CONTENTS

6 လေ့လာသိမှတ်ဖွယ်ရာ အခြေခံများ
ကင်မရာ Setting, Exposure ချိန်ညှိမှုနည်းစနစ် Technique, Composition နဲ့ Focus ဖြတ်ယူမှုတို့အပါအဝင် Portrait ဓါတ်ပုံကောင်းတွေ ရိုက်ကူးရယူနိုင်ဖို့အတွက် အခြေခံသိမှတ်ဖွယ်ရာများကို လေ့လာခြင်း
14 နောက်ခံအလင်းများသောမြင်ကွင်းတွေကို ကိုင်တွယ်ရိုက်ကူးခြင်း
18 Portrait များကိုမြင်ကွင်းကျယ် ရိုက်ကူးခြင်း
20 ပို၍ဆန်းသစ်သော ဖန်တီးရိုက်ကူးမှုများပြုလုပ်ခြင်း
22 Eye-Contact တိုက်ရိုက်မပါသော Portrait ပုံရိပ်များ ရိုက်ကူးခြင်း
28 Selective Focusing ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုရှိစေဖို့...

31 သဘာဝအလင်းရောင်အောက်မှ Portrait ပုံရိပ်များ
နေ့သဘာဝအလင်းရောင်ကို ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်ဖို့အတွက် ဆရာကျတဲ့နည်းစနစ်များကို လေ့လာပြီး Portrait ဓါတ်ပုံကောင်းတွေကို ဖန်တီးတဲ့နေရာမှာ အသုံးချလိုက်ပါ
34 တောက်ပသော နေရောင်ကို ထိန်းချုပ်ရိုက်ကူးခြင်း
36 Overcast ဖြစ်နေချိန်တွင် ရိုက်ကူးခြင်း
38 အရိပ်ထဲက Portrait ပုံရိပ်များ
40 ညနေစောင်းချိန် Portrait ရိုက်ကူးမှုများ
42 Flare Effect ထည့်သွင်းခြင်း
44 ကမ်းခြေတွင် အမှောင်ရိပ် (Silhouette) ပုံစံ ရိုက်ကူးခြင်း
46 နေ့အလင်းရောင်ဖြင့် High-Key Potrait များ ရိုက်ခြင်း
48 ကလေးငယ်တို့ရဲ့ ရေချိုးချိန် အလှပုံရိပ်
50 ရိုးရှင်းလှတဲ့ နေ့အလင်းရောင်သုံး ရိုက်ကူးမှု
52 ကလေးငယ်တွေကို Portrait ဘယ်လိုရိုက်မလဲ...

56 ကလေးငယ် အလှပုံရိပ်
ပရိုဖက်ရှင်နယ် ဓါတ်ပုံသမား Brett Harkness က သေသေသပ်သပ် လှပတဲ့ ကလေးငယ်အလှပုံတွေကို ဖမ်းယူနိုင်ဖို့အတွက် ရိုက်ကွင်းရိုက်ကွက်ဆိုင်ရာ အသေးစိတ်တွေ ရိုက်ကူးနည်းစနစ် လျှို့ဝှက်ချက်များကို ဖောက်သည်ချထားပါတယ်

67 Flash နှင့် စတူဒီယို Flash
သင့် Flash ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုကောင်းတွေကို လေ့လာမှတ်သားနိုင်ပြီး [illegible] စတူဒီယို Flash ဒီး များကို [illegible] ဖော်ပြထားပါတယ်၊
[illegible] ညနေခင်း နေရောင်အလင်းကို ယူခြင်း
[illegible] Outdoor Portrait များ
[illegible] Gel သုံးပြီး [illegible] ဖြည့်ယူခြင်း
82 Studioflash Exposure ချိန်ညှိခြင်း

84 မီးတစ်ပွင့်တည်းဖြင့် ရိုက်ခြင်း
86 မီးနှစ်ပွင့်ဖြင့် ရိုက်ကူးခြင်း
88 လင်းလက်တောက်ပတဲ့ Portrait ပုံရိပ်များ
90 ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကောက်ကြောင်း Portrait ပုံရိပ်များ
92 Halloween Portrait များရိုက်ကူးခြင်း
94 Film Noir Lighting ရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်များ

96 ဣတ္ထိယအလှကို ဖော်ကျူးရိုက်ကူးခြင်း
လှပတဲ့ Nude နဲ့ Boudoir ဓါတ်ပုံတွေရိုက်ကူးရယူနိုင်ဖို့ အတွက် ပရိုဖက်ရှင်နယ်များရဲ့ အကြံပြုနည်းပေးလမ်းပြမှုများ

107 ဒစ်ဂျစ်တယ် တည်းဖြတ်မှုများ
အဖြူအမည်းနဲ့ ဆေးရောင်စုံအလှပုံရိပ်များကို ပြုပြင် တည်းဖြတ်ခြင်းအပြင် ဖန်တီးမှုလက်ရာပြောက်စေမယ့် Post-Production နည်းစနစ်များ
108 ပုံရိပ်တွေကို အဖြူအမည်းပြောင်းလဲခြင်း
110 မှိန်မှိန်ရိပ်ရိပ်တွေမှာ အရောင်ပေါင်းထည့်ခြင်း
112 Sepia ပုံရိပ်များဖန်တီးခြင်း
114 ဓါတ်ပုံတွေပေါင်းစပ်ရာမှာ ချောမွေ့တဲ့ [illegible]
116 Bokeh Panorama
120 [illegible] ပေါင်းစပ်ခြင်း
122 ဆန်းသစ်တဲ့ Lens Flare Effect
124 မိုးရာသီ Portrait ဖန်တီးခြင်း
126 Golden Hour အလင်းရောင်ဖြင့် ဖန်တီးခြင်း
128 Photo Mosiac ဖန်တီးခြင်း

130 Portrait တွေ ပိုကောင်းလာစေဖို့
132 Portrait ပုံရိပ်တွေကို ပရိုတစ်ယောက်လို Retouch လုပ်ခြင်း

142 Portrait Kit
အလှပုံရိုက်ကူးရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကြိုက် အကောင်းဆုံး ပစ္စည်းကိရိယာများ
142 အလှပုံ ရိုက်ကူးရေးတွေအတွက် မရှိမဖြစ် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများ
148 Portrait ရိုက်ကူးမှုအတွက် အကောင်းဆုံး Lens များ
150 ရွေးချယ်စရာ Flashgun နှင့် Studioflash Kit များ
152 Ringflash Adaptor များ
155 Lighting Aid များ ဝယ်ယူမှုလမ်းညွှန်
160 Portrait ရိုက်ကူးမှုအတွက် Flash နှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ

ကင်မရာကို Setting ချခြင်း

ခေတ်သစ်ဒစ်ဂျစ်တယ်ကင်မရာတွေမှာ Feature တွေ များပြားစွာ ပါဝင်ပါတယ်၊ ဒီ Feature တွေက တချို့ကဏ္ဍတွေမှာ အသုံးတည့်လှပေမယ့် ရွေးချယ်အသုံးပြုတတ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်၊ Portrait ရိုက်ကူးမှုအတွက် သိထားသင့်တဲ့ Feature တွေက...

Exposure Mode Portrait Program Mode ကို သုံးဖို့ မစဉ်းစားပါနဲ့ - ဒီ Mode ကို ဖက်နေတဲ့ သင်က အချုပ်တန်း ဓာတ်ပုံသမား မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီ့အစား Aperture-Priority Mode (A (သို့) Av) ကို သုံးပါ - Aperture တန်ဖိုးကို စိတ်ကြိုက်သတ်မှတ်ပေးနိုင်ပြီး သင့်တော်တဲ့ Shutter Speed ကို အလိုအလျောက် ချိန်ပေးပါတယ်။ Portrait ရိုက်ကူးမှု ပုံစံမျိုးစုံအတွက် Background ကို Focus ဝေဝါးစေဖို့ Aperture ကျယ်ကျယ် သုံးဖို့လိုအပ်ပြီး ကောင်းမွန်အတွက် f/5.6 က အသင့်တော်ဆုံးပါပဲ - Subject ရဲ့မျက်နှာကို Focus ပြတ်ပြတ်သားသားဖြစ်စေဖို့ လုံလောက်တဲ့ Depth-of-field ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ Apertrue-Priority က မီးအလင်းပေး ရိုက်ကူးမှုတွေအတွက်လည်း အဆင်ပြေတယ်။ Flash တွေကို သုံးနိုင်တယ်ဆိုပေမယ့် ပုံမှန်နေ့အလင်းရောင်ကို ဝန်းကျင်ကိုင်တွယ်ရိုက်ကူးတတ်ရင်လည်း သဘာဝကျတဲ့ ပုံရိပ်တွေကို ရယူနိုင်ပါတယ်။

ISO Rating & The Reciproal Rule အရည်အသွေးပိုင်းအရ ပြောရရင် ISO နိမ့်နိမ့်သုံးလေ ကောင်းလေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ISO ကို 100 (သို့) 200 လောက်မှာ ထားသုံးပါ။ ကင်မရာကို လက်နဲ့ကိုင်ရိုက်တာက နေရာအလွယ်တကူ ရွှေ့ပြောင်းဖို့ အဆင်ပြေပေမယ့် ကင်မရာခါယမ်းမှုမရှိအောင် တော့ သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီအတွက် Reciprocal Rule ကို သုံးနိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာက Shutter Speed ကို မှန်ဘီလူးဆုံတာအလျားရဲ့ ပြောင်းပြန်အချိုးထက် လျှော့မသုံးပါနဲ့ - ဥပမာ - မှန်ဘီလူးဆုံတာ အလျား 10mm သုံးတယ်ဆိုပါစို့ Shutter Speed ကို 1/100sec ထက် လျှော့မသုံးပါနဲ့။ တကယ်လို့ ဆုံတာအလျား 200mm သုံးပြီးရိုက်တယ်ဆိုရင် Shutter Speed က 1/200sec ပဲဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ISO ကိုမြှင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် မြန်ဆန်တဲ့ Shutter Speed ကို ရနိုင်ပေမယ့် ISO 800 ထက်ကျော်ရင် ပုံရိပ်မှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ Noise တွေ ပါလာတတ်ပါတယ်။ Low-Light ရိုက်ကူးမှုတွေမှာ ဖြစ်နိုင်ရင် Tripod ကို သုံးပါ။ ဒါဆိုရင် ISO နဲ့ Shutter Speed မြှင့်သုံးတာအတွက် သိပ်စိတ်ပူစရာ မလိုတော့ပါဘူး။

White Balance ရိုက်ကူးရာမှာရှိနေမယ့် အလင်းရောင်အနေအထားကိုလိုက်ပြီး White Balance ကို ရွေးချယ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ Lighting Kit အလင်းရောင်တွေနေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ Auto (AWB) ကို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဓာတ်ပုံသမားအများစုက RAW Mode နဲ့ ရိုက်ပြီး ကွန်ပျူတာမှာမှ ပြုပြင်ရင် White Balance တွေ ပြင်တတ်ကြပါတယ်။ မှတ်သားစေချင်တာ တစ်ခုက မှားယွင်းတဲ့ White Balance Preset ကို သုံးရင် Colour Balance ကိုလည်း ပြောင်းလဲသွားစေတတ်တယ်။ ဥပမာ - နေ့အလင်းရောင်အတွက် Cloudy Preset သုံးတဲ့အခါ အနွေးရောင် ဖက်သမ်းသွားပေမယ့် Tungsten Preset သုံးရင် အအေးဖက် သမ်းကွန်းပြီး အပြာရောင် Cast တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

Image Quality White Balance လိုမျိုး Setting တွေကို ရိုက်ကူးပြီးနောက်ပိုင်းမှာ အလွယ်တကူပြင်ဆင်နိုင်တဲ့ RAW နဲ့ ရိုက်ကူးပါ။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ကင်မရာက RAW + JPEG နှစ်မျိုးရတာ ဆိုရင် JPEG ကို Small/Basic မှာ ထားပြီးသုံးပါ။ အကြောင်းကတော့ ရိုက်ကူးပြီးတဲ့နောက် ပုံရိပ်တွေကို ပြန်ကြည့်တဲ့အခါ အရွယ်သေးတဲ့ JPEG တွေက အလျှင်အမြန် ပြန်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ပုံရိပ်ကို ရွေးချယ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ RAW ဖိုင်နဲ့ အလုပ်လုပ်ပါ။ တကယ်လို့ သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတယ်၊ ပုံရိပ်တွေကို ပြန်လည်တည်းဖြတ်ရေး မလိုအောင် ရိုက်ကူးနိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုရင် အမြင့်ဆုံး JPEG Setting တစ်မျိုးတည်းကို သုံးပါ။ Memory Card မှာ နေရာပိုတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်။

Autofocus များပြားလှတဲ့ Portrait ရိုက်ကူးမှုအမျိုးအစားတွေမှာ Subject ရဲ့မျက်လုံးကို Focus မိဖို့ အရေးကြီးသလို မျိုး အရေးပါတာတစ်ခုက Focal Point ပါ။ အဆင့်မြင့်ကင်မရာတစ်လုံးမှာ AF Point အများကြီး ပါဝင်နိုင်သလို အဲဒီ AF Point တွေကို တစ်ခုချင်းစီသီးခြား (သို့) အုပ်စုလိုက် နေရာရွှေ့ပေးလို့ ရပါတယ်။ အကောင်းဆုံးပုံရိပ်တွေ ရယူနိုင်စေဖို့ AF Point အားလုံးကို အသုံးပြုရိုက်ကူးပါ - အကြောင်းက မျက်နှာအတွက် AF Point တချို့သုံးရင် မျက်လုံးအစား ကင်မရာနဲ့ ပိုနီးတဲ့ နှာခေါင်း နေရာမျိုးကို Focus ယူသွားတတ်ပါတယ်။ ပိုကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုက Single AF Point ကို သုံးပြီး မျက်လုံးတစ်ဖက်တည်းကို Focus ယူပါ။ Subject ရဲ့မျက်လုံးပေါ်ကို အာရုံစိုက်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ Central AF Point နဲ့ Focus ယူပြီး Shutter ခလုတ်ကို တစ်ဝက်ဖိ AF Lock လုပ်ပါ။ AF Lock ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် မြင်ကွင်းကို Compose ပြန်လုပ်ပြီး ရိုက်ယူနိုင်ပါတယ်။ နောက်ထပ်နည်းလမ်းအနေနဲ့ Subject မျက်လုံးနေရာမှာရှိတဲ့ AF Point ကို Focus အတွက် ရွေးချယ်ပေးပါ၊ Compose ပြန်လုပ်စရာမလိုဘဲ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရိုက်ကူးနိုင်စေပါတယ်။ Composition တစ်ခုတည်းကို ပုံရိပ်ပေါင်းများစွာ ဆက်တိုက်ရိုက်ယူမယ်ဆိုရင် ဒီနည်းက ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ Focus ကို Lock လုပ်သုံးမယ်ဆိုရင် ကင်မရာကို Single-shot AF ပေးထားဖို့လိုပါတယ်။ မပေးထားရင် Subject ရဲ့မျက်လုံးတွေအပေါ် Focus Lock လုပ်လို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

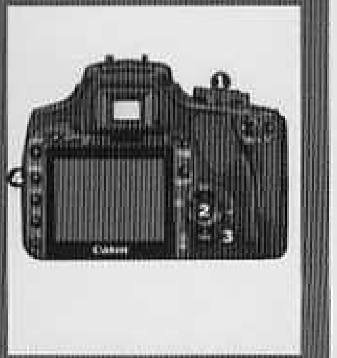
Metering ကင်မရာမှာပါဝင်တဲ့ Multi-Zone Metering စနစ်က Portrait ရိုက်ကူးမှု အခြေအနေ များစွာအတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။ စမ်းသပ်ရိုက်ချက် တစ်ချက်လောက်ရိုက်၊ ပုံရိပ်ကို ပြန်ကြည့် အလင်းအမှောင်အပေါ် မူတည်ပြီး Exposure Compensation ကို အတိုးအလျှော့လုပ်ပေးပါ။ Subject ရဲ့ အသားအရောင်၊ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေက အရောင်ရင့်လွန်း (သို့) ဖျော့လွန်းရင်၊ နောက်ခံ အလင်းက အရမ်းတောက်ပလွန်းရင် Metering စနစ်လှည့်စားတာ ခံရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အခြေအနေမှာ မြင်ကွင်းထဲက Mid-Tone အရောင်တစ်ခုကို Spot Metering နဲ့ ဖတ်ရှုပြီး AE-L (Autoexposure Lock) နဲ့ Lock လုပ်ပေးပါ။ Subject နားမှာ 18% Grey Card ထားပြီးတော့လည်း ဖတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

DSLR ကင်မရာတွေကို Portrait ရိုက်ကူးမှုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

အသုံးများတဲ့ DSLR ကင်မရာနှစ်မျိုးရဲ့ Exposure, White Balance နဲ့ AF Setting ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပုံတွေကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်...

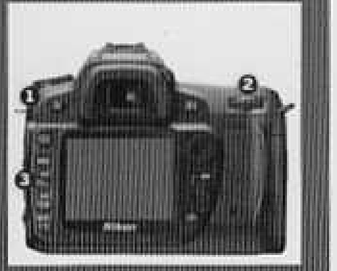
CAMON EOS 450D/500D/550D

(1) အပေါ်ဖက် Dial ပေါ်မှာ Av (Aperture Priority) ကို ရွေးချယ်ပါ။
(2) ISO ခလုတ်ကို နှိပ်၍ ISO သတ်မှတ်ပါ။
(3) WB ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီး WB Setting [illegible] ရွေးချယ်ပါ၊ AF ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီး One-Shot AF ကို ရွေးချယ်ပါ။
(4) MENU ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီး [illegible] Tab မှာရှိတဲ့ Metering Option မှ Evaluative ကို ရွေးချယ်ပါ။
(5) [illegible] MENU ကိုနှိပ်ပြီး [illegible] Tab မှ Quality ကို သတ်မှတ်ပါ၊ EOS 550D နဲ့ 600D တွေမှာ Q ကိုနှိပ်ပြီး Four-Way Control ခလုတ်တွေနဲ့ [illegible] Setting တွေကို သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။



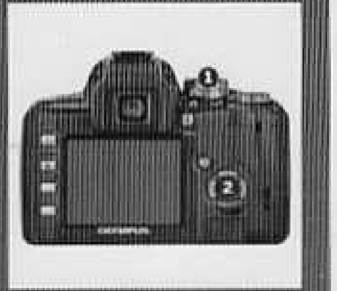
NIKON DSLRS

(1) အပေါ်ဖက် Dial ပေါ်မှာ Aperture-priority အတွက် A ကို ရွေးပါ။
(2) Info (i) ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီး Metering Mode ကိုရွေး Four-Way Control နဲ့ အသုံးပြုမယ့် Metering Mode ကို ရွေးချယ်ပါ။
(3) ISO, White Balance နဲ့ Quality တွေကို [illegible]



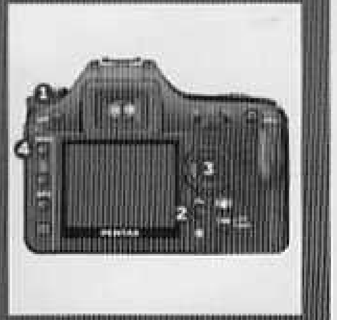
OLYMPUS E-SERIES

(1) အပေါ်ဖက် Dial မှာ Aperture-Priority အတွက် A ကို ရွေးချယ်ပြီး [illegible] Setting တွေကို Fn [illegible] Four-Way Controller နဲ့ OK ခလုတ်တွေသုံးပြီး ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။
(2) Autofocus [illegible] OK [illegible] AF ကို S-AF သတ်မှတ်ပါ၊ Metering အတွက် OK [illegible] Metering Icon [illegible] Multi-Zone [illegible] OK [illegible] White Balance, ISO နဲ့ Quality တွေကို ဆက်လက် သတ်မှတ်ပါ။

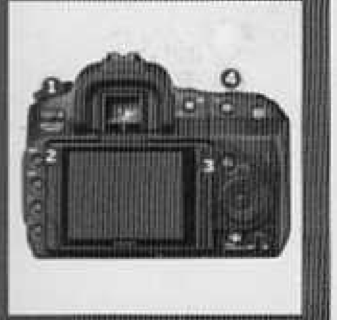


PENTAX K-SERIES

(1) အပေါ်ဖက် Dial ကို Aperture-Priority အတွက် A မှာထားပါ။
(2) Fn ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီး Four-Way Control နဲ့ [illegible] ISO ကို ရွေးချယ်ပြီး OK ကို နှိပ်ပါ။
(3) [illegible] White Balance ကို [illegible] သတ်မှတ်ပါ။
(4) AF Mode သတ်မှတ်ဖို့ MENU နဲ့ Rec ကို [illegible] Mode Tab မှ AF Mode ကိုရွေးပြီး (AF-S) Four-Way Control [illegible] Metering (Multi-Zone) ကို [illegible] သတ်မှတ်ပါ။



SONY ALPHA: MOST MODELS

(1) အပေါ်ဖက် Dial မှ Aperture-Priority အတွက် A ကို ရွေးချယ်ပါ။
(2) MENU ကိုနှိပ်ပြီး Image Quality (Raw & JPEG) ကို သတ်မှတ်ပါ။
(3) [illegible] Setting တွေကို Fn ခလုတ်၊ Four-Way Control တွေနဲ့ ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ၊ Fn ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီး Metering [illegible] Multi ကို ရွေးချယ်ပါ၊ Fn [illegible] AF Mode [illegible] AF-S သတ်မှတ်ပါ၊ FN [illegible] White Balance [illegible] Setting သတ်မှတ်ပါ။
(4) ISO ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီး [illegible] ISO [illegible] သတ်မှတ်ပါ။