

www.praew.com

PRAEW TALK 2021

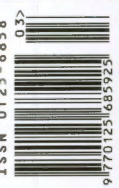
"THE FIGHT CLUB" #1

แท็คทีมเหล่านักสู้
แชร่กลยุทธ์สู้ไม่ถอย...
สู่ความสำเร็จ

หน้าเป็: ลุคปีง!

ครีเอตลุครับ
SUMMER 2021

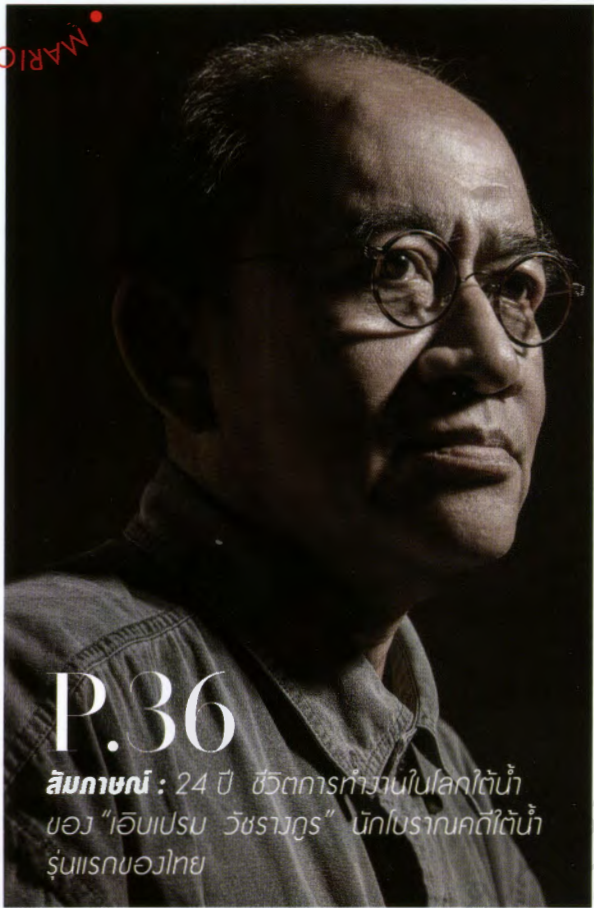
MMK FOREVER



MARIO COVER

contents

มีนาคม 2564 • ปีที่ 42 ฉบับที่ 968



P.36

สัมภาษณ์ : 24 ปี ชีวิตการทำงานไปโลกใต้บาดาลของ "ไอ้เปรม วัชรานุกร" นักโบราณคดีใต้บาดาลรุ่นแรกของไทย



P.18

ปก + สัมภาษณ์พิเศษ :
 คุยทุกเรื่องกับ "มาริโอ้ เมาเร่อ" 14 ปีของพระเอกอารมณ์ดี และชีวิตหลังกล้อง กับบทภาพยนตร์ : สม



P.48

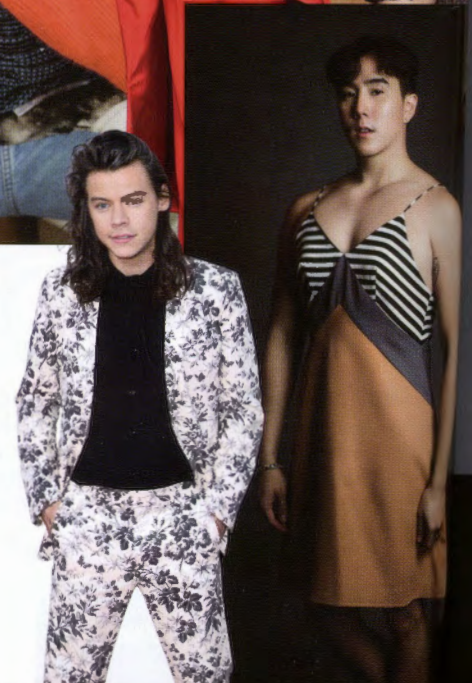
GOOD STORIES :

ขอเพียงใจไม่พิการ "คำรณ มະเทวี่จว๋น" ชายผู้ไม่ถนัดขา ให้กับชะตา เดินหน้าสานฝันทำอุปกรณ์ช่วยเหลือคนพิการ



P.24

SCOOP : Don't Let People Defind You "อย่าตัดสินฉันที่การแต่งตัว"



contents

มีนาคม 2564 • ปีที่ 42 ฉบับที่ 968

COVER MARK & KIMBERLEY



P.106

PRAEW TALK : *The Fight Club* เรื่องราวเข้มข้นของนักธุรกิจที่ต่อสู้จนประสบความสำเร็จ
กับนักสู้ตัวจริงที่ผ่านพันวิกฤติมานับไม่ถ้วน รวมถึงนักสู้หน้าใหม่กับเรื่องราวสร้างแรงบันดาลใจ



P.92

ปก+สัมภาษณ์พิเศษ :
MK Forever ความรัก
7 ปีของ "หมาก & คิม"
ที่ทุกวันนี้มีแต่รอยยิ้ม
และเสียงหัวเราะ



P.28

BEAUTY SCOOP :

ร้อนนักต้องดูคนนี้!
ครีเอตลुकสวย
รับชมเมอร์ 2021
ที่ทำง่าย ได้ฟีล
ชมเมอร์ ระดับ
ความปังเต็มสิบ!



P.162

Win It THE KLINIQUE
มูลค่า 80,000 บาท



contents

มีนาคม 2564 • ปีที่ 42 ฉบับที่ 968

MARK & KIMBERLEY COVER

- 2 **ทัศนัย**
- 12 **โครงการกำลังใจ :** "กำลังใจ" ผ่านงานศิลป์
- 16 **BEAUTY SCOOP :** *The Best Streaming Shows for Beauty Junkies*
- 28 **BEAUTY SCOOP :** *Quick & Easy Summer Looks 2021 ร้อนนักต้องดูนี่! ทำง่าย ได้ฟีลซัมเมอร์*
- 36 **BEAUTY & STYLE :** *Matcha...90s Unique Chic*
- 42 **THE JEWELRY :** *Hermés Lignes Sensibles : Embrace Modern Sensuality*
- 48 **WATCH STORIES :** *Artistic Luxury Watches*
- 56 **FASHION SCOOP :** *Spring / Summer 2021 8 Key Fashion Trends*
- 60 **FASHION STORIES :** *Spring / Summer 2021 Bags to Have on Your Radar*
- 68 **FASHION SET :** *Stay Classy*
- 76 **FASHION COVER :** *Summer Vibes*
- 92 **สัมภาษณ์พิเศษ :** *Mark & Kimberley Forever*
- 98 **THE MASTERPIECE :** *Judith Lieber...My Collection The Most Wanted!*
- 106 **PRAEW TALK :** *The Fight Club*
- 132 **INSPIRED STORIES :** *Rising from the Ashes ฐรทิศาพิชิตโควิท*
- 140 **LUXURY LIVING :** *Magnificent Home พลัดฐรี เจริญไทยทวี*
- 150 **THE FOCUS :** *Tell the World I Love You 6 Hottest Guys*
- 154 **แพรวพยารณ์**
- 158 **ใบสมัครสมาชิก**
- 162 **PRAEW WIN IT**

MARIO COVER

- 1 **FASHION COVER :** *Flower of Happiness*
- 16 **จากปก :** *Mario and Kids*
- 18 **สัมภาษณ์พิเศษ :** *Never Stop! Mario Maurer*
- 24 **SCOOP :** *Don't Let People Define You*
- 36 **สัมภาษณ์ :** *Treasure & Pleasure โลกใต้น้ำของนักโบราณคดีใต้น้ำอันดับต้นของไทย เอ็มเปรม วัชรวงกูร*
- 44 **SPECIAL STORIES :** *ผู้หิวไทยหนึ่งเดียวใน The Apprentice : ONE Championship Edition*
- 46 **BIZ GUY :** *คลินิกทันตกรรม Edelweiss Dental House มาตรฐานระดับโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำ*
- 48 **GOOD STORIES :** *คำรณ มะนาวหวาน... ขอเพียงใจไม่พิการ*
- 52 **ครึ่งหนึ่ง :** *7 ปี 7 ล้าน ผู้ศึทมะเร็งเม็ดเลือดขาวเฉียบพลัน*



แนว โครงการกำลังใจ

“กำลังใจ” ผ่านงานศิลป์

เรื่อง กิตานันท์ สุดสุนทนา ภาพ กระทรวงยุทธธรรม, เรือนจำกลางคลองเป็ด, เรือนจำกลางเชียงใหม่

“ทุกคนมีความหวังในชีวิตเมื่อตกอยู่ในสภาวะที่มืดมน การไร้อิสรภาพที่เกิดจากการก้าวเดินในเส้นทางที่ผิดพลาด อาจจะเป็นด้วยการรู้ทำไม่ถึงการลงมือในการกระทำของตน หรือการพลาดพลั้งกระทำในสิ่งไม่ดี เมื่อได้รับผลการกระทำของตนเองแล้ว ซึ่งสภาวะนั้นอาจเป็นความมืดมนของชีวิต ความหวังและกำลังใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อมีผู้หยิบยื่นความหวังและกำลังใจให้ จึงทำให้เรามีแรงบันดาลใจเป็นพลังที่จะสู้ต่อ...”

พระตำราสในสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ณ เรือนจำชั่วคราวคลองเป็ด อำเภอมือเืองฯ จังหวัดเชียงราย ยืนยันถึงสิ่งที่ทรงตั้งพระปณิธานมาตลอด 15 ปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่ก่อตั้ง “โครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา” เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2549 ณ ทัดหนาสถานหญิงกลาง เพื่อพระราชทานกำลังใจแก่ผู้ต้องขังหญิง ด้วยมีพระดำริที่จะช่วยเหลือผู้ต้องขังหญิง กลุ่มเด็กติดผู้ต้องขัง กลุ่มเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด และกลุ่มผู้ขาดโอกาสอื่นๆ ในกระบวนการยุติธรรม

ในโอกาสครบรอบ 15 ปีของการดำเนินงานโครงการกำลังใจเมื่อปลายปี 2563

ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นช่วงที่เกิดการแพร่ระบาดของโควิด-19 ระลอกใหม่ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา พระราชทานคำแนะนำให้คณะทำงานโครงการกำลังใจจัดกิจกรรมประกวด “วาดภาพน้องกำลังใจ ในความคิดของสมาชิก” โดยให้ผู้ต้องขังที่เป็นสมาชิกโครงการกำลังใจในเรือนจำหรือทัณฑสถานหญิงทั่วประเทศ ร่วมส่งผลงานเข้าประกวด เพื่อส่งต่อกำลังใจให้ผู้ต้องขังด้วยกันเอง และส่งต่อไปยังผู้คนที่กำลังท้อแท้หรือประสบปัญหา ให้มีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิตในทุกวิกฤติ

ปรากฏว่าได้รับความสนใจจากผู้ต้องขังทั่วประเทศ มีผลงานส่งเข้ามาร่วมกิจกรรมทั้งหมด 280 ภาพ มีคณะกรรมการที่ทรงคุณวุฒิมาร่วมตัดสิน ได้แก่ จรรยาพร นง แสงวิเชียร ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วีระศักดิ์ จันทร์สงแสง นักเขียน และเอกลักษณ์ ประเสริฐสุข นักวิชาการอิสระ โดยคัดเลือกผลงานจำนวน 12 ภาพ เพื่อนำมาจัดทำเป็นปฏิทินและไดอะรี่ประจำปี 2564 สำหรับโครงการกำลังใจ ในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา

จากนั้นคณะทำงานโครงการกำลังใจฯ นำภาพวาดทั้งหมดทั้งหมดไปคัดเลือกถวายสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ เพื่อขอพระราชทานพระวินิจฉัยภาพวาดที่ควรได้รับรางวัลที่ 1-3 และรางวัลชมเชย 2 รางวัล ในการนี้สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ ได้พระราชทานคำแนะนำว่า

“ทุกรูปที่มาจากฝีมือผู้ต้องขังมีความสวยงามและมีที่มา ดังนั้น 5 รูปที่ให้พิจารณาถึงความสวยงามหมด และให้คะแนนเท่ากันหมด ไม่ต้องมีการแบ่งเป็นลำดับ และขอให้มอบรางวัลให้ผู้ต้องขังที่วาดรูปทั้ง 5 รูปดังกล่าวเท่า ๆ กัน”

ในการนี้สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ พระราชทานเงินรางวัลแก่ผู้ต้องขังที่วาดภาพผ่านการคัดเลือกทุกคนอีกด้วย สร้างความปลาบปลื้มแก่ผู้ต้องขังที่ได้รับพระกรุณาธิคุณในครั้งนี้

คณะทำงานโครงการกำลังใจฯ จึงได้นำภาพวาดผลงานผู้ต้องขังทั้ง 12 รูปมาจัดทำเป็นไดอะรี่ ปฏิทิน และของขวัญปีใหม่ ได้แก่

น้องพอยเพียง ผลงานผู้ต้องขังชายจากเรือนจำกลางคลองไผ่ เป็นภาพของเด็กผู้หญิงที่มีปีกแบบแมลงปอ แสดงถึงความเป็นอิสระ ทรงผมเป็นเหมือนต้นไม้ที่สามารถเจริญงอกงามได้ ลวดลายของเสื้อเป็นรูปดวงอาทิตย์ แสดงถึงชีวิตที่ไม่ได้มืดมนตลอดไป เพราะจะมีแสงสว่างของวันใหม่เสมอ ตรงปกเสื้อเป็นโหนดสีฟ้า ตัวแทนของจิตอาสา ประกอบกับสีเขียวที่สื่อถึงโครงการกำลังใจ ที่ได้มอบนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ภายในเรือนจำ และฝีมือของเด็กผู้หญิงถือคทาซึ่งมีสัญลักษณ์ของโครงการกำลังใจ เพื่อใช้สำหรับเสกกำลังใจให้แก่ผู้ต้องขังทุกคน

น้องกำลังใจ ภาพวาดเด็กผู้หญิงตัวกลมเยิ้ม มีมือผู้ต้องขังชายจากเรือนจำกลางคลองเปรม ที่ได้ตั้งใจให้ภาพนี้เป็นตัวแทนของสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ โดยวาดฉลองพระองค์อย่างที่เคยเห็นเมื่อครั้งเสด็จเยี่ยมและพระราชทานกำลังใจในเรือนจำ และทัณฑสถานต่าง ๆ ทั่วประเทศ โดยมีข้อหนึ่งข้อสองนี้ว่า และมืออีกข้างหนึ่งกำแน่นไว้ที่ระดับอก อันเป็นสัญลักษณ์ที่สื่อแทนพระดำริของพระองค์ “เป็นกำลังใจให้สู้ ๆ ต่อไป”

น้องชบาร้อยรัก ผลงานของผู้ต้องขังหญิงแห่งทัณฑสถานหญิงชลบุรี ได้แรงบันดาลใจมาจากดอกชบาที่เป็นต้นไม้ที่ทนทุกสภาพอากาศ ไม่ว่าจะแดดหรือฝน แทนตัวผู้ต้องขังทุกคนที่ต้องเข้มแข็งและอดทนสู้ต่ออุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา แต่ยังคงไปด้วยความอ่อนน้อม ซึ่งจะช่วยให้ทุกคนสามารถฝ่าฟันทุกวิกฤติไปได้

น้องไทยแดนซ์ อีกหนึ่งผลงานของผู้ต้องขังชายจากเรือนจำกลางชลบุรี ได้แนวคิดมาจากลูกสาวของผู้ต้องขังที่ชอบใส่ชุด



น้องพอยเพียง



น้องกำลังใจ



น้องชบาร้อยรัก



น้องไทยแดนซ์



น้องภาโต



น้องฮันปาล์



ลายดอกไม้ จึงนำมาประยุกต์ให้เข้ากับธีมชุดไทยแห่งรัตนโกสินทร์ โดยเพิ่มลายดอกไม้สีหวานสดใส เพื่อให้ผู้พบเห็นมีความรู้สึกสดชื่น และเป็นการมอบความสุขให้ทุกคน

น้องดาโต ฝีมือผู้ต้องขังหญิงจากทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ ต้องการสื่อถึงผู้ต้องขังทุกคนว่า การที่จะดำเนินชีวิตต่อไปนั้น ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงก่อน จึงจะนำไปสู่จิตใจที่เข้มแข็ง เพื่อต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต โดยไม่คิดที่จะยอมแพ้ อีกทั้งพร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการนำกำลังใจที่ตนเองเคยได้รับแล้วส่งต่อไปสู่คนอื่น เพื่อให้เขาได้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต เหมือนคำขวัญของทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ที่ว่า “ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง กิริยาอ่อนน้อม ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมกลับคืนสู่สังคม”

น้องอินสไปร์ จากผู้ต้องขังชายของเรือนจำจันทบุรี เป็นภาพของเด็กหญิงตัวน้อยตกเปีย ใบน้าเบื่อนยิ้ม และแววตาที่เต็มเปี่ยมด้วยพลังแห่งการสร้างสรรค์ และกำลังใจที่พร้อมจะมอบให้กับทุกคน อีกทั้งส่องมือกำแน่นแสดงถึงหัวใจที่หนักแน่น มั่นคง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค กำปั้นอีกข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ สื่อว่า “เราจะไม่แพ้” トラバโดที่หัวใจไม่ยอมแพ้” สำหรับภาษาอังกฤษที่เขียนไว้ว่า “INSPIRE, MY MIND” ต้องการสื่อความหมายว่า แรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่เกิดขึ้นได้จากหัวใจเล็กๆ ทุกดวง โดยเฉพาะผ้าพันคอสีส้มของเด็กน้อยแทนโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา พร้อมจะเป็นกำลังใจและแรงบันดาลใจให้ทุกคนสร้างสรรค์สิ่งดีงามเพื่อชาติบ้านเมือง

หนูนานถือหัวใจ ผลงานผู้ต้องขังชายของเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช หนูนานเป็นตัวละครในวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ เป็นทหารเอกของพระรามที่มีความสามารถเก่งกาจทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผู้ต้องขังจึงอยากให้หนูนานเป็นกำลังใจให้ทุกคนในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะปัญหา

ทางกายหรือจิตใจ ต้องอดทนต่อสู้กับปัญหาที่พบเจอ แล้วก็จะผ่านพ้นไปด้วยดี เช่นเดียวกับหนูนาน

น้องใจรัก ผลงานจากเรือนจำกลางสงขลา ผู้ต้องขังชายตั้งใจวาดภาพเด็กหญิงที่มีจิตใจอ่อนโยน แววตามุ่งมั่น และมีรอยยิ้มที่จริงใจ กำลังปลุกตื่นใจที่แม้จะเหนื่อยหรือตัวเปราะเปื้อนแต่ก็ยังอดทน เพราะเธอรักและมีความสุขในสิ่งที่ทำ แม้สิ่งที่เด็กคนนี้อาจไปอาจไม่เห็นผลในวันนี้ แต่เชื่อว่าสักวันหนึ่งตั้งใจจะออกงามออกดอกผลในไม่ช้า ขอเพียงมีจิตใจที่ดี มีความมุ่งมั่น ใจจริงกับคนรอบข้าง อดทนกับสิ่งที่ทำ มีความสุขกับสิ่งดี ๆ ที่ทำ ผู้ต้องขังที่วาดภาพนี้ต้องการบอกทุกคนว่า จงยิ้มสู้ให้กับความเหนื่อยล้าเหมือนกับเด็กหญิงในภาพผู้ต้องขังไป トラบที่ยังมีลมหายใจ

น้องเจ้าหญิง ผู้ต้องขังชายที่เรือนจำกลางพิษณุโลกตั้งใจวาดน้องกำลังใจในภาพของเจ้าหญิงนางฟ้า เพราะเขามีความเชื่อว่าผู้ที่จะเป็นเจ้าหญิงได้ นอกจากต้องมีคุณธรรม ความดี บารมี และวาสนาแล้วนั้น ยังต้องมีนิสัยของนางฟ้าคือใจดี มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน และเป็นกำลังใจให้ผู้อื่น

น้องรำเรียง ผลงานของผู้ต้องขังชายเรือนจำกลางอุดรธานี เขาเชื่อว่าสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำก็คือกำลังใจจากคนในครอบครัว ภาพนี้ได้แรงบันดาลใจจากลูกสาวคนเล็ก จึงวาดออกมาเป็นภาพการ์ตูนของเด็กผู้หญิงตัวเตี้ย รำเรียง และซุกซน เพื่อเป็นตัวแทนของกำลังใจในการใช้ชีวิตให้กับพี่น้องผู้ต้องขังทั่วประเทศ

อีกหนึ่งผลงานผู้ต้องขังหญิงจากทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ **น้องกำลังใจ** ได้แรงบันดาลใจมาจากเงิน - หนุน - โบริ่ นักร้องเจ้าของบทเพลง *ซูเปอร์วาเลนไทน์* ที่โด่งดังในช่วงสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ระลอกแรก วาดให้ทั้งสามสข



หนุ่แมนถือหัวใจ



น้องจาร์ก



น้องเจ้าหญิง



น้องกำ-ลิ่ง-ไห



น้อง Bike



น้องราวีว



กำลังใจ INSPIRE

สวมชุดมนุษย์อวกาศ สวมหน้ากาก Face Shield ป้องกันโควิด และหมวกที่ออกแบบให้มีการเว้นระยะห่างหรือ Social Distancing และในภาพน้องกำ-ลิ่ง-ใจสัทธิการล้างมือให้สะอาดปราศจากโรคอีกนัยหนึ่งเป็นการเชิญชวนให้ทุกคนลุกขึ้นมาเดินออกกำลังกายในช่วงที่อยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติ

สุดท้ายกับภาพผลงาน **น้อง Bike** จากผู้ต้องขังหญิงทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ ได้แรงบันดาลใจมาจากพระกรณียกิจของสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ที่โปรดการออกกำลังกาย ภาพที่กำลังใจทรงจักรยานเป็นภาพที่รู้สึกประทับใจ ทำให้ผู้วาดนึกถึงตัวเองสมัยเด็กที่ชอบปั่นจักรยานเป็นชีวิตจิตใจ และเชื่อว่าทุกคนก็ชอบเช่นกัน ถือเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข โดยได้วาดภาพหัวใจเล็ก ๆ รอบตัวเพื่อสื่อให้สำหรับผู้ต้องขังทุกคนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี

หนึ่งในคณะกรรมการที่ร่วมตัดสินในครั้งนี้ ครูวี - วีระศักดิ์ จันทร์สงแสง นักเขียนแนวสารคดี และวิทยากรของค่ายการเขียนเรื่องเล่าจากเรือนจำ มีโอกาสสอนงานเขียนให้ผู้ต้องขัง

ทั่วทุกภูมิภาคกว่า 10 เรือนจำ สำหรับการคัดเลือกผลงานภาพวาดของผู้ต้องขังครั้งนี้ ใช้เกณฑ์การตัดสินหลัก ๆ คือ ความงาม ความคิดสร้างสรรค์ และความเหมาะสมกับการนำไปใช้เป็นสัญลักษณ์ของโครงการกำลังใจต่อไป

เบื้องหลังของการคัดเลือกในครั้งนี้ เริ่มจากกรรมการแต่ละคน จะเห็นผลงานผ่านไฟล์ภาพจำนวน 280 ภาพ เพื่อให้คัดเลือกภาพที่ชื่นชอบที่สุดจำนวน 5 ภาพ เมื่อนำมารวมกันก็จะมีภาพที่ผ่านรอบคัดเลือกประมาณ 30 ภาพ จากนั้นนำผลงานที่ผ่านรอบคัดเลือกทั้งหมดมาให้กรรมการโหวตคะแนน จนได้ผลงานที่ผ่านรอบสุดท้ายจำนวน 12 ภาพ

จากที่ได้เห็นผลงานทั้งหมด ครูวียอมรับว่าผู้ต้องขังมีฝีมือทางด้านศิลปะ อาจเรียกได้ว่าในเรือนจำมียอดฝีมือในทุกด้านไม่ว่าวรรณกรรม คีตกกรรม ประติมากรรม และจิตรกรรมเพียงแต่มีเงื่อนไขบางอย่างของชีวิตทำให้พวกเขาท้อถอยจนต้องมาอยู่ตรงนี้

“ผู้ต้องขังมักจะถามวิทยากรเสมอว่าเมื่อทำงานศิลปะเหล่านี้แล้ว จะมีทางไหนที่จะเผยแพร่ผลงานได้ ดังนั้นงานประกวดต่างๆ ของโครงการกำลังใจที่จัดขึ้นในเรือนจำจึงเป็นเหมือนเวทีให้ผู้ต้องขังได้ปล่อยของและได้เผยแพร่ผลงานให้คนภายนอกได้รับรู้ ฉะนั้นถ้าวันหนึ่งพวกเขาได้มีโอกาสอ่านนิตยสาร แพรว ฉบับนี้ ยากจะบอกเขาว่า นี่คือช่องทางหนึ่งที่ทำให้ผลงานของเขาได้เผยแพร่ต่อสาธารณชน อยากให้เขามีกำลังใจในการทำงานสร้างสรรค์ต่อไป”

ถือเป็นหนึ่งในกิจกรรมดี ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลา 15 ปีของการดำเนินงานโครงการกำลังใจ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา ไม่เพียงทรงตั้งพระทัยจะพระราชทานชีวิตใหม่แก่ผู้ต้องขัง ยังทรงหยิบยื่นกำลังใจให้พวกเขาได้ต่อสู้กับชีวิตที่มีดมน เพื่อปรับเปลี่ยนพัฒนาตัวเองให้เป็นคนดีของสังคมต่อไป

Matcha...90s Unique Chic

เรื่อง Fai ภาพ วสนันต์ สดลิสต์ up_kamphoo

สวยจริงสวยเด่นมาแต่ไกลเลยล่ะ สำหรับ **มิจจา โมชิมันน์** นักร้องสาววัย 21 ปี ลูกครึ่งไทย-สวิส ศิลปินเบอร์แรกจากค่าย WHITE FOX GMM GRAMMY เจ้าของซิงเกิ้ล "SO WHAT" และ "SWIPE" นอกจากเสียงร้องมีเอกลักษณ์ เธอยังโดดเด่นทั้งเรื่องรูปร่างที่สูงถึง 175 เซนติเมตร ไปจนถึงหน้าตาและการแต่งตัวที่อินสปิรัมาจากยุค 90...ลูกที่เธอเลิฟสุดๆ

ผิวดีด้วยน้ำมันมะพร้าว

"ผิวดูแห้งมาก วันที่แต่งหน้า หลังจากใช้รีมูฟเวอร์สำหรับเช็ดตาและปากของ Biore จะตามด้วยน้ำมันมะพร้าว ถูวนไปสักพัก แล้วใช้สำลีชุบน้ำค่อยๆ เช็ดออก ผลลัพธ์คือผิวเนียนมาก หรือถ้าวันไหนไม่ได้แต่งหน้าจัด แต่ใช้น้ำมันมะพร้าวอย่างเดียวก็เช็ดเครื่องสำอางออกหมดจดเลย"

"น้ำมันมะพร้าวยังเวิร์คสำหรับผิวตัวด้วย หลังจากอาบน้ำเสร็จ เช็ดตัวให้หมาด แล้วชโลม น้ำมันมะพร้าว นวดไปเรื่อยๆ น้ำมันจะซึมเข้าผิวอย่างรวดเร็ว แล้วค่อยทาโลชั่นของ Jergens ทับอีกที จะเป็นการจัดการเรื่องผิวแห้งอย่างได้ผล อีกวิธีคือผสมน้ำมันมะพร้าวนิดหน่อยกับ โลชั่นแล้วนวดให้ทั่วตัว ผิวจะนุ่มมาก แต่ถ้าไปต่างประเทศแล้วเจออากาศหนาวจัด ต้องเพิ่มความชุ่มชื้นเป็น Nivea Creme กระปุกสีน้ำเงิน ทาทั้งตัว ถึงจะเอาอยู่ค่ะ"

นรีคหน้าสไตล์ DIY

"ฉาเปลี่ยนสกินแคร์ไปเรื่อย ๆ ตอนนี้ใช้ครีมบำรุงผิวทั้งเซตของ Sulwhasoo เริ่มตั้งแต่โทนเนอร์ เซรั่ม มอยส์เจอไรเซอร์ ส่วนตอนกลางคืนเพิ่ม Overnight Mask เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว"

"ความที่ผิวรอบดวงตายังไม่มีปัญหา จึงยังไม่ต้องพึ่งอายครีม ส่วนครีมกันแดด สารภาพตามตรงว่าไม่ชอบเลย ทั้งๆ ที่คุณแม่เตือนหลายรอบแล้ว แต่เพราะฉาชอบออกแดด ชอบผิวแทน รักความกระ ฉะนั้นการบำรุงมาก ๆ แทน ถึงแม้จะไม่ทาครีมกันแดด แต่ต้องห้ามขี้เกียจทาครีม เพราะไม่อย่างนั้นผิวจะแห้งกร้าน ไม่ชุ่มชื้น"

"ทริคล่าสุดที่เพิ่งได้จากคุณแม่คือนวดหน้าโดยใช้นมวัวหรือโยเกิร์ตผสมกับน้ำผึ้งพอกให้ทั่ว จากนั้นนวดาสลินมาวอร์มที่มีแอลกอฮอล์ นวดเสร็จคือหน้าแดง ผิวดูอมชมพูเลยล่ะ ทำสัปดาห์ละ 2 ครั้งจะช่วยให้เลือดไหลเวียน นอกจากนี้ก็มีเข้าคลินิก ทำทรีตเมนต์บำรุงผิวหน้า ช่วยให้ผิวเนียนใส เผลยเดือนละ 2 ครั้ง"

NATURAL LOOK MAKE UP

"ฉาชอบแต่งหน้าให้ดูฉ่ำ ส่วนตัวชอบโทนสีน้ำตาลที่สุด เพราะดูเป็นธรรมชาติ สำหรับวันที่ไม่ออกงานจะไม่ทารองพื้นเลย ใช้แค่คอนซิลเลอร์ของ Tarte Sea Hydrocealer Concealer





การตีทษ

สกรับกาแฟ
ช่วยให้ผิวจ้ำแดงสวยเนียน
“หลังกลับจากทะเล
ผิวมักจะคล้ำ แต่ไม่เนียนสวย
แนะนำให้สกรับด้วยกาแฟ
หรือสบู่นาพร จะช่วยให้ผิว
ดูเนียนใสเร็วขึ้น”



แต่ผมตรงได้เท่ากับที่ไซน

“สำคัญที่สุดคือคิ้วค่ะ ต้องเขียน เพราะคิ้วบางมาก ชอบที่เขียนคิ้วแบบเจลของ Anastasia เพราะเขียนสั้น เริ่มจากวาดทรงก่อน จากนั้นใช้มาสคาร่าเจลสำหรับคิ้วของ Etude ปิดตาม แล้วค่อยใช้มาสคาร่าสำหรับปิดขนตา ปิดปิดท้ายนิดเดียวเพื่อให้คิ้วดูเต็มขึ้น

“สำหรับตา ฉาชอบอายพาเลตต์ของแบรนด์ Morphe มาก มีโทนน้ำตาลแบบที่ขอบอยู่หลายเฉด ถ้าออกไปเดินเนอร์หรือไปเที่ยวจะแต่งแบบสโมกก็อวย เริ่มจากสีน้ำตาลอ่อน แล้วค่อยปิดสีเข้มไล่ขึ้นไป สำหรับเมืองไทยอากาศร้อน อายแควร์ทูลุ่ง่าย วิธีแก็กก็แค่ใช้นิ้วค่อยๆ เบลนด์ส่วนที่เลอะเทอะออก

“ส่วนลิปชออน ฉาปลื้ม Dolce & Gabbana โทนสีชมพู ออกสีพีชหน่อย เวลาปิดตรงแก้มอย่าลืมปิดตรงจมูกด้วย ให้อารมณ์เหมือนโดน Sun Kiss เหมือนผิวบ่มแดดกำลังสวย

“หลังจากแต่งหน้าเสร็จ ฉาไม่ลงแป้ง เพราะผิวจะยิ่งแห้ง ยกเว้นเวลาออกงานอาจมีตบเบาๆ เพิ่มนิดหน่อยค่ะ”

กรนสัฟเฟอร์มอยเจอร์ให้ป็นลิปไลเนอร์

“ฉาชอบลิปไลเนอร์ (ดินสอเขียนขอบปาก) มาก เป็นเมคอัพชิ้นสำคัญที่จะช่วยเปลี่ยนใบหน้าของเราไปเลยล่ะ เพราะปากจะดูอึมเต็มขึ้น สีโปรดคือสีน้ำตาลดูเป็นธรรมชาติ ช่างแต่งหน้าจะชอบใช้ลิปไลเนอร์ของแบรนด์ Becca วาดขอบปากให้

“แต่ถ้าแต่งหน้าเอง มีทริคหนึ่งที่ยากแะร์คือ ฉาไม่ใช้ลิปไลเนอร์ เพราะบางทีดูไม่ธรรมชาติและหนาเกินไป ฉาใช้ Eyeshadow Stick สีน้ำตาลของ Chanel มีवादที่ขอบปากแทน จะดูธรรมชาติมากที่สุด อีกวิธีที่ประยุกต์ขึ้นกว่าคือ

แตะแปรงเขียนคิ้วกับเจลเขียนคิ้วของ Anastasia แล้ววาดเบาๆ ตรงขอบปากปากจะดูอึมแบบธรรมชาติมากจริง ๆ

“ที่ขาดไม่ได้คือต้องทาลิปบาล์มเสมอ เพราะปากแห้งและลอกง่ายมาก แนะนำลิปบาล์มของ Laneige เอาอยู่ ส่วนลิปมันชอบของ Glossier Balm Dotcom ที่มีสีนืด ๆ ปกติฉาใช้ลิปกลอสของ Fenty Beauty หรือไม่มีก็ Dior Lip Maximizer ลิปที่จะไม่ใช่เลยก็คือลิปแมตต์ค่ะ เพราะยังทำให้ปากแห้งหนัก”

เป๊ะแบบซูเปอร์โมเดล

“สัดส่วนตอนนี้คือ สูง 175 เซนติเมตร น้ำหนัก 55 กิโลกรัมค่ะ ฉารักการออกกำลังกาย ขณะเดียวกันก็รักการกินด้วย เป็นที่มาของการทำเพจชื่อ ‘Diet Society Thailand’ เป็นเทรนเนอร์ออนไลน์ แนะนำเคล็ดลับการออกกำลังกาย ท่าทาง เช่น 4 ท่ายกกระชับแขนด้วยการใช้เครื่องเคเบิล การวอร์มร่างกายที่ถูกต้อง รวมถึงแนะนำเมนูอาหารคลีน แนะนำวิธีการกินอาหารไปจนถึงให้ความรู้ด้านโภชนาการด้วยค่ะ

“ที่บ้านฉาชอบออกกำลังกายทุกคน จึงมีเครื่องออกกำลังกายหลายอย่างคุณแม่เป็นเทรนเนอร์ด้วย ท่านก็ช่วยฝึกพิลาทิสให้ นอกจากนี้ฉาชอบเล่นเวตเน้นท่าที่ช่วยยกกระชับช่วงบนท้ายและขา เพราะชอบให้ดูมีกัน

“มิชชั่นของตัวเองตอนนี้คือ ในหนึ่งสัปดาห์ตั้งเป้าว่าต้องออกกำลังกายให้ได้ 4 วัน เน้นการคาร์ดิโอ เพราะสำคัญต่ออาชีพมาก เนื่องจากต้องร้องเพลงและเต้นไปพร้อมกัน ถ้าร่างกายไม่แข็งแรงจะเหนื่อยง่าย

“ส่วนเรื่องกิน ฉากินเยอะและกินได้ทุกอย่ง ของหวานนี่ชอบ ท้าใจไม่เคยสำเร็จ ใช้วิธีพยายามไม่กินทุกวัน ออกกแนะนำสาว ๆ ว่าควรกินโปรตีนให้ได้ 200 กรัมทุกมื้อ เพราะเราต้องสร้างกล้ามเนื้อ ระหว่างวันถ้าอยากกินของว่าง

ให้เลือกโปรตีนเชดแทนขนมเค้ก จะช่วยให้อิมเร็วขึ้นด้วย

“สุดท้ายคือ ผมไม่ใช้วิธีไดเอตแบบเร่งด่วน เพราะการจะมีรูปร่างดีต้องใช้เวลา ทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งการออกกำลังกายและการกินที่ดี ถ้ารู้ตัวอีก 2 สัปดาห์มีงานที่ต้องใช้พรุ่งนี้ จะพยายามเน้นที่การออกกำลังกายเพิ่มค่ะ”

90s STYLE GIRL

“ฉาชอบแฟชั่นมาก เรียนจบด้านแฟชั่นที่ Raffles International College รวมถึงทำแบรนด์เสื้อผ้าของตัวเองขายทางออนไลน์ในชื่อ @chacolcollective เป็นเสื้อสไตล์ยุค 90 ที่ตัวเองชอบมาก เพราะดูซิค เท่ เซ็กซี่ ไม่ล้าสมัย และแต่งง่าย มิกซ์แอนด์แมตช์กับอะไรก็ได้ ซึ่งเสื้อผ้าที่ใส่ร้องเพลงก็จะเป็นแนวนี้ จึงมีส่วนร่วมในการออกแบบด้วย เพราะรู้ว่าตัวเองเหมาะกับอะไรมากที่สุด

“ฉามีแฟชั่นไอคอนที่ชอบหลายคน ไม่ว่าจะเป็น Bella Hadid, Alexa Demie, Rosalía, Rihanna ส่วนแบรนด์โปรดคือ Versace ถ้ามีโอกาสได้ไปเดินพรมแดง ขอใส่แบรนด์นี้เลย เพราะเขาทำเสื้อผ้าเดินพรมแดงได้สวยที่สุดแล้ว”

HOW TO GET 90s STYLE

“ฉาแต่งตัวง่ายมาก ینگอยู่เมืองไทยง่าย เพราะอากาศร้อน ใส่เสื้อผ้าแค่ 2 ชั้นคือจบแล้ว สำหรับชีวิตประจำวันฉาชอบใส่กางเกงยีนกับเสื้อครีป ซึ่งการโชว์ช่วงเอวเป็นเทคนิคที่ทำให้ดูหุ่นดี มีทรวดทรง

“วันสบาย ๆ จะใส่ยีนกับเสื้อโอเวอร์ไซส์ หรือถ้าให้ดูสนุกขึ้นมาอีกนิด จะมิกซ์กับเสื้อที่มีลูกเล่นดีไซน์น่ารัก ฉาชอบซื้อแบรนด์ I.A.M.GIA เสื้อผ้าเขาน่ารัก ซึ่งแน่นอนว่าเป็นสไตล์ยุค 90 หมดเลย (ยิ้ม)

“บางวันที่อยากดูเรียบบ่อยจะใส่กระโปรงสีตัดกับเสื้อสีดำ ได้ฟิลคลาสสิกวินเทจ หากอยากเติมความเซ็กซี่ อาจเลือกกระโปรงสั้นแอวต่ำหรือเดรสสายเดี่ยววีทรูปเห็นสัดส่วนไปเลยคะ

“สำหรับรองเท้า ด้วยความที่ตัวสูงแล้ว จึงไม่ใส่ส้นสูงเลย ฉาชอบสเน็กเกอร์ แบรนด์โปรดคือ Nike ชอบรุ่น Jordan กับ Sacai เพราะดีไซน์สวยและเข้ากับตัวเอง ปิดลุคด้วยกระเป๋าใบโปรดที่ยอมลงทุนซื้ออย่าง Dior Bag รุ่น Saddle หรือไม้กอล์ฟวินเทจของ Louis Vuitton จะได้ลุคเทปนทูล

“ส่วนไอเท็มต้องห้ามสำหรับฉา ที่คงไม่ใส่เด็ดขาดคือกางเกงขาก้น เพราะใส่แล้วดูไม่เป็นตัวเอง กับสกินนี่ยีนที่ทำให้ดูผอมไปอีก”

จัดเต็มเพื่อ แพรว

“วันนี้ที่แต่งมาถ่ายกับ แพรว คือลุคที่ฉาชอบมากคะ อย่งเสื้อ Milin เป็นคอลเล็กชันโปรดเลย เพราะมีความยุค 90 มาก เป็นชุดเดรสสีชมพูทั้งตัวไปจนถึงรองเท้า เหมือนหลุดมาจากหนังเรื่อง Legally Blonde หวานมาก แต่ความที่เป็นสูทผ้าทวิตบวกกับบู๊ตยาวถึงเข่า ใส่ในชีวิตประจำวันคงยาก ไม่ค่อยเหมาะกับอากาศบ้านเรา ยกเว้นใส่ออกงานหรือวาระพิเศษ ส่วนเดรส



สีขาวสั้น ตรงหน้าอกดีไซน์ให้โค้งมนเหมือนเปลือกหอย น่ารักมาก ใส่ออกงานได้เลยคะ”

เริ่มสวยด้วยอินเนอร์

“ถ้าเรามีพลังที่ดี มีความมั่นใจ มีเสน่ห์ เราจะน่ารักและเข้าถึงง่าย เพราะฉะนั้นความเมตตองเกิดจากข้างใน เมื่อบวกกับสไตล์ คาแร็คเตอร์ ตัวตนที่ชัดเจน เสริมด้วยการแต่งหน้า แต่งตัว เราจะยิ่งโดดเด่น

“เพราะฉะนั้นแฟชั่นหรือการแต่งตัวจึงสำคัญมาก มันบอกเล่าความเป็นเราได้เลย”

สวยปิ๊ะด้วยแพทย์มือหนึ่ง ขวัญใจเน็ตไอดอลที่

SHOWTIME CLINIC



นพ.เชาวนิชย์ ไพธรรณาย

สาวๆ สมัยนี้ไซค์ดีสุดๆ อยากสวย อยากเสริมความมั่นใจแก่ไหน
ก็เลือกได้ เมื่อมีคุณหมอฝีมือดีเป็นที่ปรึกษา อย่าง “หมอเชาว”
ศัลยแพทย์มือหนึ่งขวัญใจเน็ตไอดอล

Q คุณหมอก็คิดอย่างไร กับนวัตกรรมเกี่ยวกับความงามคะ

A ผมชอบอะไรใหม่ๆ ชอบเรื่องราวเกี่ยวกับเทคโนโลยีทันสมัยอย่างตอนเด็กๆ ได้เห็น
การทำงานของคอมพิวเตอร์ ท่านเป็นช่างซ่อมทีวี ผมจึงได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของ
ทีวีมากมาย เห็นตั้งแต่ตู้ใหญ่ๆ จอหนูนากๆ เรื่อยมาจนถึงรุ่นภาพสีคมชัด เป็นจอแบน
จนมาเป็นแบบสมาร์ททีวีติดผนัง (ยิ้ม)

ตอนเด็กๆ ผมมีความฝันว่าอยากเป็นหมอยอยู่แล้ว แต่ด้วยความที่ชอบเรื่อง
นวัตกรรมเทคโนโลยีใหม่ๆ จึงเลือกเป็นหมอศัลยกรรมความงาม เพราะมีเทคนิคต่างๆ
มากมายที่ต้องศึกษาเพิ่มเติมตลอดเวลา หาโอกาสไปดูงานในต่างประเทศหลายแห่ง ทั้ง
เกาหลี สิงคโปร์ หรืออย่างอิตาลีที่เป็นประเทศที่มีการทำศัลยกรรมจมูกมานาน ผมก็
เป็นคนไทยคนเดียวที่ไปงาน 1st Rome Preservation Rhinoplasty ซึ่งที่นี่ทำให้ผมได้
เทคนิคการศัลยกรรมจมูกมาปรับใช้ให้เข้ากับโครงสร้างใบหน้าของคนไทย รวมถึง
การทำใบมนขึ้นน้อยที่สุดด้วย คือเราตั้งใจมองคว้าความรู้ไว้เพื่อนำมาปรับใช้เพราะที่สุดแล้ว
เราต้องออกแบบจมูกให้เข้ากับใบหน้าของแต่ละคนครับ

เรื่องนี้เราเห็นมากว่าการออกแบบจมูกต้องให้เข้ากับรูปหน้าทั้งหมด ต้องเสริมให้
ทั้งใบหน้าที่ดูสวยขึ้น ไม่ใช่ทำแล้วสวยเฉพาะแค่ตรงจมูก โดยหมอจะคุยกับคนไข้ทุกคนว่า
ฐานจมูกและเนื้อประมานนี้ มีข้อจำกัดอะไร ทรงได้ประมานไหนครับ

Q ยกตัวอย่างเทคนิคที่คุณหมอหิยประสบการณ์ การเรีนรูจากที่ต่างๆ มาใช้แล้วได้ผลดีหน่อยคะ

A อย่างที่อิตาลี ปัญหาที่พบบมากที่สุดคือจมูกโด่งหรืองุ้มเกินไป ซึ่งไม่เหมือนกับคนไทย
ส่วนหนึ่งที่เขาพยายามทำแล้วคือการเปิดแผลให้น้อย เพื่อลดการบวม ลดระยะเวลา

การพักฟื้น ซึ่งหมอก็นำมาปรับใช้กับคนไทยที่ส่วนใหญ่
ต้องทุ่มเทเวลาให้กับงานตลอด คืออยากสวยแต่ไม่อยาก
กลางานนาน ซึ่งด้วยเทคนิคนี้ หลังทำ 2 วันก็เริ่มยุบบวม
และ 7 วันก็ใช้ชีวิตได้ปกติครับ โดยที่ Showtime Clinic
มีการดูแลตั้งแต่ก่อนผ่าตัด วันผ่าตัด และหลังผ่าตัด
แบบครบวงจรเลย อย่างเช่น เราจะมีการฉายแสงลดบวม
หลังผ่าตัดด้วย เพื่อให้หายไวสวยไวครับ

Q มีหลายคนก็อยากทำจมูก แต่ไม่กล้าเพราะกลัวเจ็บ

A ความจริงคือแทบไม่เจ็บ หรือเจ็บน้อยมากๆ ครับ
คือหมออยากให้ทุกคนที่เข้ามาทำสบายใจได้ว่าที่
คลินิกเราดูแลเป็นอย่างดี หมอได้ศึกษาแม้กระทั่งการ
ฉีดยาชาให้คนไข้เจ็บน้อยที่สุด ในการผ่าตัดเราใส่ใจ ใช้
เทคนิคและอุปกรณ์ที่ดีที่สุด หลังทำเสร็จทุกคนจะบอกเป็น
เสียงเดียวกันว่าไม่เจ็บ ก่อนกลับบ้านจะมีการสอนวิธีการ
ทำแผลให้ รวมถึงมีอุปกรณ์ทำแผลกลับไปให้ครบ แพทย์จะ
ไม่ต้องไปหาซื้อเพิ่ม เมื่อกลับบ้านไปแล้ว เจ้าหน้าที่จะคอย
โทร.สอบถามอาการ และคนไข้ทุกเคสก็สามารถติดต่อคุย
กับเราได้ทุกช่องทาง ไม่ว่าจะแชต หรือโทร.มาที่ Showtime
Clinic ซึ่งการดูแลแบบนี้เราทำกับทุกเคส ทุกหัตถการใน
คลินิก ไม่ใช่แค่การเสริมจมูกอย่างเดียวครับ

Q แล้วจายา “หมอมวยวุ้นาเน็ดไออดอล” มีที่มาจากอะไรคะ

A มาจากการบอกต่อๆ กันมาครับ คือสมัยก่อนการเสริมจมูกมักจะออกมาเป็นแห่งสั้นจมูกสูงเกินไป ตรงปลายก็ไม่ค่อยมี ดูไม่เป็นธรรมชาติ พอมาปัจจุบันทรงสวยมากขึ้น อย่าง Showtime เรามีสโลแกนว่า “โด่ง สวย ไม่หลอกตา” ร่วมกับเทคนิคบวมช้ำน้อย หมอหาความรู้ใหม่ๆ มาพัฒนาตลอด คนใช้ที่ทำงานนานไม่ได้กับน้องๆ

เน็ตไอดอลที่ต้องถ่ายงานบ่อย พอทำกับเราใช้เวลาหยุดพักฟื้นไม่นาน จึงประทับใจและบอกต่อกันครับ

หลายคนมาแล้วให้ฟังว่าทำแล้วงานเยอะขึ้น เพื่อนชม ผมภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เขาทำงานง่าย มีความสุขและมั่นใจมากขึ้น ได้ฟังแล้วมีกำลังใจในการทำงานเลยครับ

LOVE AT FIRST SIGHT ...เปลี่ยนดวงตาให้สวยปิ๊ง

พญ.เพ็ญประภัสร์ พาปาน

ใครที่กำลังหาคำตอบเรื่องการผ่าตัดตาสองชั้น ไม่ว่าจะเกิดจากตาสองข้างไม่เท่ากัน ตาตุ่มไม่สดใส เหมือนคนแว่น ตาบรีอตาตลอดเวลา “คุณหมอแนน” พญ.เพ็ญประภัสร์ พาปาน แห่ง Showtime Clinic มีข้อมูลดีๆ มาฝากค่ะ

Q คุณหมอเล่าถึงที่มาของความสนใจเรื่องตาสักนิดค่ะ

A หมอสนใจเรื่องตาดังแต่เด็กค่ะ เพราะมีปัญหาเรื่องสายตาสั้น ต่อมาเมื่อศึกษาเพิ่มเติมขึ้นก็สนใจเรื่องการผ่าตัดตาสองชั้น รู้สึกว่าชอบ เพราะเป็นงานละเอียด สามารถออกแบบได้ จึงศึกษาเรื่องศัลยกรรมตาเยอะมากทั้งในไทยและเกาหลี จากที่มีโอกาสไปเรียนกับหลายๆที่ พบว่าแต่ละแห่งมีความถนัดและเทคนิคต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นตาสองชั้น ตัดถุงใต้ตา หรือเทคนิคการยกคิ้ว

Q ส่วนใหญ่คนไข้ที่มาปรึกษาคุณหมอจะมาด้วยปัญหาอะไรบ้างคะ นอกจากเรื่องความสวยความงาม

A คนไข้ที่มาที่คลินิกส่วนใหญ่จะมาปรึกษาเรื่องหนังตาตก เป็นลักษณะหนังตาส่วนเกิน ถ้าในรายค่อนข้างมีอายุก็จะมีอาการที่หนังตาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างตกลงมาจนบดบังการมองเห็น นอกจากนั้นก็จะเป็นเรื่องชั้นตาไม่เท่ากัน ตาง่วง ตาบรีอ รู้สึกไม่สดใส ส่วนคนไทยก็จะดูในเรื่องของโหวงเฮ้งด้วยค่ะ เช่น พอหางตาตกก็จะดูว่าตาเศร้า ก็เลยต้องยกขึ้น แต่ความจริงมันเป็นตามสรีระร่างกาย พอเราตัดหนังตาออกก็จะเห็นชั้นตาบริเวณหางตามากขึ้นอยู่แล้ว

Q เทคนิคการผ่าตัดตาสองชั้นของคุณหมอเป็นอย่างไรบ้างคะ และสามารถอยู่ได้นานไหมคะ

A หมอจะโฟกัสที่การออกแบบ หาดูกำหนดชั้นตาที่เหมาะสมและตรงกับความต้องการของคนไข้มากที่สุด โดยดูสรีระก่อนแล้วค่ะ เช่น คนเอเชียต้องดูตรงจุดรอยพับเปลือกตาว่าอาจจะอยู่ประมาณ 6.5-8 มิลลิเมตร ถ้าเป็นชาวตะวันตกอาจอยู่ที่ 10-14 มิลลิเมตร หมอจะแนะนำให้ดูเป็นธรรมชาติและคงทนอยู่ได้นานที่สุด โดยเทคนิคของคุณหมอจะเป็นการเย็บลึก 2 ชั้น คือเย็บชั้นตาด้านในและเย็บลึกที่ด้านนอกด้วย โดยเย็บปิดแผลอย่างละเอียด วัตให้แผลชกกันสนิท ซึ่งจะทำให้รอยแผลเป็นน้อยลง และทำให้ไม่ต้องกลัวว่าแผลจะหลุดทำให้หนังตาตกมาเหมือนเดิม แต่บางคนที่มีกรรมพันธุ์ อย่างเคยผ่าคลอดแล้วเป็นคิลอยด์ ก็อาจจะเห็นรอยแผลอยู่บ้าง และการทำตาสองชั้นนั้นสามารถอยู่ได้ถาวรค่ะ



Q ใช้เวลาในการทำนานไหมคะ หลังการรักษาคงดูแลตัวเองอย่างไรบ้าง

A ช่วงในการตีไซนชั้นตาใช้เวลา 10-15 นาที ในการผ่าตัดใช้เวลาประมาณชั่วโมงครึ่ง บางเคสที่ยากหน่อยอาจจะใช้เวลานานขึ้น แต่รวมแล้วประมาณ 2 ชั่วโมงก็เรียบร้อยแล้ว

ส่วนการดูแลนั้นหลักๆ คือทำแผลทุกวัน ช่วง 3 วันแรกให้ประคบเย็น เพราะตาเป็นอวัยวะที่เราใช้ตลอดเวลา ต้องมีการหลับตา สิมตาตลอดเวลา เพราะฉะนั้นการมีเลือดออกหลังผ่าตัดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ต้องประคบเย็นบ่อยๆ และพักสายตามากๆ มองบริเวณพื้นที่สีเขียว งดการใช้โทรศัพท์ หลังทำไม่ควรขยี้ตา ห้ามใส่คอนแทกต์เลนส์ ช่วง 2-3 สัปดาห์แรก เพราะการใส่คอนแทกต์เลนส์ต้องจับเปลือกตา อาจทำให้ซ้ำ อีกเสบ เข้าทรงช้า และบางที่ชั้นตาอาจจะต่างกันบ้างในเดือนแรก เพราะเป็นการผ่าตัดตา 2 บริเวณ อาจต้องใช้เวลาเข้าที่บ้างค่ะ

นอกจากที่กล่าวมา Showtime Clinic ยังเด่นเรื่องเสริมคาง รวมถึงบริการเสริมความงามต่างๆ ที่ได้รับความนิยมมากเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นฉีดวิตามิน ปรับรูปหน้าด้วยโบท็อกซ์ ร้อยไหม เนื่องจากใช้เวลาน้อย ไม่เจ็บ และเห็นผลไว ซึ่งผลิตภัณฑ์และตัวยาที่ใช้ผ่านการเลือกสรรมาอย่างดี จึงมั่นใจได้เลยว่าได้มาตรฐานและปลอดภัยแน่นอน

เราพร้อมที่จะดูแลคุณอย่างดีที่สุด

Showtime Clinic สาขารัชดาภิเษก

(ซอยรัชดาภิเษก 26, MRT รัชดาภิเษก)

เปิดบริการ 10.00-19.30 น. หยุดทุกวันพุธ

📱 : @showtimeclinic

☎ 09-2739-2777, 09-9248-0007

📍 : Showtime Clinic by หมอแนน

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดพระนครเหนือ
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร

