Collins เก๋ไก๋ไม่แพ้บทบาทในซีรีส์ *Emily in Paris* ลุคดวงตาสีฟ้าพาสเทลกับขนตาองหนาราวกับตุ๊กตา เข้ากับคิ้วคมเข้าทรงหนาเป็นเอกลักษณ์ ทำให้ลุคนี้ออกมาเป็นสาวในฝันที่มีทั้งความหวานและความเป็นแฟชั่นนิสต้า

HOW TO GET IT : เมคอัพอาร์ติสต์ครีเอตลุคนี้ด้วยการใช้สีฟ้าพาสเทลทาเฉพาะช่วงเปลือกตาบน ทั้งตาล่างให้เปล่าเปลือย เพื่อไม่ให้ลุคออกมาดูโอเวอร์เกินไป แต่ใช้ขนตาสีดำที่หนาฟูชัดเจนมาสสร้างคมบาลานซ์แทน ใครอยากทำตาม กระซิบว่าปิดมาสคาร่าที่ขนตาสีดำหนักๆ รับรองว่าเพอร์เฟกต์

TOOLS : FENTY BEAUTY SNAP SHADOWS MIX & MATCH EYESHADOW PALETTE, CHANEL LE VOLUME DE CHANEL WATERPROOF MASCARA





AT FIRST SIGHT

ดวงตาเป็นอวัยวะที่
สื่อภาษารักได้ดีที่สุด
เสน่ห์ของดวงตา
สามารถทำให้
คนบึ้งกันได้ตั้งแต่
แรกพบสบตา
แถมโควิด-19 รอบใหม่
ยังทำให้ดวงตา
กลับมาเป็นจุดเด่น
ที่โพล้พันมาสก
ออกมา



แบบนี้สาวๆ จะปล่อยให้ผิวรอบดวงตาดูโทรมเหนียวล้า มีริ้วรอย
และร่องลึกได้อย่างไร มาอัพเลเวลเสน่ห์ของดวงตาด้วยการดูแลผิวรอบ
ดวงตาให้เรียบเนียนกระชับ เพื่อเสริมให้ดวงตาดูอ่อนเยาว์เปล่งประกาย
วิ้งวับ จนคนข้างกายมูฟออนไม่ไหว ยิ่งถ้าต้องฉลองกันสองคนที่บ้าน
วาเลนไทน์นี้อาจโรแมนติกกว่าที่เคย!

และเพราะดวงตาเป็นส่วนสำคัญของใบหน้า การเสริมความงาม
ความอ่อนเยาว์บริเวณรอบดวงตาจึงจำเป็นต้องใช้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญและ
ประสบการณ์ เราจึงมาขอความรู้จากคุณหมอรฐา - พญ.รฐา นิสร์ ธรรมลิขิต
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านผิวหนัง ซึ่งในแวดวงคลินิกความงาม
คงไม่มีใครไม่รู้จักกรมยวีร์นทีคลินิก ที่คุณหมอรฐาเป็นแพทย์ผู้อำนวยการ
อยู่ เพราะเป็นคลินิกผิวหนังและสถาบันความงามที่กวาดรางวัลมาเยอะ
รวมทั้งรางวัล Praew Iconic Beauty ด้วย

คุณหมอรฐาบอกว่า การวิเคราะห์ปัญหาของคนที่ให้ถูกต้องสำคัญ
มาก บางครั้งคนใช้วิธีสีกว่าใบหน้าดูโทรม เหนียวล้า ซึ่งอาจจะแก้แค่ผิว
แต่มีร่องลึกใต้ตาให้ดูเรียบตึง ทั้งใบหน้าก็ดูสดใสนั้น ทั้งนี้ต้องดู
ปัญหาบริเวณรอบดวงตาเกิดมาจากผิว ก่อลมเนื้อ หรือไขมัน การแก้ไข
ตรงจุดจะช่วยให้เห็นผลลัพธ์ที่ดี และช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายให้คนไข้



ร่องลึกใต้ตา

เกิดจากโครงสร้างบริเวณเบ้าตาด้านล่างมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ไขมันใต้ผิวหนังหายไปหรือฝ่อตัวลง กระดูกเบ้าตายุบตัวลง คุณหมอรูอาแนะนำว่าปัญหานี้แก้ไขได้ด้วยการฉีดฟิลเลอร์กลุ่มไฮยาลูโรนิก ชนิดที่มีโมเลกุลเล็ก เนื้อนุ่มละเอียด มีคุณสมบัติอ่อนนุ่ม เคลือบให้ลื่นไปกับผิวได้ง่าย ไม่จับตัวเป็นก้อน ช่วยลดผลข้างเคียงเรื่องผิวไม่เรียบ ผิวใต้ตาเป็นก้อนหลังฉีดได้

คุณหมอรูอาว่า การฉีดฟิลเลอร์บริเวณใต้ตา นอกจากจะฉีดให้สวย ผิวใต้ตาดูเรียบตึง ร่องลึกหายไปหรือดูตื้นขึ้นแล้ว ยังต้องฉีดให้ปลอดภัยด้วย เพราะผิวใต้ตามีเส้นเลือดอยู่เยอะ ประสิทธิภาพ ความชำนาญและเทคนิคการฉีดของแพทย์เป็นเรื่องสำคัญ คนไข้ควรเลือกคลินิกที่น่าเชื่อถือ มีแพทย์ที่มีประสบการณ์สูง มีความเชี่ยวชาญในการฉีดฟิลเลอร์ใต้ตา จะได้สวยสดใสอย่างปลอดภัย ไม่ต้องลุ้น



เส้นริ้วรอยใต้ตา

ริ้วรอยในที่นี้ไม่ใช่รอยตีนกา แต่เป็นริ้วรอยเส้นๆ ใต้ดวงตา มีแล้วก็สร้างความกังวลใจให้สาวๆ ได้ไม่แพ้กัน เพราะมักทำให้ใต้ตาดูเหี่ยว ฟ่องอายุ สาเหตุเกิดจากคอลลาเจนในชั้นผิวหนังเสื่อมสภาพลง วิธีแก้ไขทำได้โดยใช้เครื่องมือส่งพลังงานลงไปใต้ผิว ไปกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนในผิวชั้นหนึ่งแท้ ซึ่งพลังงานก็มีหลากหลาย ทั้งพลังงานเลเซอร์ พลังงานคลื่นวิทยุ พลังงานคลื่นอัลตราซาวด์ และพลังงานที่ผสมผสานกันมากกว่า 1 ชนิด ส่วนการจะเลือกใช้พลังงานชนิดไหนนั้น คุณหมอรูอาบอกว่า แพทย์จะประเมินปัญหาและพิจารณาเลือกใช้พลังงานที่เหมาะสมกับคนไข้แต่ละเคส เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

หลังทำคนไข้จะสังเกตเห็นว่าริ้วรอยตื้นขึ้นประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ และภายใน 1 - 3 เดือน เนื้อเยื่อคอลลาเจนใหม่จะถูกสร้างออกมาอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผิวบริเวณใต้ตาแน่นขึ้นอีก เส้นริ้วรอยดูจางลง ผิวดูเรียบตึงมากขึ้น ซึ่งคุณหมอรูอาเสริมว่า ควรเลือกคลินิกที่ใช้เครื่องมือที่ได้มาตรฐาน ผ่านการรับรองจาก อย. และแพทย์ผู้ใช้เครื่องมือผ่านการอบรม มีประสบการณ์ ตลอดจนเทคนิคที่เหมาะสมจะดีกว่า

รอยตีนกา

ถ้าริ้วรอยใต้ตาหรือหางตาเห็นชัดเจนที่เรายังมี ก็แสดงว่าเกิดจากกล้ามเนื้อหดเกร็งแก้ไขได้ด้วยการฉีดสารโบทูลินัม ที่ออกซินหรือที่เรารู้จักกันในชื่อของโบท็อกซ์ สารนี้มีคุณสมบัติช่วยทำให้กล้ามเนื้อที่หดเกร็งคลายตัว ริ้วรอยตีนกาหายไปหรือลดเลือนลง ภายใน 1 - 2 สัปดาห์ก็จะเป็นผล ปลอดภัยได้นานราว 4 - 6 เดือน

นอกจากรอยตีนกาแล้ว รอยขมวดคิ้ว รอยย่นตรงหน้าผาก ก็สามารถแก้ไขได้ด้วยการฉีดสารโบทูลินัม ที่ออกซินเช่นกัน

จะเห็นว่าการดูแลผิวรอบดวงตามีหลากหลายวิธี ถ้าสาว ๆ อยากมีดวงตาสวย มีเสน่ห์ชวนมอง ก็ต้องรีบกันหน่อย แวะไปปรึกษาแพทย์ผิวหนัง หรือสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับโปรแกรม Beautiful Eyes by Romrawin ได้ที่ รมย์รวิญ์คลินิก สาขาเอ็มควอเทียร์ โทร. 08 0153 9000

Line ID : @romrawinclinic

FB : Romrawinclinic

IG : romrawinclinic



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดพระนครเหนือ
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร

