

# Skin Care

## အလင်းဦး

### မာတိကာ

- ကျန်းမာလှပတဲ့ အသားအရေရဲ့နောက်ကွယ်က ထိပ်တန်းလျှို့ဝှက်ချက် (၅)ခု ၅
- baking sodaနဲ့ အသားအရေအလှအပ ထိန်းသိမ်းနည်း ၉
- နှုတ်ခမ်းပေါ်တ အရေးအကြောင်းတွေအတွက် အသုံးဝင်မယ့်နည်းလမ်းများ ၁၄
- ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် ဝက်ခြံထွက်ရှိမှုကို ကာကွယ်ကုသနိုင်မယ့်နည်းလမ်းများ ၁၉
- ဝက်ခြံကိုရင်ဆိုင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကောင်းများ ၂၄
- ဝက်ခြံပျောက်ကင်းနိုင်မယ့် လွယ်လွယ်ကူကူနည်းလမ်းများ ၂၈
- ဝက်ခြံနဲ့ဝက်ခြံအမာရွတ်တွေကို စိမ်ခေါ်နိုင်ဖို့ ၃၃
- အဆီပြန်အသားအရေပိုင်ရှင်များအတွက် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကာကွယ်ထိန်းသိမ်းနည်းများ ၃၇
- အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ ၄၂
- နွေရာသီမှာ အလှမပျက်ဖို့ အသားအရေထိန်းသိမ်းကြပါစို့ ၄၇
- နွေရာသီမှာ သဘာဝအတိုင်း အသားအရေထိန်းသိမ်းရအောင် ၅၂
- သကြန်းမှာဆော့လို့ နေလောင်ပျက်စီးမယ့် အသားအရေကို ဘယ်လိုကုစားမလဲ ၅၈

- မိုးဥတုအတွက် အသားအရေနဲ့ အလှအပဆိုင်ရာအကြံပေးချက်များ ၆၂
- အိမ်မှာအလွယ်တကူ ပြုလုပ်လို့ရတဲ့ သဘာဝပေါင်းတင်နည်းလမ်းများ ၆၆
- ပေါင်းတင်ကပ်ခွာများရဲ့ လူးခြားသော အကျိုးကျေးဇူးများ ၇၂
- တံတောင်ဆစ်နဲ့ဒူးခေါင်းအရေပြားများ ခြောက်သွေ့ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ၇၇
- ကျန်းမာစိုပြည်တဲ့ အသားအရေရရှိနိုင်မယ့်နည်းလမ်းများ ၈၂
- သင့်အသားအရေအတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့အရာများ ၈၈
- ပြစ်မျိုးဖွဲ့မထင်တဲ့ အသားအရေအလှအပအတွက် အလွယ်နည်း(၇)နည်း ၉၂
- ရေဓာတ်ညီမျှတဲ့ အသားအရေရရှိနိုင်မယ့်နည်းလမ်းများ ၉၇
- နိုင်ငံတကာမှ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အသားအရေထိန်းသိမ်းနည်း လျှို့ဝှက်ချက်များ ၁၀၂
- ပေါင်းစပ်အသားအရေအတွက် စူပါအစွမ်းထက် ထိန်းသိမ်းနည်းများ ၁၀၈
- ခြောက်သွေ့အသားအရေ၏အတွင်းရေးများ ၁၁၄
- သင့်ကိုယ်ရဲ့တော် လက်ကလေးတွေ ခြောက်သွေ့ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းနည်းများ ၁၂၀
- ဘက်ပေါင်းစုံက လှပစေနိုင်မယ့် အုန်းဆီရဲ့ကောင်းကျိုးများ ၁၂၅
- သဘာဝနည်းလမ်းနဲ့ ပန်းနုရောင်နှုတ်ခမ်းအလှ ပိုင်ဆိုင်ဖို့ ၁၂၉
- အသားအရေ အမျိုးအစားအားလုံးအတွက် အလွယ်ကူဆုံး skin-care treatmentများ ၁၃၄
- ကင်ဆာရောဂါကို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နေသော အမျိုးသမီးများအတွက် အသားအရေထိန်းသိမ်းနည်း ၁၃၉
- အသားအရေ အမျိုးအစား ဘယ်လိုခွဲမလဲ ၁၄၄
- ချက်ချင်းချွေးပေါက်ကျဉ်းစေမည့် နည်းလမ်းကောင်းများ ၁၄၉

