

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



အလှအပရေစာ အိမ်ပေးလ်အဖြေရွာ

ချစ်မ ဆွေးနွေးဖြေဆိုသည်။



ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာပွေ၊
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
 အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
 ၂၀၁၃၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
 ရောင်းချေး ၁၀၀၀ ကျပ်



၈ ၀ ၀ ၀ ၀ ၃

အလှအပရေးရာအီးမေးလ်အပြေလွှာ

ချစ်မာ - ရန်ကုန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊
 စာမျက်နှာ ၁၄၁ မျက်နှာ၊ ၁၀ စင်တီ x ၁၆.၅ စင်တီ

(၁) အလှအပရေးရာအီးမေးလ်အပြေလွှာ



www.burmeseclassic.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



အလှအပရေးရာ
အီးမေးလ်အဖြေလွှာ
ချစ်မ-ဆွေးနွေးဖြေဆိုသည်။



ချစ်မရေ

ဖြူရဲ့ အလှပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးပါဦးကွယ်။ ဖြူတို့က ရန်ကုန်နဲ့အဝေးကြီးဆိုတော့ တိုင်ပင်စရာမရှိလို့ပါ။ ဒီမှာကတော့ ရွာဆန်ဆန်ဆိုတော့ အလှအပပြင်တဲ့သူကို အကောင်းမမြင်ကြဘူး။ အသိအမြင်ပိတ်တယ် ဆိုရမှာပေါ့ကွယ်။ ဒါကထားပါတော့။ သူတို့အကြောင်းတွေ မရေးပြတော့ပါဘူး။ ဖြူကိစ္စကို ရေးပြရရင် ဖြူလည်ပင်းမှာ အရေတွန့်နေလို့ သိပ်စိတ်ဆင်းရဲတာပဲကွာ။ အရင်နှစ်လောက်က အစားငမ်းလို့ ဖြူဝ, သွားသေးတာ။ အခုနှစ်တော့ ပြန်ထိန်းတာနဲ့ ဘော်ဒီပိတ်ကတော့ ကျသွားပါရဲ့။ လည်ပင်းက အတွန့်တွေ အကြောင်းလိုက် ထနေတာ အဖတ်တင် ကျန်ရစ်ခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီအကြောင်းတွေကို ဘယ်လိုပျောက်အောင်လုပ်ရမလဲ။ သနပ်ခါးမလိမ်းတတ်လို့

သနပ်ခါးနဲ့ ဖုံးဖို့မလွယ်ဘူး။

မိတ်ကပ်ပါးပါးပဲ လူနေကျ

ဖြစ်လို့ လည်ပင်းအရေ

ပြားတွန့်တာ ဘယ်လို

ဖြေဖျောက်ရမလဲ သိ

ချင်ပါတယ်။ လိမ်း

ဆေးရှိရင်လည်း လိမ်း

မှာပေါ့ကွယ်။ ကျေးဇူး

ပြုပြီး ဖြူကိစ္စကိုဖြေပေးပါနော်။

ဖြူဖြူနီင်(ရခိုင်ပြည်နယ်)



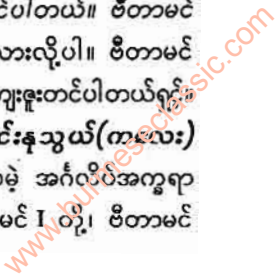
အသက်ကလေးအနည်းငယ်ရပြီး ဝလည်းဝလာမယ်ဆိုရင် လည်ပင်းအရစ်ထွက်တတ်ပါတယ်။ တစ်ရစ်နှစ်ရစ်လောက် တော့ ထွက်တတ်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီအရစ်တွေကို နိုင်ငံခြား မှာတော့ ခွဲစိတ်ဖြေဖျောက်လို့ရပါတယ်။ အသက်သိပ်မငယ်ဘူး ဆိုရင်ပိန်သွားလို့ အရစ်တွေ ပျောက်သွားတဲ့အခါ အရေး အကြောင်းကျန်တတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒါကို ပျောက်ချင်ရင် Whitening Cream တွေလိမ်းပြီး ဖြေဖျောက်ရင် အသားအရောင် ညိုတာ တစ်ပြေးတည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အရောင်မတူလို့ အရေးအကြောင်း ပိုသိသာနေတာမဟုတ်လား။ လည်ပင်း တစ်ခုလုံး အရောင်တစ်ညီတည်းဖြစ်သွားရင် မသိသာဘူးပေါ့။ Now How ကထုတ်တဲ့ Whitening Nourishing Mili လို့ အမည် ရတဲ့ မိတ်ကပ်ဟာ ဗီတာမင် C နဲ့ B တွေပါဝင်လို့ အရေး အကြောင်း ပျောက်စေပါတယ်။ အဲဒီမှာမရှိရင်လည်း ရန်ကုန်ကို မှာပြီး လိမ်းကြည့်ပါ ဖြူရေ။

အန်တီချစ်မ

ဗီတာမင် ဘယ်နှမျိုးရှိသလဲ သိချင်ပါတယ်။ ဗီတာမင် A,B,C,D တွေရှိတော့ ၂၆ လောက်ရှိမလားလို့ပါ။ ဗီတာမင် x ဆိုတာလည်း ရှင်းပြစေချင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဝင်းနုသွယ်(ကလေး)

ဗီတာမင် A,B,C,D တပ်ပြီးခေါ်ပေမဲ့ အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ ရှိသလောက် ၂၆ လုံးမရှိပါဘူး။ ဗီတာမင် I ဝို့၊ ဗီတာမင်



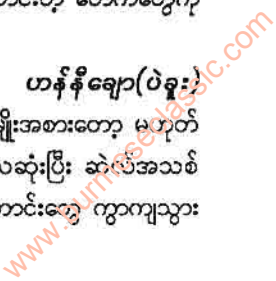
J တို့၊ ဗီတာမင် M တို့ သမီးမကြားဖူးဘူး မဟုတ်လား။ ဗီတာမင် K တော့ရှိတယ်လို့ ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ အာနိသင် အနေနဲ့တော့ ရေမှာပျော်ဝင်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ အဆီမှာပျော်တဲ့ ဗီတာမင်လို့ ၂ မျိုးတွေရပါတယ်။ ဗီတာမင် x ဆိုတာလည်း စားသုံးမှီဝဲရတဲ့ ခြပ်ရိတ် ဗီတာမင် မဟုတ်ပါဘူး။ Exercise ထဲမှာပါတဲ့ x ကို အတိုကောက်ယူပြီး အမည်ပေးထားတာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် ဗီတာမင် သက်စောင့်ဆေးတွေကို မှီဝဲသလို ကျန်းမာလှပနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

ချစ်မ

သမီး ဆံပင်မှာ အမြဲတမ်းရာသီမရွေး ဗောက်ထနေတယ် ရှင့်။ အမေတို့က ဗောက်ပျော်တဲ့ဆံပင်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဆံပင်ကိုလည်း အမြဲလျှော်နေလျက်နဲ့၊ ခေါင်းကို သန့်ရှင်းအောင် ထားလျက်နဲ့ ဗောက်တွေရှိနေတော့ ရှက်စရာကောင်းနေတာပေါ့။ ခေါင်းဖြိုးလိုက်တိုင်း ဖြူဖြူအဖတ်တွေ ကွာကွာကျလာတယ်။ အဲ့ဒီဟာတွေ ဘယ်ကကွာကျလာလဲ။ လူတိရစ္ဆာန်တွေ မျိုးပွားသလို ပွားလာတာများလား။ ရှက်စရာကောင်းတဲ့ ဗောက်တွေကို ဘယ်လိုရှင်းရမလဲ မမရှင့်။

ဟန်နီချော(ပဲခူး)

ဗောက်ဆိုတာ သက်ရှိမျိုးပွားတဲ့ အမျိုးအစားတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ခေါင်းအရေပြားမှာ ဆဲလ်တွေသေဆုံးပြီး ဆဲလ်အသစ် အစားထိုးတဲ့ဖြစ်စဉ်ရှိပါတယ်။ ဆဲလ်အဟောင်းတွေ ကွာကျသွား





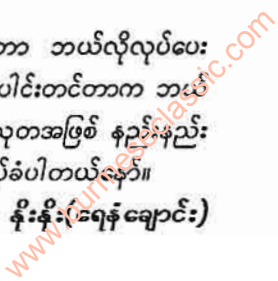
တဲ့အခါ ဗောက်ဖြစ်လာတာပါပဲ။ အဲဒါဟာ Malassezia မှို တစ်မျိုးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က ဓာတ်တုံ့ပြန်မှုပြုတာပါ။ မသန့်ရှင်းလို့ ဗောက်ထလာတာလို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ သန့်ရှင်းအောင်ထားလည်း ဗောက်ထတဲ့ခေါင်းက ထတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သန့်ရှင်းရေး ဂရုမစိုက်ဘဲနေလို့ တော့ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ Malassezia မှိုကိုသေစေတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်တွေ ရှိပါတယ်။ ZPT (Pyrithione Zinc) ပါတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်သုံးမှသာ

ဗောက်တွေ သေနိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်ရည်သုံးရင် Anti-Dandruff ဆိုတဲ့ စာတန်းနဲ့ ZPT ပါလား၊ မပါလား စစ်ဆေးပြီးပါမှ ဝယ်လျှော်ပါ။ ၂ ရက် ၁ ခါနှုန်းနဲ့ ၁ လလောက် လျှော်ရင် ပိုးတွေ သေပါတယ်။

ချစ်မရေ

တစ်ကိုယ်လုံးပေါင်းတင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်ပေးတာလဲ သိချင်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးပေါင်းတင်တာက ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူး ရှိနိုင်ပါသလဲ။ ဗဟုသုတအဖြစ် နည်းနည်းလောက် ရေးပြပေးပါနော်။ မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်နော်။

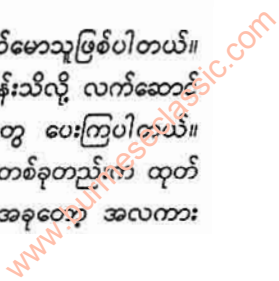
နိုးနိုး(ခရစ်ချောင်း)



Beauty Saloon တွေမှာ တစ်ကိုယ်လုံးပေါင်းတင်တာ ကတော့ ပေါင်းတင်စက်ထဲဝင်ပြီး ပေါင်းတင်တာပါ။ ပေါင်းတင်စက်(ပေါင်းအိုး)ထဲမဝင်ခင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေချိုးသန့်စင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးက ဆဲလ်အသေတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါတယ်။ ဖြူညစ်ညစ် အရောင်ဆဲလ်အသေတွေကို ပွတ်တိုက်ဖယ်ရှားပြီး ရင် သံဆပ်ပြာနဲ့ Scruf လုပ်ပါတယ်။ ရေခွေးဖတ်တိုက်ပြီးရင် လက်ဖက်ဆီ၊ လာဗင်ဒါဆီ၊ နှင်းဆီ ဆီတွေထဲက အသားအရေ အမျိုးအစားနဲ့ သင့်တော်မယ့်အဆီကို လိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ပါတယ်။ အဆီတက်နေရင် အဆီချစက်နဲ့ အဆီချပေးပြီးမှ ပေါင်းတင် စက်ထဲဝင်ပြီး လဲလျောင်းနေရတာပါ။ စက်ရဲ့အပူချိန်ကို လိုသလို ထိန်းပေးရပါတယ်။ ပေါင်းတင်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ရဲ့ ဆဲလ်အသစ်တွေ ဖြစ်ထွန်းခြင်း စိတ်ဖိစီးမှုပြေခြင်း၊ တရုတ် တိုင်းရင်းဆေးအစွမ်းကြောင့် လေးဖက်နာ၊ သွေးကြောပိတ်၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲမှုပြေပျောက်ခြင်း၊ အသားအရေကောင်းမွန် ခြင်းစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိနိုင်ပါတယ်ကွယ်။

မမချစ်

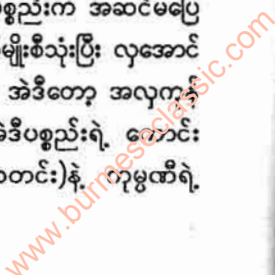
ပပက အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ မက်မောသူဖြစ်ပါတယ်။ ပပသူငယ်ချင်းတွေက ပပ အလှကြိုက်မှန်းသိလို့ လက်ဆောင် ပေးရင် နှုတ်ခမ်းနီ၊ မိတ်ကပ်၊ ရှန်ပူတွေ ပေးကြပါတယ်။ အရင်ကတော့ အလှကုန်တွေကို Brand တစ်ခုတည်းသာ ထုတ် တဲ့ပစ္စည်းကို အတွဲလိုက်သုံးခဲ့တာပါ။ အခုတော့ အလကား



ရထားတဲ့ပစ္စည်းတွေ နှမြောလို့ ကြားဖောက်သုံးနေပါတယ်။ ဥပမာ အောက်ခံမိတ်ကပ်ကို Revlon Brand သုံးရင် နှုတ်ခမ်း နီကို Now How ရှိခိုးကို Lolane အဲလိုမျိုးပေါ့လေ။ တချို့က ပြောကြလို့ပါ။ အလှကုန်သုံးရင်ကုမ္ပဏီတစ်ခုတည်းက ထုတ်တဲ့ ပစ္စည်းကို စီးရီးလိုက်သုံးမှ ကောင်းတယ်တဲ့။ အဲဒါ ဟုတ်ပါ သလားရှင့်။

ပပ(ရန်ကင်း)

Brand တစ်ခုတည်းကို ဆက်တိုက်သုံးနိုင်ရင် ကောင်းပါ တယ်။ အဲဒီ Brand ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းကျော်ဇောမှုနဲ့ နာမည် ကောင်းရမှုတွေ ရှိပြီးသားဖြစ်လျှင် လူပြောများ ကျော်ကြားတဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတွေဖြစ်လျှင် စီးရီးလိုက်သုံးတာ ကောင်းပါတယ်။ ဈေးနှုန်းကတော့ အသုံးချတန်ဖိုးကိုလိုက်ပြီး ကြီးမြင့်နိုင်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ မသေချာသေးတဲ့ Brand စမ်းသပ်ခါစလုပ်ငန်း၊ Branded မဖြစ်သေးတဲ့ ပစ္စည်းဆိုလျှင် စီးရီးလိုက် မသုံးလည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အားလုံးရောသုံးတာက အဆင်ပြေရင် ဘယ် Toner ဘယ် Moisturizer ဘယ်အောက်ခံ ဘယ်ပေါင်ဒါက ကောင်းတာလဲ။ အဆင်မပြေရင် ဘယ်ပစ္စည်းက အဆင်မပြေ လဲ ခွဲခြားမရပါဘူး။ တချို့ကျတော့ တစ်မျိုးစီသုံးပြီး လှအောင် ပြင်နိုင်ကြတာလည်း ရှိတော့ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ အလှကုန် စီးရီးလိုက်သုံးခြင်း၊ မသုံးခြင်းထက် အဲဒီပစ္စည်းရဲ့ ကောင်း သတင်း (သုံးစွဲသူကြားက ထွက်တဲ့သတင်း)နဲ့ ကုမ္ပဏီရဲ့ အာမခံနိုင်မှုတို့က အရေးကြီးပါတယ်။



ချစ်မရေ

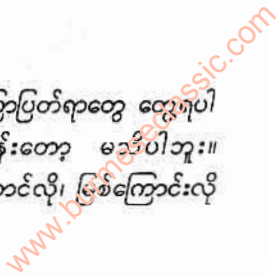
မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာကောင်းတာ ညွှန်ပေးပါလား ခင်ဗျာ။ ကျွန်တော့်မျက်နှာက နူးညံ့လို့လားမသိဘူး။ တော်ရုံဆပ်ပြာနဲ့ သစ်လို့မရဘူး ဖြစ်နေလို့ပါ။ သစ်ပြီးရင် နီရဲနေပါတယ်။ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လို ဆပ်ပြာသုံးရင် ကောင်းမလဲ ခင်ဗျာ။

ကောင်းထိုက်(ဒဂုံမြောက်ပိုင်း)

နူးညံ့တဲ့ အသားအရေဆိုရင် ဆပ်ပြာအပြင်းစားမသုံး သင့်ပါဘူး။ ဝက်ခြံပျောက်တဲ့ Acne Care ဆပ်ပြာတွေသုံးရင် လည်း စပ်ပြီး ယားယံတတ်ပါတယ်။ ဆပ်ပြာအရည်ဖြစ်စေ၊ အခဲဖြစ်စေ အပျော့စားသုံးပါ။ Follow me ကထွက်တဲ့ Floda အမည်နဲ့ဆပ်ပြာက အသားအရေ နူးညံ့သူတွေ သုံးနိုင်ပါတယ်။ အညစ်အကြေးကင်းစေပြီး အသားအရေ ဝင်းပနိုင်ပါတယ်။ အခြားဆပ်ပြာတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ တံဆိပ်ထက် ပိုပြီး သတိထားရမှာက ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းတွေမှာ အက်ဆစ်ဓာတ် နဲ့ အဆီတွေမပါဖို့ ကြည့်ရမှာပါ။ Moisturizer foam တွေကို သုံးပါလို့ အကြံပေးပါရစေကွယ်။

ချစ်မရှင်

ညီမရဲ့ဗိုက်အောက်ပိုင်းမှာ အကြောပြတ်ရာတွေ တွေ့ရပါ တယ်။ ဘယ်အချိန်ကစပေါ်လာမှန်းတော့ မသိပါဘူး။ အရောင်က အဖြူရောင်ဖြစ်ပြီး တီကောင်လို၊ ဖြစ်ကြောင်းလို



ကွေ့ကွေ့ကောက်ကောက် အစင်းကြောင်းတွေပါ။ မြင်တာနဲ့ အသည်းယားစရာကောင်းတယ်။ အဲဒီလိုအကြောပြတ်တာက ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှဖြစ်တာဆိုလို့ ရှက်တောင်ရှက်ပါရဲ့ ချစ်မရယ်။ ညီမက အပျိုဆိုတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရှိဖူးတဲ့ ပုံစံဖြစ်နေလို့ ရှက်မိတာပါ။ ညီမက ဝလည်း မဝပါဘူး။ အရပ်ငါးပေ လေးလက်မနဲ့ ပေါင်ချိန် ၁၀၀ ပဲရှိတာ။ ဒါဆို သိပ်မဝပါဘူး နော်။ ထူးခြားဖြစ်စဉ်ဖြစ်နေလို့ မစဉ်းစားတတ်အောင်ပါပဲ။ ညီမက Spa တွေ သွားတတ်တယ်။ Body Scrub လုပ်တဲ့အခါ ကစားတဲ့အခါတွေမှာ ဗိုက်ကအစင်းရာတွေ မြင်သွားရင် ကိုယ်



ဝန်ဆောင်ဖူးသလိုလို အထင်ခံရမှာ စိုးလို့ပါ။ အဲဒါတွေ ပျောက်အောင် ဘယ်လို Lotion ဘယ်လို မိတ်ကပ်လိမ်းရမလဲ ဖြေပေးပါရှင့်။

ရွှေစင်ကိုကို

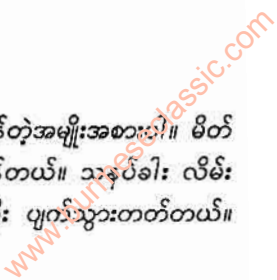
(ရန်ကင်း၊ ၂၂ လုံးတန်း)

ဗိုက်အကြောပြတ်တာဟာ အများအားဖြင့်တော့ ဝ, ရာက ပိန်လာရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ ကလေး မီးဖွားပြီးရင် အကြောတွေ ပေါ်လာတယ်။ လူတိုင်းတော့မဟုတ်

ဘူးပေါ့။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရပေမဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း လှုပ်ရှားမှုရှိရင် လည်း ပြတ်တတ်ပါတယ်။ အိန္ဒိယက ဗိုက်သားလှုပ်ကရတဲ့ ကချေသည် မော်ဒယ်လ်တွေဟာ လေ့ကျင့်တဲ့အခါ အကြော ပြတ်ကြတယ်လို့ စာထဲမှာ ဖတ်ဖူးတယ်။ ညီမရွှေစင်က Spa တွေမှာ ဗိုက်နဲ့ဆိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်မှာပေါ့။ အဲဒါ ကြောင့် အကြောပြတ်တာများလား။ အကြောပြတ်ရာတွေဟာ အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီး အများစုမှာရှိကြလို့ ပြဿနာ မရှိပါဘူး။ လူမမြင်တဲ့နေရာဖြစ်တဲ့အတွက် ဘာမှ စိတ်အနှောင့် အယှက်မဖြစ်ပါနဲ့။ အကြောပြတ်တာကို မိတ်ကပ်လိမ်းလို့ မရပါဘူး။ အကြောပြတ် အစင်းရာပျောက်တဲ့ မိတ်ကပ်၊ Lotion မရှိသေးပါဘူး။ လိမ်းဆေးတော့ ရှိပါတယ်။ anti-stretchmark + timing Cream ဟာ ဗိုက်၊ ပေါင် အကြောပြတ် အစင်းတွေပျောက်တဲ့ Cream ဖြစ်ပါတယ်။ ဘူးခပ်လတ်လတ် 150ml နဲ့ လာပါတယ်။ ဘူးကြီးလို့ အတော်အသုံးခံပါတယ်။ ၃ လလောက် ဆက်တိုက်လိမ်းရင် အကြောစင်းတွေ ပါးသွား တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ညီမအနေနဲ့ တကယ်ပျောက်ချင်ရင် ဝယ်လိမ်းကြည့်ပါကွယ်။

ချစ်မ

ကျွန်မအသားအရေက အဆီပြန်တဲ့အမျိုးအစားပါ။ မိတ် ကပ်လိမ်းပြီး ခဏကြာရင် အဆီပြန်တယ်။ သနပ်ခါး လိမ်း လည်း မစွဲပါဘူး။ ချွေးတွေထွက်ပြီး ပျက်သွားတတ်တယ်။





စက်နဲ့ အသားအရေခွဲတော့လည်း အဆီပြန်တာ ဖြစ်နေပါတယ်။ နှာခေါင်းတစ်ဝိုက်နဲ့ နှုတ်ခမ်း တစ်ဝိုက်က ပိုပြီးအဆီပြန်ဆုံးပါ။ နှာခေါင်းခြေမှာ ဝက်ခြံပုန်းအမြဲ ရှိတယ်။ ညှစ်ပစ်လည်း ထပ်ပေါ်လာတာပဲ။ အပေါက်ဟောင်းလောင်း ကျန်ခဲ့လို့ သိပ်လည်း

မညှစ်ရဲဘူး။ ညှစ်စရှိတော့ မညှစ်ဘဲလည်း မနေနိုင်ဘူး။ အဲဒီနေရာကို ဖုံးသွားအောင် မိတ်ကပ်လိမ်းတယ်။ မိတ်ကပ်နဲ့ တင်ဖုံးကွယ်မသွားတော့ ကွန်ဆီလာ (Concealer) နဲ့ ဖုံးအုပ်ပါတယ်။ ကျွန်မသုံးတဲ့ ကွန်ဆီလာကလည်း အဆီပြန်တာပဲ။ အဆီမပြန်တဲ့ ကွန်ဆီလာရှိလား ချစ်မ။ ဆားဝက်ခြံတွေမရှိအောင် ဘယ်လိုထိန်းကွပ်ရမလဲ သိချင်ပါတယ်ရှင်။

စတယ်လာသန်း(သန်လျင်)

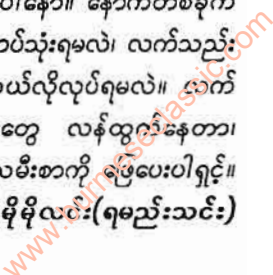
အမျိုးအမီးအများစုက အဆီပြန်တဲ့အသားအရေက များပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၂၅ နှစ်အတွင်း မိန်းကလေးတွေမှာ အဆီပြန်ကြတယ်။ နေထိုင်စားသောက်ပုံ Life style နဲ့လည်း ဆိုင်တယ်။ အသားအရေ ဖွဲ့စည်းပုံနဲ့လည်း ဆိုင်တယ်။ အဆီပြန်တဲ့အသားအရေကို လိမ်းခြယ်မယ်ဆိုရင် မိတ်ကပ်တော်တော်ရွေးရပါတယ်။ Oil free မိတ်ကပ်တွေနဲ့မှ အဆင်ပြေပါတယ်။ မိတ်ကပ်ဆိုရင် အဆီပြန်သူတွေနဲ့ သင့်တော်တဲ့

www.burmeseclassic.com

ဖောင်ဒေးရှင်းထဲမှာ Forever Fullcover တံဆိပ်ဟာ သုံးလို့ အဆင်ပြေပါတယ်။ ဆားဝက်ခြံတွေကို နေရင်းထိုင်ရင်း လက် အားတိုင်း ညှစ်မနေပါနဲ့။ လက်ဆိုတာ အစဉ်အမြဲသန့်ရှင်း မနေဘူးလေ။ ရောဂါပိုးမဟုတ်ရင်တောင် မှိုပိုးတွေဝင်ပြီး ရောင်ရမ်းတာ၊ အနာမကျက်တာ၊ အမည်းစက်တွေကျန်နေတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အန်တီချစ်မ

သမီးမေးခွန်း ၃ ခုလောက် မေးချင်ပါတယ်။ အခွင့်အရေး ယူတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့ အန်တီ။ သမီးမေးတဲ့စာတွေ မရောက် တာများလို့ သိချင်တာတွေမသိရပါဘူး။ ဒီတစ်ခါတော့ အများ ကြီး မေးချလိုက်တာ စိတ်မဆိုးပါနဲ့နော်။ သမီး အသက်က ၁၅ နှစ်ပါ။ ဆံပင်က အတိုပါ။ တိုသလောက် ဗောက်ထပါ တယ်။ တနင်္ဂနွေကျောင်းပိတ်ရက်မှာ ခေါင်းလျှော်ပါတယ်။ ဗောက်တွေက ဘီးဖြီးလေ ဖွားခနဲကျလေပဲ။ အဲဒီ ဗောက်တွေက အကောင်တွေလား၊ ပွားလာတာက မွေးဖွားလာတာလား၊ ဗောက်သေဆေးရှိရင် ညွှန်ကြားပေးပါနော်။ နောက်တစ်ခုက သမီးမျက်နှာ အဆီများလို့ ဘာမိတ်ကပ်သုံးရမလဲ၊ လက်သည်း အစွယ်ထွက်တာ မထွက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ လက် သည်းအခြေနားမှာ အသားစလေးတွေ လန်ထွက်နေတာ၊ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ကျေးဇူးပြုပြီး သမီးစာကို ဖြေပေးပါရှင်။
လှမိုမိုလင်း(ရမည်းသင်း)



ကိုယ့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနဲ့လှပရေးကို ဂရုစိုက်တဲ့ သမီးတို့လိုလူငယ်လေးတွေအတွက် မေးခွန်းများလည်း ဖြေပေး မှာပါပဲကွယ်။ ဖြေနိုင်တဲ့မေးခွန်းမှန်သမျှဖြေပြီး မဖြေနိုင်ရင် ကိုယ့်ထက်သိတဲ့တတ်တဲ့ ဆရာဝန်တွေ အလှပညာရှင်တွေကို မေးမြန်းပေးမှာပါ။ အခု သမီးဖြစ်နေတာတွေထဲက ဗောက် ပြဿနာကတော့ တစ်ပတ်မှာ နှစ်ရက်လောက် ခေါင်းလျှော်ပါ။ ဆီအများကြီးမလိမ်းပါနဲ့။ တရော်ကင်ပွန်းဓာတ်ဟာ ဗောက် သေဆေးတစ်မျိုးဖြစ်လို့ ရိုးရာကင်ပွန်းတရော်နဲ့လျှော်နိုင်ရင် ကောင်းတာပေါ့။ တကယ်လို့ အဲဒါမရနိုင်ရင် Avon Soothing ခေါင်းလျှော်ရည်၊ ဂျင်ဗဲလာအနီရောင် ရှန်ပူတို့ဟာ ဗောက်တွေ ပါးသွားစေပါတယ်။ မျက်နှာအဆီပြန် တဲ့အတွက် မိတ်ကပ်လိမ်းတဲ့အခါ အဆီမပါတဲ့ မိတ်ကပ်ကို လိမ်းပါ။ အောက်ခံဖြစ်ဖြစ် ရေဓာတ်ဖြည့်ဆေး တွေ၊ Lotion တွေဖြစ်ဖြစ်၊ Skin Care ပစ္စည်းသုံးရင် Oil Free ဆိုတဲ့ စာ တန်းပါတဲ့ဘူးကိုသာ ဝယ်သုံးပါ။ အဆီမပါတာ သုံးရမယ်ဆိုပေမဲ့ ရေဓာတ်ကိုရော ပစ်ပယ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အသီးအရွက် စားပြီး ရေများများသောက် ပါ။ လက်သည်း အစွယ်



ပေါက်တာက လက်စွယ်ငုတ်တာပါ။ လက်သည်းနားက အသားနုစလေးတွေ နာကျင်စုတ်ပြီရင် မှို(Fungus) တစ်မျိုး ဝင်တတ်တယ်။ လက်သည်းကျွတ်အောင်ထိ ဒုက္ခပေးတတ် တယ်။ ဒါကြောင့်လက်ချောင်းတွေ လက်သည်းတွေ သန့်ရှင်း အောင်ထားပါ။ လက်သည်းညှပ် ပစ္စည်းတွေ တံစဉ်းတွေကို လည်း သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ အစိုဓာတ်ဖြည့်ပေးတဲ့ Hand Cream အမြဲသုံးပြီး လက်သည်းဆိုးတဲ့အခါ Base Coat ခံဆိုး ပါလို့ မှာလိုက်ချင်ပါတယ်ကွယ်။

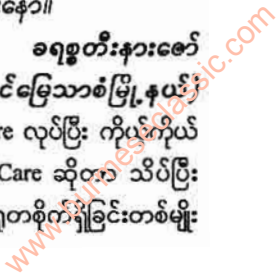
ချစ်မ

သမီးလေ မိတ်ကပ်လိမ်းရတာကို မကြိုက်ဘူး။ လှတော့ လှချင်တာပေါ့။ မိတ်ကပ်လိမ်းထားရင် မနေတတ်လို့ပါ။ သမီးသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကတော့ ဘာမှမလိမ်းဘဲ နှုတ်ခမ်း နီလေးဆိုးထားရုံနဲ့ အသားလေးကို ကြည်လင်ပြီး လှနေတာပဲ။ နှုတ်ခမ်းလေးကလည်း မွှေးနေတာပဲ။ မိတ်ကပ်လိမ်းထားမှန်း လည်း မသိစေချင်ဘူး။ ပန်းနုရောင်မျက်နှာလေးလည်း ဖြစ်ချင် တယ်။ အဲဒါ သမီးကို အကြံပေးပါဦးနော်။

ခရစ္စတီးနားဇော်

(အောင်မြေသာစံမြို့နယ်)

ဘာမှမလိမ်းဘဲ လှချင်ရင် Skin Care လုပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ် ကို ဂရုစိုက်မှ ဖြစ်လိမ့်မယ်နော်။ Skin Care ဆိုတာ သိပ်ပြီး မထူးခြားလှပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုတစိုက်ရှိခြင်းတစ်မျိုး



ပါပဲ။ အဓိကအချက်တွေကတော့ မျက်နှာကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြော၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ပေါင်းတင်ပေး၊ နေရောင်ခြည်ဒဏ် မခံရအောင် ဂရုစိုက်၊ ဘာမှမလိမ်းဘဲလှချင်ရင်၊ Skin Care လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာမှမလိမ်းဘဲ လိမ်းထားသလို လှချင်ရင် တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ အရောင်ပါတဲ့ Moisturizer လိမ်းရင် လိမ်းထားသလို အရောင်အနုအရင့် ရပါလိမ့်မယ်။ Tink Moisturizer တွေက ဒီမှာတော့ သုံးလေ့သိပ်မရှိကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရောင်ပါးပါးလေးတွေနဲ့ မိတ်ကပ်ထပ်မလိမ်းဘဲ ဝင်းဝင်းလေး လှစေပါတယ်။

မမချစ်မရေ ...



သဲလေးရဲ့လက်မောင်းနဲ့ ခြေသလုံးမှာ အမွှေးတွေ အများကြီး ပေါက်နေတယ်။ လက်မွှေးက အရောင်နုနုနဲ့ နူးညံ့တယ်။ ခြေသလုံးကတော့ အမွှေးကြမ်းကြီးတွေနဲ့ သရဲမ မဖဲဝါဆိုပြီး စကြတယ်။ ဘောင်းဘီတိုဝတ်ရင် အရုပ်ဆိုးလိုက်တာ။ စကတ်တောင် မဝတ်ရဲဘူး။ ဓားနဲ့ရိတ်ပစ်တော့လည်း ထပ်ထပ်ပေါက်လာတာပဲ။ လေဆာနဲ့ရိတ်ရင် စိတ်ချရပါ့မလား။ လေဆာက

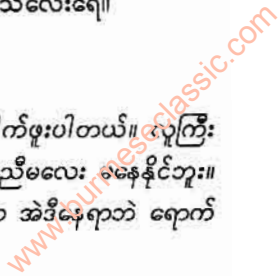
အခြားအသားအရေကိုရော စားပစ်မလားလို့။ လေဆာနဲ့ရိတ်ရင် ပြန်မပေါက်တော့ဘူးလား။ မမရေ ကုန်ကျစရိတ်ပါ ထည့်ရေး ပေးပါလား မမရယ်။

သဲလေး(မင်္ဂလာဒုံ)

ခြေသလုံးမွေးတွေကို လက်နဲ့ရိတ်ရင် မတော်တဆ ဓားရှု ပါဦးမယ် သဲလေးရယ်။ အမွေးထူသူတွေအတွက် အမွေးရိတ် စက်ရှိသားပဲ။ ရိတ်တာဖြတ်တာက ပြန်ပေါက်မှာပဲ။ ဆံပင်လိုပဲ ပေါ့။ ရိတ်ရမှာမရိတ်ချင်ရင် Waxing လုပ်တာစမ်းကြည့်ပါ လား။ ဖယောင်းဆေးရည်နဲ့ပွတ်တိုက်ပြီး အမွေးအမျှင်ချွတ် တာပေါ့။ Waxing ကနည်းနည်းတော့ နာကျင်မှုရှိတယ်။ ငွေလည်း ကုန်တယ်။ ခဏခဏလုပ်ရင်တော့ အမွေးပါးလာ ပါတယ်။ လေဆာနဲ့ရှင်းတာကတော့ အကောင်းဆုံးနည်းပေါ့။ စိတ်ချရပုံမလားဆိုတာက ပြန်ပေါက်မပေါက်လား။ Side Effect ရှိမရှိ ပြောတာလား။ အမွေးပေါက်တဲ့ မွေးညှင်းအိတ် တွေထဲဖြစ်မယ့် ဆဲလ်တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်တာဖြစ်လို့ တော် တော်နဲ့ ပြန်မပေါက်ပါဘူး။ ခြေသလုံးဆိုရင် တစ်သိန်းခွဲ လောက် ကုန်ကျမယ်လို့ဆိုပါတယ် သဲလေးရေ။

ချစ်မရေ

ညီမလေးရဲ့ မေးစေ့မှာ ဝက်ခြံပေါက်ဖူးပါတယ်။ လူကြီး တွေက မညှစ်ရဘူးလို့ ပြောကြပါရဲ့။ ညီမလေး ခနဲနိုင်ဘူး။ မထိဘဲမကိုင်ဘဲ နေလို့မရဘူး။ စိတ်က အဲဒီနေရာဘဲ ရောက်



ရောက်နေတယ်။ စိတ်ကရောက်
 တော့ လက်ကပါ ညှစ်မိသွား
 ရော။ ညှစ်ပြီးတော့ ရောင်နေ
 ရော။ နာလည်းနာတယ်။ အဲဒါ
 က လွန်ခဲ့တဲ့ ၃ လလောက်က
 ပါ။ အခု ဝက်ခြံထွက်ပြန်ပြီ။
 ဒီတစ်ခါရောင်နေရင် ဘာဆေး
 လိမ်းရမလဲ မမရေ။ ဆေး
 မလိမ်းဘဲ အနာပျောက်တဲ့ဆေး၊
 မိတ်ကပ်ကော ရှိပါသလား။



ဘာကိုသုံးရမယ်ဆိုတာ ပြောပြပါနော်။ ကျေးဇူးအများကြီး
 တင်ပါတယ်ရှင်။

ခင်ခရေဦး(ရွှေတောင်)

ညီမလေး ဝက်ခြံညှစ်တဲ့အခါ လက်တွေရောသန့်ရှင်းရဲ့
 လား။ လက်မသန့်လို့ ဗက်တီးရီးယားပိုး ဝင်တာထင်တယ်။
 ရောင်ရမ်းပြီး မေးခိုင်ပိုးတွေဘာတွေ ဝင်တတ်တယ်။ နောက်
 တစ်ခါကျရင် မညှစ်နဲ့နော်။ မညှစ်မိအောင် စိတ်ကိုတင်း
 ထားပေါ့။ ညှစ်လို့အနာဖြစ်ရင် နာလိမ့်မယ်လို့ ကြိုတွေးလိုက်။
 မညှစ်ဘဲထားလည်း သူ့အလိုလို ပျောက်ပါတယ်။ မတော်တဆ
 ညှစ်မိလို့ ရောင်ရမ်းရင် Deriva (ဒယ်ရီဘာ) သုံးကြည့်ပါလား။
 သူက Gel ပုံစံလာတယ်။ သွားတိုက်ဆေးလို ညှစ်ဘူးနဲ့ပေါ့။
 တစ်နေ့တစ်ကြိမ် လိမ်းရတယ်။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး နေ့စဉ်လိမ်း

www.burmeseclassic.com

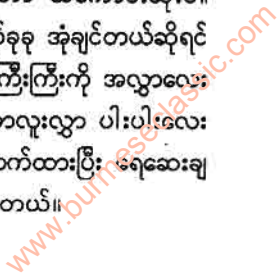
ပေးရတယ်။ ဈေးလည်း သိပ်မများပါဘူး။ အထူးသဖြင့် လက်သန့်ရှင်းမှ ဝက်ခြံကို ကိုင်ပါနော်။

မမမျစ်မရှင်

မနက်အိပ်ရာထမှာ သမီးမျက်လုံးနှစ်ဖက် ရောင်နေလို့ ဘာလုပ်ရမလဲ မမချစ်မ။ မျက်လုံးအတွင်းထဲက ယားတယ်။ နှေးခင်းနဲ့ညတွေမှာ မဖြစ်ဘူး။ မနက်စော အိပ်ရာထမှဖြစ်တာ။ ငိုထားတဲ့အတိုင်း မို့ဖောင်းနေတယ်။ ကွမ်းရွက်အုပ်တာတို့ ဆေးလိမ်းတာတို့ လုပ်ချင်တယ်။ လုပ်လည်း မလုပ်ရဲဘူး။ ညမအိပ်ခင် တစ်ခုခုအုံထားရင် ကောင်းပါ့မလား။ ဪ သမီး အသက်က ၁၅ နှစ်ပါရှင်။

ချိန်ချိန်(ပဲခူး)

သမီးမျက်လုံးက ယားလည်း ယားတယ်။ အိပ်ရာထ ရောင်ရမ်းတယ်ဆိုတော့ မျက်စိဒုက္ခပေးတဲ့ ဝိုးတစ်မျိုးဝင်တာများ လား။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မျက်လုံးက အနူးညံ့ဆုံး၊ အပါးလွှာဆုံး နေရာဖြစ်လို့ ဂရုစိုက်ပါ။ ဆေးမြီးတို့တွေ အရမ်းကြီး မလုပ်သင့် ဘူး။ ခဏခဏဖြစ်နေရင် ဆရာဝန်ပြတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ အန္တရာယ်မရှိတဲ့ အသီးအရွက်ထဲက တစ်ခုခု အုံချင်တယ်ဆိုရင် တော့ အာလူးအုံပေးပါ။ အာလူး အလုံးကြီးကြီးကို အလွှာလေး တွေ လှီးလိုက်၊ အစိမ်းအတိုင်းနော်။ အာလူးလွှာ ပါးပါးလေး တွေ မျက်လုံးပေါ်အုပ်ပြီး ၁၅ မိနစ်လောက်ထားပြီး ရေဆေးချ လိုက်ရင် မျက်လုံးအရောင်ကျတတ်ပါတယ်။



ချစ်မရေ

ညီမရဲ့ အလှပြဿနာကိုလည်း ဖြေပေးပါဦးနော်။ ညီမက အသက် ၂၂၊ အလုပ်က မိဘရဲ့အိမ်ဆိုင်မှာ ကူရောင်းပေးပါတယ်။ အရပ်က ၅ ပေနဲ့ ၄ လက်မပါ။ အသားဖြူပါတယ်။ ညီမက အသားဖြူပေမဲ့ အသားကြမ်းပါတယ်။ ဆိုးရွားနေတာက လက်ချောင်းထိပ်တွေပေါ့။ ကြမ်းရုံအပြင် ကွဲအက်နေတယ်။



အနာကြီးရောဂါလို့ အထင်မှားမှာ စိုးရတယ်။ အဲဒီအတွက် ရှက်လည်း ရှက်တယ်။ လူမမြင်အောင် လက်ထိပ်တွေကို ကုပ်ကုပ်ထားရတော့ လူတွေပိုပြီး အထင်လွဲတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ဘာဆေးသုံးရမလဲ။ ဘာမိတ်ကပ် သုံးရမလဲ ဖြေပေးပါရှင့်။

ငယ်မ(မကွေး)

ညီမရဲ့လက်တွေ ကြမ်းနေတယ်ဆိုရင် လက်လိမ်းခရင်မ်

တွေ (Hand Lotion) တွေဝယ်လိမ်းလို့ ရပါတယ်။ လက်လိမ်းခရင်မ် ရှာမရရင် ကိုယ့်ဘာသာ အိမ်မှာပဲ ဖော်စပ်ပြီး Hand Cream သဘောမျိုး သုံးနိုင်ပါတယ်။ သံလွင်ဆီထည့်ထားတဲ့ ဇလုံထဲမှာ လက်ချောင်းထိပ်ကလေးတွေ နှစ်ပြီး နာရီဝက်လောက် စိမ်ထားပါ။ သံလွင်ဆီမရရင် ပျားရည်နဲ့လည်း

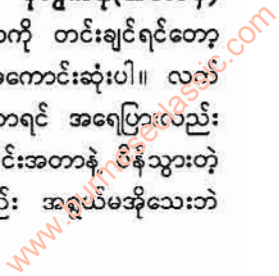
လုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ လက်ကို ပျားရည်နဲ့ လိမ်းကျပေးပြီး ၁၅ မိနစ်လောက်ကြာမှ အပေါ်ကနေ Hand Cream လိမ်းတာက နည်းလမ်းတစ်ခု၊ နောက်တစ်မျိုးက ကွေကာအုပ်၊ ဒိန်ချဉ်နဲ့ သံလွင်ဆီကိုရောပြီး လက်မှာ လိမ်းတာ။ ၁၅ မိနစ်ကြာမှ ရေဆေးပစ်ရတယ်။ နို့မှုန့်၊ ကြက်ဆူဆီ၊ လာဗင်ဒါ ရေမွှေးအနည်းငယ်ကို ရေနှေးနဲ့ရောပြီး လိမ်းပေးတာလည်း လက်ကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေပါတယ်။ နှစ်သက်ရာ စမ်းသပ်ကြည့်ပါကွယ်။

ချစ်မ

လက်မောင်းသားတွေ ပျော့အိတွဲကျနေတာကို ဘာလိမ်းရမလဲ။ တင်းရင်း သွားချင်လို့ပါ။ အရင်တုန်းက ဝပြီးတော့ အခုပိန်သွားတဲ့အခါမှာ အရေပြားတွေ တွဲကျလာလို့။ အသက်က ၃၀ ကျော်ပဲရှိပါသေးတယ်။ လူက တအားပိန်ကျ မသွားပေမဲ့ လက်မောင်းက တွဲကျနေတယ်။ အရေပြားတင်းတဲ့ မိတ်ကပ် ညွှန်းပေးပါရှင်။

ပိုးရွက်နု(အင်းစိန်)

လက်မောင်းသားတွေ တွဲကျတာကို တင်းချင်ရင်တော့ လက်မောင်းလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ လက်မောင်း ကြွက်သားတွေ ပြည့်တင်းလာရင် အရေပြားလည်း တင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ဝခဲဖူးတဲ့အတိုင်းအတာနဲ့ ပိန်သွားတဲ့ အတိုင်းအတာ ကွာခြားလွန်းရင်လည်း အရွယ်မအိုသေးဘဲ



အသားလျော့တွဲပါတယ်။ ဒါကြောင့် တအားပိန်အောင် မနေ
သင့်ပါဘူး။ ဝိတ်ချတယ်ဆိုတာ ပိန်ရင် အသားတွေပျော့တွဲ
တတ်တာကို ထည့်တွက်ရပါတယ်။ မိတ်ကပ်ဆိုတာထက်
Body Lotion လိမ်းနိုင်ပါတယ်။ Body Lotion တံဆိပ်တွေ
အများကြီးရှိပါတယ်။ Selpture Body Detining Gel (1077) ဘူး
ကိုလည်း လူပြောများကြပါတယ်။

ချစ်မရေ

မမက နည်းနည်းလေး ဝချင်နေတဲ့သူပါ။ အိမ်ထောင်
မပြုတဲ့ တစ်ကိုယ်တော်သမား၊ ရုံးသမားမို့ နေ့စဉ်ရုံးတက်
ရတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်က
၁၃၆ ပေါင်ရှိနေပြီ။ အဆီ၊
အဆီမုံကလည်း ဘာကြိုက်
သလဲမမေးနဲ့။ အချိုဆိုလည်း
ကြိုက်တာပဲ။ လက်ဖက်သုပ်
လို့ အဖန်၊ အစပ်လည်း
ကြိုက်တာပဲ။ အဆောင်သူ
တွေကို မမကပဲ အကုန်ခံပြီး
တစ်ပတ်တစ်ခါ အချဉ်အစပ်၊
အချိုရသာမထပ်အောင် လုပ်
ကျွေးတယ်။ ဝါသနာလည်းပါလို့၊ ကြာလေဝလေ၊ ပလာတာ
တော့ မကြိုက်ဘူး။ မဝချင်ရင် အစားအသောက် မလျှော့ဘဲနဲ့

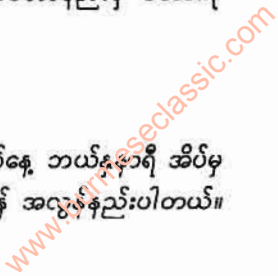


လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရုံနဲ့ မရဘူးလား။ မနက်စောနဲ့ ညနေမှာ
 လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မယ်ကွာ။ (ခုတော့မလုပ်ရသေးပါ) လေ့ကျင့်
 ခန်းလုပ်ပြီး အပင်ပန်းခံမယ်။ အစားအသောက်တော့ မလျှော့
 ပါရစေနဲ့။ အဲဒါဆိုရင် ရမလား၊ မမကို ဆွေးနွေးပေးပါကွယ်။
မမကေသီ(လှည်းတန်း)

အစားအသောက်ကြိုက်တဲ့သူနဲ့ ဝတဲ့သူက မိတ်ဖက်ပဲ။
 အလွန်အကျွံ စားတတ်သူနဲ့ ပိန်ခြင်းဆိုတာကလည်း မဆုံတွေ့
 နိုင်တဲ့ မျဉ်းပြိုင်နှစ်ကြောင်းပေါ့။ အားမနာတမ်း ပြောရရင်
 အစားကြူးသူပေါ့လေ။ အစားကြူးသူဟာ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်
 ရှားမှုလုပ်ရုံနဲ့ ပိန်မသွားပါဘူး။ တချို့က လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လေ
 ဝလေလို့ ပြောကြတာ ဒါပါပဲ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာသာ
 ပြောပြီး စားတာကျ မပြောဘူးလေ။ အဆီကျဖို့ ပိန်သွယ်
 ကျစ်လျစ်ဖို့ဆိုတာ အစားအသောက် ထိန်းချုပ်မှုနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း
 က အဓိကရဲ့အဓိကပါပဲ။ အစားမလျှော့ဘဲ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်
 ရုံနဲ့ မပိန်နိုင်ဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အချို့နဲ့အဆီကို လျှော့
 စား၊ အကြိမ်ရေနည်းနည်းပဲစား၊ အာဟာရတန်ဖိုးရှိတဲ့ အစာကို
 သာ ရွေးစား၊ အပြင်က ကယ်လိုရီဝင်တာနည်းမှ ဝတာကို
 တားဆီးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ချစ်မရေ

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ ဘယ်နှုန်းမှာ အိပ်မှ
 အိပ်ရေးဝပါသလဲ။ ကျွန်မက အိပ်ချိန် အလွန်နည်းပါတယ်။



တစ်ခါတလေ ၅ နာရီ
 လောက် အိပ်ရုံနဲ့ ဝသွားပါ
 တယ်။ အခုတော့ ဘာမှ
 မဖြစ်သေးဘူး။ အိပ်ချိန်
 နည်းပေမဲ့ အိပ်ရေးဝတယ်
 လို့ထင်တာ မှန်ပါသလား။
 ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်တဲ့
 အိပ်ချိန်ကို ဖော်ပြပေးပါရှင်။

လှလွန်းခိုင်

(သပြေစမ်းရွာမကွေးတိုင်း)

တစ်ယောက်နဲ့

တစ်ယောက် အိပ်ရေးဝဖို့



လိုအပ်တဲ့အချိန် မတူပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အလေ့အကျင့်နဲ့ အလုပ်
 အပေါ်စိတ်ဝင်စားမှု ပြင်းထန်တဲ့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။
 လူခန္ဓာကိုယ်က တောင်းဆိုတဲ့ အိပ်ချိန်မပြည့်ဝရင်တော့
 ရေရှည်မှာ မကောင်းပါဘူး။ အိပ်စက်ချိန်မှာ ကြွက်သားပေါင်း
 ၃၇၂ ခုကို အနားပေးပြီး နောက်နေ့တာဝန်ယူလုပ်ရှားဖို့ ခွန်အား
 ဖြည့်ကြပါသတဲ့။ အိပ်ပျော်ချိန်ကျမှ ပိုပြီးလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့
 ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းတွေ ရှိသတဲ့။ ပျမ်းမျှအိပ်ချိန်ကတော့တစ်နေ့
 ၈ နာရီပါပဲ။ လျော့ရင်၊ ပိုရင် တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီပေါ့။
 အိပ်ချိန်လိုအပ်ချက်ကို သိချင်ရင်တော့ ကိုယ့်ပုံမှန်အိပ်ချိန်အတိုင်း
 အိပ်လို့ ခေါင်းမူး၊ မျက်နှာမို့၊ မကြည်မလင် မဖြစ်တာ၊

နောက်နေ့မှာ နုံးချည်ပြီး အိပ်ရေးပျက်သလို ဖြစ်မနေတာတွေနဲ့ တိုင်းတာနိုင်ပါတယ်။ ပြဿနာမရှိရင် အိပ်ချိန် လုံလောက်လို့ ပါပဲ။

မမချစ်

သမီးလေ ကြက်သွန်ဖြူတွေ၊ တညင်းသီးတွေ မကြိုက်ဘဲနဲ့ ချိုင်းချွေးနဲ့ နံနေလို့ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ စားတဲ့သူမှ ချိုင်းနဲ့နံတယ် ကြားဖူးလို့ပါ။ လိုင်းကားစီးတဲ့အခါနဲ့ ချစ်သူနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ချွေးနဲ့ဆိုးဆိုးနံနေတော့ ရှက်ရတာပေါ့။ ချွေးနဲ့ ပျောက်ဆေးတောင့် Carnation လိမ်းလည်း မရဘူး။ မွှေးတဲ့ဆေးနဲ့ကတခြား၊ ချိုင်းနဲ့ကတခြားပဲ။ အလွယ်တကူရတဲ့ တခြားနည်းလမ်းများရှိရင် ရေးပြပါနော်။ ပေါင်ဒါ၊ ရေမွှေးဆွတ်တဲ့နည်းနဲ့ မရတော့လို့ပါ။

ချစ်ညီမ စိုးစိုး(ပေါင်မြို့)

ကြက်သွန်ဖြူစားမှ ချိုင်းချွေးနဲ့ နံတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အနံ့ပြင်းပြင်း အစားအစာတွေ မစားတဲ့သူလည်း ချွေးနဲ့ နံချင် နံတာပါပဲ။ နံတာတွေ စားရင်တော့ ပိုနံမှာပေါ့။ အလွယ်တကူအသုံးပြုနိုင်တဲ့ ချွေးနံ့ကာကွယ်နည်းကတော့ ချိုင်းမွှေးမရှိအောင် ရှင်းလင်းထား၊ သန့်စင်ခန်းဝင်တိုင်း တစ်သျှူးလေးနဲ့ သုတ်ပေးပါ။ မဖောက်ထုံးကို ရေဖျော်ပြီး အရည်ကြည့်လေးလိမ်းထားလိုက်၊ အပေါ်ယံ အရည်ကြည်နဲ့ သန့်စင်ဆွတ်ပေးရင် အနံ့သက်သာပါတယ်။ ထုံးရည်နောက် အဖြူရောင်တွေများရင်

ထုံးပေါက်တတ်တယ်ဆိုတာ သတိထားပြီး လိမ်းပါ။ ကျောက်
 ချဉ်ခဲကို ရေဆွတ်ပြီး ချိုင်းကို ပွတ်ပွတ်ပေးရင်လည်း ကျောက်
 ချဉ်မှာပါတဲ့ အဖန်ဓာတ်ကြောင့် အနံ့သတ်နိုင်တယ်လို့ ဆို
 ကြပါတယ်။ ကျောက်ချဉ်ကို ပရဆေးဆိုင်တွေမှာ ဝယ်လို့ရပါ
 တယ်။ အဓိက ကတော့ သန့်ရှင်းအောင်ထားဖို့နဲ့ ချွေးထွက်
 တိုင်း သန့်စင်ပစ်ဖို့ပါပဲ။

မျှစ်မရှင့်

နက ဆေးကျောင်းသူပါ။ တော်ကြောင်း ကြွားတာ
 မဟုတ်ပါဘူး။ နရဲ့ အလှအပ ပြဿနာလေးကို တင်ပြချင်
 လို့ပါ။ နရဲ့ မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံး ခဏခဏ မျက်စိစွဲပါတယ်။
 အဖုလေးပေါ်လိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်နဲ့
 ထူးခြားတဲ့နာကျင်မှုတော့ မရှိပါဘူး။
 ဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်ကသိကအောက်
 ဖြစ်ရတာပေါ့။ မျက်စိစွဲတာကို
 အလှအပ ပညာဘက်က ကုထုံးနဲ့
 ဆိုရင် ဘယ်လို ကုရမလဲဟင်။
 နက ခုမှ ပထမနှစ်ဖြေခါနီးမို့
 တကယ်မသိလို့ မေးတာပါ။
 ကျေးဇူးပြုပြီး ဖြေပေးပါနော်။



ယုဇန
 ဆေး(၂)

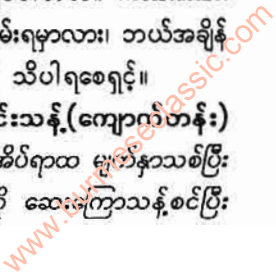
မျက်စိ စွဲတာက အရပ်ထဲကပြောသလို အချစ်ရေးစွဲလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ ခဏခဏ အဖြစ်များရင် ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြကြည့်ပါလား။ စိုးရိမ်စရာ ပြဿနာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ရေရှည်အတွက် ကာကွယ်ထားဖို့ ပါ။ လောလောဆယ် ပျောက်အောင် ပြုစုနိုင်တဲ့နည်းကတော့ လက်ဖက်ခြောက်ထဲက အဖန်ဓာတ်က မျက်စိစွဲတဲ့ပိုးကို သေ သွားစေနိုင်ပါတယ်။ Lipton Tea အထုပ်ကလေးကို ရေဇွေးထဲ နှစ်လိုက်၊ ပြီးရင် ကြိုးလေးကဆွဲပြီး ပြန်ဆယ်၊ အအေးခံထား၊ စိုနေတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ထုပ်ကလေးကို မျက်ခွံပေါ် တင်ထား လိုက်ရင် ခဏကြာတော့ ရောင်ရမ်းနေတဲ့ အဖုလေးတွေ သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။ Lipton Tea အထုပ်မရရင် လက်ဖက်စိမ်းကိုလည်း အုံပြီး ကပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လက်ဖက် အဖန်ဓာတ်ပါဖို့ လိုပါတယ်။

မမချစ်မ

ညီမရဲ့ အသားအရေက ခြောက်သွေ့ညှိညစ်နေလို့ အစိုဓာတ်ပေးတဲ့ Moisturizer သုံးချင်ပါတယ်။ Moisturizer ကို ဘယ်လိုသုံးရသလဲ။ နေ့တိုင်း လိမ်းရမှာလား၊ ဘယ်အချိန် မှာ လိမ်းပေးရသလဲ။ ကျေးဇူးပြု၍ သိပါရစေရင့်။

ဖြူဝင်းသန့်(ကျောက်ဟန်း)

အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို မနက်အိပ်ရာထ မျက်နှာသစ်ပြီး ပြီးချင်း လိမ်းရပါတယ်။ မျက်နှာကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး





အဆီတွေ၊ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်သွားတဲ့အခါမှာ လိမ်းရ မှာပါ။ ဘာမိတ်ကပ်မှ မလူး ရသေးခင်ပေါ့။ မနက်မျက်နှာ သစ်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင် တစ်ကြိမ်လိမ်းပါ။ ညမှာ လည်း မိတ်ကပ်၊ သနပ်ခါး တွေဖျက်ပြီး အိပ်တော့မယ်ဆိုတဲ့ အချိန်မှာ လိမ်းရတာဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်နေရင်းလည်း Moisturizer ထဲမှာပါတဲ့ အစိုဓာတ်တွေက အသားအရေစိုပြည်ဖို့ သူ့အလုပ်သူ လုပ်နေလို့ပါပဲ။ တကယ်လို့ ညမရောက်ခင် နေ့လယ်မှာတစ်ခါ မျက်နှာသစ်၊ မိတ်ကပ် လိမ်းတယ်ဆိုရင် မိတ်ကပ်ဖောင်းဒေးရှင်း မလိမ်းခင် လိမ်းပေးရ ပါတယ်။ Gel ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အရည်ပဲဖြစ်ဖြစ် အသားထဲစိမ့်ဝင် အောင် ဖိလိမ်းပေးရပါတယ်။

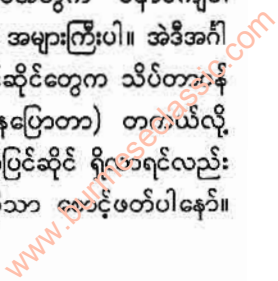
ချစ်မကြီး

သမီးအသက် ၁၇ နှစ်၊ တက္ကသိုလ်တက်ဖို့ စောင့်တုန်း၊ ကာတွန်းဖတ်၊ MTV ကြည့်၊ အိမ်မှာ ဖိမ်နဲ့ နေနေတုန်းပေါ့။ MTV တွေထဲမှာတွေ့ရတဲ့ နှာခေါင်းဖောက်၊ နှုတ်ခမ်းပေးက် ခြူးလုံးတွေဆွဲတဲ့ဒီဇိုင်းကို သိပ်ကြိုက်တာပဲ။ နားမှာလည်း အပေါက် ၃ ခု ဖောက်ပြီးသား၊ နှာခေါင်းဖောက်ချင်ရင်

ဘယ်မှာသွားလုပ်ရမလဲဟင်၊ သမီးကို ပြောပြပါ ကျေးဇူးတင်ပါ တယ် ချစ်မကြီး။

ပိုင်းပုံ(ဒဂုံမြောက်ပိုင်း)

နာခေါင်းတွေ လျှာတွေဖောက်ပြီး ဟိုဟာ၊ ဒီဟာတွေ ဆွဲတဲ့ဖက်ရှင် တွေဖူးကြပါတယ်။ တချို့က ချက်ကို ဖောက်ပြီး ဆွဲတယ်။ တချို့က နားထင်တွေ ဖောက်တယ်။ ထူးဆန်းပေမယ့် မလှပါဘူးကွယ်။ တရုတ်ကားတစ်ကားမှာလည်း တောတွင်းသား ဖိုက်တာဇာတ်လိုက်ကလေးက နားရွက်နဲ့နာခေါင်းမှာ ဖောက်ပြီး သံကြိုးနဲ့ဆက်ထားတယ်။ ချစ်မအမြင်တော့ ရန်သူက ရန်ပြုလို့ ပိုလွယ်လိမ့်မယ်။ ရန်သူက ဆွဲဆောင့်လိုက်ရင် သေပြီဆရာပဲ။ လျှာတွေ၊ နှုတ်ခမ်းတွေ ဖောက်တာလည်း အခန့်မသင့်ရင် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ လျှာရောင်ရမ်းပြီး အသက်ရှူပေါက်ပိတ်တာ၊ ပိုးဝင်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နားကတော့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုလိုဖြစ်သွားတော့ ထားပါတော့။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ အလှအပပညာရှင်တွေ၊ ဆရာဝန်တွေက ဖောက်ပေးတာမို့။ လျှာတွေ၊ နားထင်တွေဖောက်တဲ့ ဖက်ရှင်ကတော့ အသည်းယားစရာကြီးပါ။ အလှအပအတွက် မနာမကျင်၊ အန္တရာယ်မရှိဘဲ အလှဆင်နိုင်တာတွေ အများကြီးပါ။ အဲဒီအင်္ဂါတွေကိုတော့ ဆရာဝန်တွေ၊ အလှပြင်ဆိုင်တွေက သိပ်တာဝန်မယူရဲကြပါဘူး။ (ဒီက အခြေအနေပြောတာ) တကယ်လို့ အန္တရာယ်မရှိတဲ့ အသားဖောက် အလှပြင်ဆိုင် ရှိလာရင်လည်း ရေးလိုက်ပါမယ်။ ဖက်ရှင်မဂ္ဂဇင်းကိုသာ လောင့်ဖတ်ပါနော်။

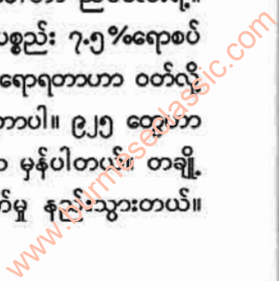


မမချစ်မ

ညီမလေးက ၉၂၅ ဆိုရင် အသေရရ အရှင်ရရဝယ်တယ်။
 ၉၂၅ ဝတ်ရတာ ကြိုက်တယ်လေ။ ရွှေတွေ ဘာတွေ မကြိုက်
 ဘူး။ ပလက်တီနမ်လောက် တောက်ပြောင်နေရင်လည်း မဝတ်
 ချင်ဘူး မမရဲ့။ ၉၂၅ ဆိုရင်တော့ လက်ကောက်တွေ၊ ဟန်းချိန်း
 တွေ၊ ဆွဲကြိုးတွေ အများကြီးဝယ်ထားတယ်။ ဒီဇိုင်းတစ်ဆင့်စာ
 စီ ဝယ်ထားပြီး အပြောင်းအလဲနဲ့ ဝတ်တာ။ ၉၂၅ ဝတ်ရတာ
 စိတ်ကျေနပ်မှု ရှိပါတယ်။ ကြာကြာဝတ်လာရင် တော့ အရောင်
 တွေ မှိန်သွားတယ်။ ဝယ်ခါစလို ပြောင်လက်မနေတော့ဘဲ
 မှိန်မှိုင်းသွားတယ်။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ဝယ်တာတွေဆို
 အရောင်မည်းသွားတယ်တဲ့။ ညီမလေးရဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့
 မမည်းဘူး။ အရောင်မှိန်ရုံပဲ။ အဲလို မည်းတာတို့၊ မှိန်တာတို့က
 ၉၂၅ မစစ်လို့လား။ ၉၂၅ ကို စစ်မစစ် ဘယ်လို စမ်းသပ်ရ
 မလဲဟင်။ ပြီးတော့ အရောင်မှိန်သွားတဲ့ ဝယ်ပြီးသားတွေကို
 ဘယ်လိုလုပ်ပစ်ရမလဲ ဖြေပေးပါနော်။

ပုလဲမေ(ပုသိမ်မြို့)

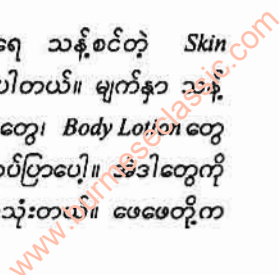
၉၂၅ ဆိုတာ ငွေရဲ့အချိုးအဆကိုခေါ်တာ ညီမလေးရဲ့။
 အဲဒီပစ္စည်းဟာ ငွေ ၉၂၅% နဲ့ ကျန်တဲ့ပစ္စည်း ၇.၅% ရောစပ်
 လုပ်ထားတာပါ။ ကျန်တဲ့ပစ္စည်း ၇.၅% ရောရတာဟာ ဝတ်လို့
 ကောင်းအောင်၊ မာကျောအောင် ထည့်ရတာပါ။ ၉၂၅ တွေဟာ
 ကြာရင် အရောင်ပြောင်းသွားတယ်ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ တချို့
 က မည်းသွားပြီး တချို့က ပြောင်လက်မှု နည်းသွားတယ်။



တစ်ဆိုင်တည်းဝယ်ရင်တောင် ဝတ်တဲ့သူလိုက်ပြီး ပြောင်းလဲမှု ကွာပါတယ်။ အဲဒါက ဝတ်တဲ့သူရဲ့ ချွေးထဲမှာပါတဲ့ဓာတ်နဲ့ ဆိုင်တယ်။ ချွေးထဲမှာ အငန်ဓာတ်များတဲ့သူဝတ်ရင် မည်းသွား တယ်။ အချဉ်ဓာတ်များတဲ့သူဝတ်ရင် မမည်းဘူး။ မှိန်တာတော့ အတူတူပဲ။ ရွှေတောင်မှကြာရင် အရောင်ကျသွားသေးတာပဲ ညီမလေးရယ်။ ၂၅ အရောင်ကျသွားရင် ဝယ်တဲ့ဆိုင်တွေမှာ ဆေးပြန်စိမ်ပါ။ ၂၅ စိမ်တဲ့အရည်နဲ့ စိမ်လိုက်ရင် အရောင်ပြန် တတ်ပါတယ်။ ဝယ်ကတည်းက စစ်လား၊ မစစ်လား စမ်းသပ် ချင်ရင် ဆိုင်ကိုမေးပါ။ စမ်းသပ်လို့ ရမလားလို့ပေါ့။ တချို့ဆိုင် တွေက ၂၅ စစ်ပေမဲ့ စမ်းသပ်မပေးဘူး။ ဝန်ဆောင်မှုကောင်း တဲ့ ဆိုင်တချို့က စမ်းသပ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီလို ဆေးရည်ထဲ ထည့်တဲ့အခါ မစစ်တာဆိုရင် ချက်ချင်းသံချေးတက်တယ်။ အစစ်ဆိုရင် အရောင်မပျက်ဘူး။ ဝယ်ပြီးသားတွေကို အရောင် တင်ချင်ရင် ရွှေရည်ငွေရည်စိမ်တဲ့ဆိုင်တွေမှာ တင်ပါလို့ အကြံပြု ပါတယ်ကွယ်။

ချစ်မ

သမီးမောင်လေးက အသားအရေ သန့်စင်တဲ့ Skin care ပစ္စည်းတွေလိမ်းတာ ဝါသနာပါတယ်။ မျက်နှာ သန့် စင်တဲ့ဆေးတွေ၊ နေရောင်ကာပစ္စည်းတွေ၊ Body Lot၊ on တွေ ပေါ့နော်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်တိုက်ဆပ်ပြာပေါ့။ အဲဒါတွေကို သူပိုနေလို့ ပေးတဲ့အခါ သမီးက ယူသုံးတယ်။ ဖေဖေတို့က



သုံးဖို့ငွေပေးရင် သူက အကုန်ဝယ်ပစ်တာ။ သမီးက စုထားပြီး သူ့ပစ္စည်းတွေ ယူသုံးနေမိပါတယ်။ သမီးကို အဲဒီအကြောင်း ပြောပါဦး။ ဘာလဲဆိုတော့လေ မောင်လေးရဲ့ ယောက်ျားလေး သုံး အလှကုန်ပစ္စည်းတွေကို သမီးယူလိမ်းရင် အသားအရေ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလား။ သုံးလို့ ရပါသလား။ မောင်လေးက အသားအရေ နူးညံ့တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သမီးက ဘာအသား အရေမှန်း မသိပါဘူး။ ကျေးဇူးပြု၍ သမီးသိချင်တာ ဖြေပေး ပါရင့်။

လေးငယ်ငယ်(မင်္ဂလာဒုံ)

အလှကုန်တွေကို အမျိုးသားသုံး၊ အမျိုးသမီးသုံး ခွဲခြား ထုတ်လုပ်ပါ တယ်။ တချို့ပစ္စည်းကျတော့ အတူ တူ သုံးလို့ရပါတယ်။ ခွဲခြားတဲ့ တံဆိပ်စာတန်းပါရင် ရောသုံးလို့ မကောင်းပါဘူး။ ယောက်ျား လေးရဲ့ အသားအရေ ဖွဲ့ စည်းပုံနဲ့ မိန်းကလေးရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ မတူပါဘူး။ တစ်ယောက်တည်းမှာ တောင် တစ်နေရာနဲ့တစ် နေရာမတူဘူးလေ။ မျက်နှာ အသားအရေနဲ့ လက်မောင်း၊

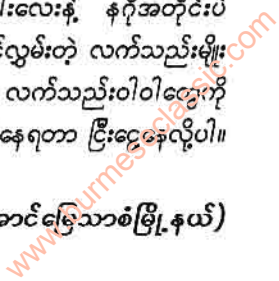


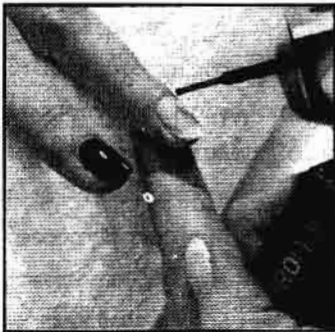
ခြေထောက် တခြားအစိတ်အပိုင်းက အသားအရေ မတူဘူး။ မျက်လုံးနဲ့မေးစေ့လို မျက်နှာတစ်ပြင်တည်းတောင် ဖွဲ့စည်းပုံ အနေအထား မတူကြဘူးကွယ်။ နောက်ပြီး အသားအရေ အမျိုးအစားလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြပါဘူး။ အခုပဲကြည့်လေ။ မောင်လေးက နူးညံ့တဲ့အသားအရေ။ သမီးက ဘာမှန်းမသိသေးဘူးဆိုတော့။ သမီးအသားအရေက အဆီ ပြန်တဲ့ အသားအရေ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် နူးညံ့တဲ့ အသားအရေ သုံး ပစ္စည်းတွေနဲ့ သဟာဇာတ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ယောက်ျားလေး အသားအရေက ထူကြမ်းကြမ်းဖြစ်လို့ အလှကုန်ပစ္စည်း ဖော်မြူလာကို တစ်မျိုးထုတ်ရတယ်။ နူးညံ့ရင် တစ်မျိုးထုတ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ Forman Only ပစ္စည်းတွေကို မသုံးဖြစ်ရင် ကောင်းပါတယ်။ ထူးခြားတဲ့အန္တရာယ် မရှိဘူး ဆိုရင် တစ်ခါတစ်ရံ သုံးနိုင်ပါတယ်။

ချစ်မ

ကျွန်မရဲ့ လက်သည်းတွေ အဝါရောင်သန်းနေတာ ဘယ်လိုပြုပြင်ရမလဲရှင်။ လက်သည်းတွေကို အရောင်ရင့်ရင့် တွေ မဆိုးချင်ဘူး။ အကြည်ပါးပါးလေးနဲ့ နဂိုအတိုင်းပဲ ထားချင်တာ။ ပန်းနုရောင်၊ သွေးရောင်လွမ်းတဲ့ လက်သည်းမျိုး ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ အခု လက်သည်းဝါဝါတွေကို ဖုံးလွှမ်းမဆိုးချင်ဘဲနဲ့ အရောင်တွေ ဆိုးနေရတာ ပြီးငွေနေလို့ပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ လမ်းညွှန်ပေးပါရှင်။

သီတာဒေဝီ(အောင်မြေသာစံမြို့နယ်)





လက်သည်း နဂို အရောင်တွေက ကျန်းမာ ရေးကို အချက်ပြတဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဝါနေ ရင်၊ ဖြူနေရင်၊ ခရမ်း ရောင်၊ ဒန်းရောင်ဖြစ်နေ ရင် အတွင်းရောဂါတစ်ခုခု ရဲ့ သက်ရောက်မှုကြောင့်

ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သီတာဒေဝီရဲ့ လက်သည်းဝါတာက ရောဂါ တစ်ခုခုရှိနေလို့ မဟုတ်ဘူးနော်။ နဂိုလက်သည်း အရောင်လှ အောင် ပြုလုပ်ဖို့ကတော့ အစားအစာ အဟာရပြည့်ဝအောင် စားဖို့လိုသလို ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်နဲ့အသည်း စားပေး သင့်ပါတယ်။ လက်ရှိ ဝါနေတဲ့လက်သည်းကို သံပုရာရည်နဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ လက်သည်းပျော့ပျောင်းစေတဲ့ Nail Cream သုတ်လိမ်းပါ။ လက်သည်းဆိုးဆိုး မဆိုးဆိုး Base Coat ပါးပါးခံဆိုးပေးပါ။ အထူးသဖြင့် အာဟာရရှိမယ့် အသီးအရွက် တွေ စားပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

မမချစ်မ

ကျွန်မက မန္တလေးမှာ နေပါတယ်။ ကျွန်မက တရုတ် သွေးစပ်လို့ မျက်ရစ်မပေါ်တဲ့သူပါ။ ကိုရီးယားမင်းသမီးလေးတွေ

လို မျက်ရစ်ပေါ်ချင်ပါတယ်။ မျက်ရစ်ကပ်တဲ့ တိပ်နဲ့ကပ်တော့
လည်း ခဏပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတောထဲမှာ ကွာကျတာရှိ
သေးတယ်။ မျက်ရစ်ကို ခွဲစိတ်ဖော်တာ လုပ်ချင်ပါတယ်။
ဘယ်လိုအန္တရာယ် ရှိသလဲ။ ဘယ်လောက်ကုန်ကျမလဲ။
ဘယ်အလှပြင်ဆိုင်မှာ လုပ်ပေးသလဲ သိပါရစေနော်။

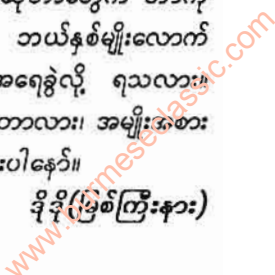
သက်ထက်အောင်
(မန္တလေး)

မျက်ရစ်ပေါ်အောင် ခွဲစိတ်ကုသလို့ ရပါတယ်။ အဲဒါက
အခုအချိန်မှာ အသေးစားခွဲစိတ်မှု ဖြစ်သွားပါပြီ။ ကျွမ်းကျင်သူ
အတွက် ထမင်းစားရေသောက်ပါပဲ။ ထူးခြားတဲ့ပြဿနာ မရှိ
ပါဘူး။ အပေါ်ယံအရေပြား ခွဲစိတ်တာနဲ့ အတွင်းသားခွဲစိတ်တာ
ရှိပါတယ်။ အပေါ်ယံခွဲစိတ်မှုက နှစ်သိန်းလောက် ရှိပါတယ်။
အတွင်းကခွဲစိတ်ရင် ချုပ်ရိုး မသိသာပါဘူး။

မမချစ်မ

အလှကုန်ပစ္စည်း(မိတ်ကပ်နဲ့ အောက်ခံ)တွေ ဝယ်တဲ့အခါ
For Oily Skin တို့ *For dry Skin* တို့ ဆိုတာတွေက ဘာကို
ညွှန်းတာပါလဲ။ *Skin* (အသားအရေ) ဘယ်နှစ်မျိုးလောက်
ရှိလို့လဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသားအရေခွဲလို့ ရသလား။
အသားအရေကို စက်ကိရိယာနဲ့ ခွဲခြားတာလား၊ အမျိုးအစား
သိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဖြေပေးပါနော်။

ဒိုဒို(မြစ်ကြီးနား)



For Dily Skin တို့ For Dry Skin တို့ ဆိုတာတွေက အသားအရေအမျိုးအစားအလိုက် သုံးရမယ့် မိတ်ကပ်တွေပါ။ အသားအရေကို အကြမ်းဖျင်း လေးမျိုးခွဲကြပါတယ်။ အဆီပြန် အသားအရေ၊ အခြောက်သွေတဲ့ အသားအရေ၊ သာမန် အသားအရေနဲ့ နူးညံ့ပါးလွှာတဲ့ အသားအရေတို့ပါ။ အသားအရေကို စက်နဲ့ခွဲခြားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ သိချင်ရင်တော့ နှာခေါင်းနဲ့ မေးစေ့တစ်ဝိုက်မှာ အဆီဘယ်လောက်ထွက်သလဲ။ မိတ်ကပ်



လိမ်းပြီး ပြောင်ချောအဆီထွက်သလား။ နှာခေါင်းခြေ တစ်သျှူးနဲ့ သုတ်ရင် အဆီပေကျခဲ့သလား။ ဒါတွေဖြစ်ရင် အဆီပြန် အသားအရေလို့ သတ်မှတ်ပါ။ အဆီမထွက်ဘဲ ခြောက်သွေနေရင်၊ ချွေးပေါက် မွေးညင်းပေါက်တွေ မမြင်ရရင်

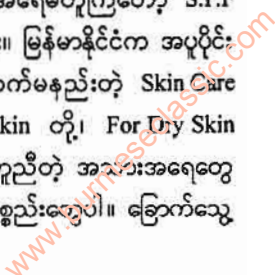
ခြောက်သွေတဲ့အသားအရေပါ။ သာမန် အသားအရေကတော့ အဲဒီနှစ်ခုကြားထဲက အနေ အထားပါ။ နူးညံ့တဲ့အသားအရေကတော့ ဆပ်ပြာပြင်းပြင်းသုံးရင် စပ်မယ်၊ သံပုရာသီးညှစ်ပြီး ပွတ်တိုက်ရင် စပ်မယ်၊ အထိအရှမခံဘဲ တချို့မိတ်ကပ်တွေနဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့ အသားအရေကို ခေါ်ပါတယ်။

မမချစ်မ

သမီးတို့ Skin Care မိတ်ကပ်တွေဝယ်တဲ့အခါ ဘူးတွေပေါ်မှာဖော်ပြထားတဲ့ S.P.F ဆိုတာဘာကိုပြောတာပါလဲ။ For Oily Skin တို့၊ For Dry Skin တို့ဆိုတာတွေက ဘာကိုညွှန်းဆိုတာလဲ။ အသားအရေချင်းမတူရင် ရေးထားတာတွေနဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ပစ္စည်းကို သုံးလို့မရဘူးလား ဖြေကြားပေးပါရှင်။

မနီ ရာစောဝေ(တောင်ငူ)

S.P.F က အလှကုန်ပစ္စည်းတွေနဲ့ နေရောင်ဒဏ်ခံ အညွှန်းကိန်းပါ။ Sun Protection Factor ပါ။ အသားအရေ(Skin)တွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူပါဘူး။ တချို့က ခြောက်သွေ့ချောမွေ့တယ်။ တချို့ကကြမ်းတမ်းပြီး အဆီဓာတ်များတယ်။ တချို့အထိမခံနိုင်တဲ့ နူးညံ့အသားအရေစသဖြင့် ကွဲပြားကြပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ဒဏ်ခံရတဲ့အခါ ညိုညစ်အရောင်ပြောင်းတာ၊ မှဲ့ခြောက်၊ တင်းတိပ်တွေ ပေါ်လာတာတွေဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် နေပူထဲထွက်ရင် နေရောင်ဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ အတိုင်းအဆကို S.P.F လို့ခေါ်တာပါ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ အသားအရေမတူကြတော့ S.P.F သုံးတဲ့ အညွှန်းကိန်းလည်း မတူပါဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံက အပူပိုင်းမှာ ပါဝင်တဲ့အတွက် S.P.F ၁၅ ထက်မနည်းတဲ့ Skin Care ပစ္စည်းကို သုံးပေးပါ။ For Oily Skin တို့၊ For Dry Skin တို့ဆိုတာက စောစောကပြောတဲ့ မတူညီတဲ့ အသားအရေတွေအတွက် သီးသန့်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေပါ။ ခြောက်သွေ့



တဲ့အသားအရေရှိသူက ခြောက်သွေ့အသားအရေအတွက်သုံးစွဲဖို့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းကိုပဲ သုံးသင့်တယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။ Dry နဲ့ Oily လို့ ဆန့်ကျင်ဘက် အသားအရေအတွက် ဆန့်ကျင်ဘက်ပစ္စည်းမသုံးမိရင် အကောင်းဆုံးပါ။

မမချစ်မ

ညီမရဲ့မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံခဏခဏ ပေါက်ပါတယ်။ ပေါက်တိုင်းလည်း မဖျစ်ရရင် မနေနိုင်ပါဘူး။ ဝက်ခြံတွေက လည်း အဖျားမည်းတဲ့ဝက်ခြံတွေချည်းပဲ။ ဖျစ်ညှစ်ထုတ်လိုက် တော့ ဝက်ခြံအဖြူလေးတွေတော့ ပါသွားပါရဲ့။ ပျောက်သွား တော့ ညှစ်ထုတ်လိုက်တဲ့အဖျားနေရာမှာ အရောင်မည်းပြီး ကျန်ခဲ့တယ်။ တစ်လုံးပြီး တစ်လုံးဖြစ်နေတော့ စိတ် ညစ်တယ် မမရယ်။ အဲဒီ ဝက်ခြံနေရာ မည်းမည်း တွေကို အသားနဲ့အရောင် ညီအောင် ဘာ မိတ်ကပ် လိမ်းရမလဲဟင်။ အမည်း ပျောက်တဲ့ ဆေးရှိရင် ညွှန်ပေးပါနော်။



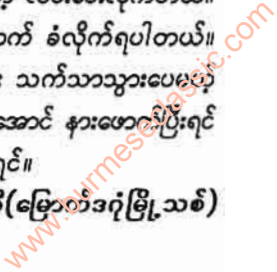
ချစ်ညီမလေးပိုင်ပိုင်
(ကျောက်ဖြူ)

ဝက်ခြံကိုညှစ်ရင် ဆင်ဝက်ခြံလို့ခေါ်တဲ့ ဝက်ခြံအကြီးတွေ ဆိုရင် အရောင်မည်းပြီး ကျန်တတ်တာတွေပေါ့ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဝက်ခြံကို လက်နဲ့မကိုင် မညှစ်ပါနဲ့။ ညှစ်ချင်ရင်တောင် တစ်သျှူးသန့်သန့် ခံညှစ်ပါ။ စုပ်ခွက်နဲ့ ညှစ်လို့လည်း ရတာပဲ။ လက်နဲ့မထိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မျက်နှာကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီး Follow me ကထုတ်တဲ့ Age Deffence Treatment Essence လိမ်းကြည့်ပါ။ တစ်ဘူးလောက် ကုန်ရင် သိသာပါတယ်။ ဝက်ခြံပေါက်တဲ့ အမည်းနေရာ လောက်ပဲ ကွက်လိမ်းရတာမို့ တစ်ဘူးကို နှစ်လသုံးလ ခံပါတယ်။

ချစ်မ

သမီး နားဆွဲလှလှလေးတွေ ဆွဲချင်တဲ့အတွက် ရပ်ကွက်ထဲက အလှပြင်ဆိုင်အသစ်မှာ နားဖောက်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီဆိုင်က အစ်မကြီးက နားကို ဘယ်လိုပြုစုရမယ်ဆိုတာ မပြောလိုက်ပါဘူး။ သန့်ရှင်းအောင်ထားလို့ပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဘာအဆီတွေလည်း မသိဘူး။ လိမ်းတော့ လိမ်းပေးလိုက်တယ်။ သမီးနားမှာ အနာဖြစ်ပြီး တစ်လလောက် ခံလိုက်ရပါတယ်။ အခုတော့ အနာကျက်သွားပါပြီ။ သမီး သက်သာသွားပေမယ့် နားဖောက်တဲ့ အခြား ညီမလေးတွေသိအောင် နားဖောက်ပြီးရင် ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတာ ရေးပြပါဦးရှင်။

မောရထီ(မြောက်ဒဂုံမြို့သစ်)



နားဖောက်ပြီးရင်ဆိုင်က Ear Care Evel နဲ့ Ear Care ဆေးရည်ကို လိမ်းပေးပါလိမ့်မယ်။ နားဖောက်ပြီး ၁ လခွဲ လောက်အထိ Ear Care Gel နေ့စဉ်လိမ်းပေးရပါတယ်။အဲဒီ Gel မရှိရင် Baby Oil တို့ Lotion တို့လည်း လိမ်းလို့ ရပါတယ်။ မနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် လိမ်းပေးရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ သူက အနာမြန်မြန်ကျက်ပြီး ပိုးမဝင်ပါဘူး။ ရေချိုးရင် နားပေါက်နေရာမှာ ဆပ်ပြာ၊ Shampoo ပြင်းပြင်း၊ Spray၊ ရေမွှေးတွေ မထိပါစေနဲ့။ Ear Care ဆေးရည်တံဆိပ် Studex ကိုလည်း သုံးကြပါတယ်။

မမချစ်မ

ညီမလေးခြေထောက်တွေဟာ နွေရာသီ မှာ မသိသာပေမယ့် အခုလို မိုးရာသီမှာ ခြောက်သွေ့ကွဲအက်နေပါတယ်။ အကြောင်း အစင်းတွေ ထင်နေတယ်။ အဲဒီအစင်း တွေထဲ မိုးရေဝင်တဲ့အခါ စပ်ပြီး အသားစတွေ ကွာကျ ပါတယ်။ အဲဒီ အ သားစတွေက ဒဏ် ရာဘေးက အ သားမာတွေ

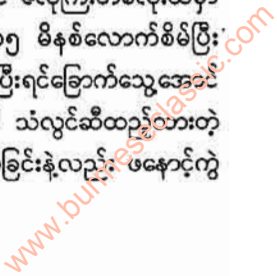


က တစ်လွှာချင်းကွာကျတာလို့ ထင်တာပဲ မမချစ်ရယ်။ ဒီ
ဖနောင့်ကွဲတာ ပျောက်အောင် ဘာလိမ်းရပါသလဲ။ သွားတိုက်
ဆေးလိမ်းပါဆိုလို့ သွားတိုက်ဆေးလိမ်းတော့ မပျောက်ဘဲ
ပိုတောင်ဆိုးနေလို့ နည်းကောင်းလေးများ ညွှန်းပါဦးမမရေ။

လေးလေးဖော

(ကြည့်မြင်တိုင်)

ဖနောင့်ကွဲတတ်သူတွေက ရေနဲ့ကြာကြာထိတွေ့ရတဲ့
အချိန်မကြာအောင် နေရပါမယ်။ ဖနောင့်ကွဲတဲ့သူ ရေနဲ့
ကြာကြာထိတွေ့တဲ့အခါ ရေမသန့်ရင် ရေဝဲတောင် စွဲနိုင်ပါ
တယ်။ အဓိက ကတော့ ခြေထောက်ပိုင်းကို သန့်ရှင်းအောင်
ထားပြီး Foot Cream တွေ လိမ်းပေးပါ။ ဈေးကွက်ထဲမှာ
ဝယ်လို့ရတဲ့ Her Beauty Heel Care Serum ကိုလိမ်းပါ။
ဖနောင့်ကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီးတဲ့အခါ ဆေးရည်
အစက်ချ နှိပ်နယ်ပေးရပါတယ်။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်လောက်
လိမ်းပါ။ ၁ လလောက်လိမ်းရင် သိသိသာသာ သက်သာပါ
တယ်။ Foot Care မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ရင် ဇလုံကြီးတစ်လုံးထဲမှာ
ဆားခတ်ထားတဲ့ ရေနွေးနွေးထဲမှာ ၁၅ မိနစ်လောက်စိမ်ပြီး
ခြေထောက် ပြန်ရုပ်၊ ဆပ်ပြာနဲ့ဆေး၊ ပြီးရင်ခြောက်သွေ့အောင်
အဝတ်သန့်နဲ့ ပွတ်တိုက်၊ နောက်တစ်ခါ သံလွင်ဆီထည့်ထားတဲ့
ရေနွေးထဲမှာ ၁၅ မိနစ်လောက် ပြန်စိမ်ခြင်းနဲ့လည်း ဖနောင့်ကွဲ
ဒဏ်ရာကို ပြုစုနိုင်ပါတယ်။



မမချစ်မ

ညီမရဲ့ရင်သားဟာ အရွယ်နဲ့မမျှအောင် ကြီးမားပါတယ်။
ဘော်လီဆို ညီမသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ နံပါတ်တူတူဝယ်လို့မရပါ
ဘူး။ ရင်သားကြီးတဲ့အတွက် အမြဲရှက်ကိုးရှက်ကန်း ဖြစ်ရပါ
တယ်။ ရင်သားကြီးတာကို သေးအောင်ပြုပြင်တဲ့ဆေး လိမ်းလို့
ရပါသလား။ ဘယ်လိုဆေးလိမ်းရမလဲရှင်။

ကေသီ(ဗန်းမော်)

ညီမအသက်က ဘယ်လောက်ရှိပြီ
ရင်အတိုင်းအတာက ဘယ်လောက်ရှိနေ
လို့လဲကွယ်။ သူငယ်ချင်းဝတ်တဲ့ဘော်လီ၊
ဘရာစီယာကို ဝတ်မရတာနဲ့ စိတ်အနှောင့်
အယှက်မဖြစ်ပါနဲ့။ တကယ်ကြီးမားတယ်
ဆိုရင်လည်း လိမ်းဆေးတွေ ရှိပါတယ်။
Vagheggi တို့ Plaso Sein Fim- ming Bust
Evel တွေ လိမ်းပါ။ လိုသလို ပုံသွင်းလို့ရပါ
တယ်။ အဲဒါတွေက တင်းရင်းကျစ်လျစ်ပြီး
ပုံကျသွားပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာဆိုရင်တော့
ရင်သားအလှပြုပြင်တဲ့ Body Fitness Centre
တွေရှိတယ်လေ။ အဲဒီမှာ လိမ်းဆေးကော၊ Gel
ကော၊ လှေ့ကျင့်ခန်းကော စုပေါင်းပြုပြင်ပေးကြ
တယ်။ ညီမလည်း လိမ်းဆေးတွေ လေ့လာ
မေးမြန်းကြည့်လိုက်ပါဦးနော်။

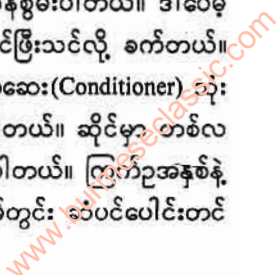


မမရှင်

ကျွန်မရဲ့ ဆံပင်တွေကများပြီး ကြမ်းတမ်းတဲ့ပုံစံပါ။ ကျွန်မက ဆံပင်အရှည်ထားပြီး ဖြန့်ချထားချင်တာ။ ဆံပင်ကြမ်းနေတော့ ကြည့်လို့မလှဘူး။ တစ်ခါတုန်းက ဆံပင်ပါးချင်လို့ ဖြောင့်ဖူးပါတယ်။ ဒါလည်း ခဏချင်းမှာ ပြန်ကြမ်းသွားတာပါပဲ။ ကျွန်မနဲ့ တစ်နေ့တည်း သွားဖြောင့်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ပျော့ပျောင်းပြီး လှနေတာပဲ။ ဒါကြောင့် အလှပြင်ဆိုင်ကိုလည်း မပြောရဲဘူး။ ဆံပင်ကြမ်းတာတွေ ပျော့အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဟင်။

ရွှေသွေး
(အင်းစိန်)

ဆံပင်များတာကို နည်းအောင်နှုတ်ပစ်လို့မရပေမဲ့ ကြမ်းတာကို နူးညံ့အောင်လုပ်ဖို့တော့ လွယ်ပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်ရည်ကောင်းကောင်းနဲ့ ပျော့ဆေးသုံးပါ။ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါ ရေသန့်သန့်သုံးပါ။ ရေစေးတွေ မသုံးပါနဲ့။ ဖြစ်နိုင်ရင် ရေသန့်သောက်ရေကို သုံးပြီး လျှော်စေချင်ပါတယ်။ သဘာဝတရော်နဲ့ ကင်းပွန်းကလည်း ဆံပင်ပျော့ပြီး သန့်စွမ်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကင်ပွန်းနဲ့ တရော်အမှုန့်တွေက ဆံပင်ဖြီးသင်လို့ ခက်တယ်။ ဒါကြောင့် ခေါင်းလျှော်ပြီးတိုင်း ပျော့ဆေး(Conditioner) သုံးပေးရင် သိသိသာသာ ပျော့ပျောင်းပါတယ်။ ဆိုင်မှာ တစ်လတစ်ခါ ပေါင်းတင်ပေးရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ကြက်ဥအနှစ်နဲ့ ပွတ်လိမ်းပြီးမှ ခေါင်းလျှော်ချတဲ့ အိမ်တွင်း ဆံပင်ပေါင်းတင်



နည်းတွေကလည်း ဆံပင်လှပ ပျော့ပျောင်းစေပါတယ်။ ဒီထက် ပိုပြီး ဂရုစိုက်လိုက်ပါဦးနော်။

မမချစ်

သမီးရဲ့ မျက်နှာအသားအရေဟာ ဖြူပေမယ့် ကြမ်းတမ်း ပါတယ်။ ဗြဲတ်ထနေသလိုကြီးပါ။ သနပ်ခါးထူထူလိမ်းလည်း နူးညံ့မလာပါဘူး။ မိတ်ကပ်ပေါင်းစုံလိမ်းလည်း ကြမ်းနေဆဲ ပါပဲ။ နို့ရည်က ချောမွတ်တယ်ဆိုလို့ လိမ်းတော့လည်း ချော မွတ်မလာပါဘူး။ မျက်နှာကြမ်းတာ ဗြဲတ်ထတာကို ဘယ်လို မိတ်ကပ်လိမ်းရမလဲ မမချစ်။

မော်မော်ထွန်း(မော်လမြိုင်)

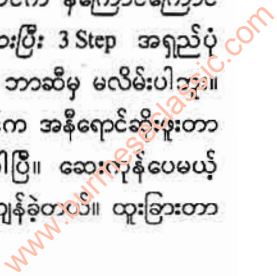
အသားဖြူတဲ့သူတွေက ကြမ်းတမ်းတတ်ပါတယ်။ အဆီ ထွက်တဲ့ အသားအရေပိုင်ရှင် ဟာလည်း အသားကြမ်း တတ်တယ်။ မျက်နှာကို သန့်ရှင်းစွာထားပြီး ပေါင်း တင်ပေးရင် Skin Care စနစ်တကျ လုပ်ပေးရင် ချောမွေ့မှာပါ။ နို့ရည် ချောမွေ့တယ်ဆိုတာမှန်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆီများ တဲ့ အသားအရေဆိုရင် စေ-



ကပ်ပြီး ဝက်ခြံပိုထွက်တယ်။ ဗြုတ်သေးသေးကနေ ကြီးကြီး ဖြစ်တတ်တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် အသားအရေကို အဆီထိန်း ပေးရပါတယ်။ ရေဓာတ်ဖြည့်ပေးတဲ့ Moisturizerတွေ လိမ်းပြီး အဆီမပါတဲ့မိတ်ကပ်နဲ့ Skin Care ပစ္စည်းတွေလိမ်းပါ။ အသား အရေအဆီများသူများအတွက်လို့ စာတန်းပါတဲ့ မိတ်ကပ် (For Oily Skin) ကို လိမ်းပါ။ နို့ပါတဲ့ Cream ကို လိမ်းတော့ လိမ်းနိုင်ပါတယ်။ စေးကပ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ဖြတ်ထားပါဦး။ သနပ်ခါးကတော့ ရေဓာတ်ကို စုပ်တဲ့အတွက် လိမ်းမယ်ဆိုရင် တောင် ပါးပါးပဲ လူးပါ။ သနပ်ခါး၊ မိတ်ကပ်အောက်က ရေဓာတ်ထိန်း Skin Care ကို လိမ်းပြီးမှ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လိမ်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ထောပတ်သီး၊ ငှက်ပျောသီးတွေနဲ့ မျက်နှာကို လိမ်းသုတ်ပြီး ပေါင်းတင်နိုင်ပါတယ်ကွယ်။

အန်တီချစ်မရှင်

သမီးဆံပင်အဖျားတွေမှာ နှစ်ခွဲဖြစ်နေတာကို ဘယ်လိုလုပ် ရမလဲဟင်။ ဆံပင်တွေ စုကြည့်လိုက်တော့လည်း အရင်းက များပြီး အဖျားရှူးနေတယ်။ သမီးဆံပင်က နီကြောင်ကြောင် ဖြစ်နေတယ်။ ပုံစံကတော့ ဆိုင်မှာသွားပြီး 3 Step အရှည်ပုံ ညှပ်ထားတာပါ။ ပုစွန်သွားမှာစိုးလို့ ဘာဆီမှ မလိမ်းပါဘူး။ အရှည်က ပခုံးပေါ်ထိရှည်တယ်။ အရင်က အနီရောင်ဆိုးဖူးတာ အခုတော့ ဆေးသားတွေ ကုန်သွားပါပြီ။ ဆေးကုန်ပေမယ့် ဆံပင်ကတော့ နီသလို၊ ဝါသလို ဖြစ်ကျန်ခဲ့တယ်။ ထူးခြားတာ





က အဖျားတွေ နှစ်ခွဲတွေဖြစ်လာတာ ဆံပင်အရောင်းတိုင်းလိုလိုပဲ။ အရှည် ဆက်ထားချင်လို့ ဖြတ်လည်း မဖြတ်ချင်ဘူး။ ဆံပင်အဖျားနှစ်ခွဲ မဖြစ်အောင်နဲ့ မနီအောင်ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ သိချင်ပါတယ်ရှင်။ ကျေးဇူးပြု၍ ဖြေပေးပါရန်။

ဖြူဝင်းအိ(လွိုင်ကော်)

ဆံပင်အဖျားနှစ်ခွဲ

ဖြစ်တာကိုတော့ ညှပ်တိပေး

ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးကုစားနည်းပါပဲ။ ဆက်ပြီး အရှည် ထားရင်လည်း အဖျားဆံပင်သား အင်အားချည့်နဲ့လို့ ကျွတ် ဆတ်ကွဲထွက်သွားတာပါ။ ဒါကြောင့် အရှည်နှုတ်မြောမနေဘဲ အဖျားကွဲတဲ့နေရာကနေ တိညှပ်ပေးလိုက်ပါ။ ဒါက ဆံပင်နှစ်ခွဲ အတွက် ချက်ချင်းကုစားနည်းပါ။ ရေရှည်ကုစားနည်းကတော့ သမီးဆံပင်ဟာ ခြောက်သွေ့ပျက်စီးနေပုံရတယ်။ နေပူထဲထွက် တာများသလား။ ခေါင်းလျှော်ရင် ပျော့ဆေးမသုံးဘူးလား။ ဆံပင်သား ခြောက်သွေ့မှုမဖြစ်အောင် ရေဓာတ် Moistrizer ပါတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ ပျော့ဆေးသုံးပြီး ခေါင်းလျှော်ပါနော်။ အဖျား တိတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘာသာ မတိပါနဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုရင် 3-Step ပုံဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့အဆင့်လိုက်အဖျားကို မှီပေးရမှာ ဖြစ်လို့ ညှပ်ခဲ့တဲ့ဆိုင်ကိုပဲသွားပြီး တိပေးမှ ပုံစံတကျ ဖြစ်ပါ

လိမ့်မယ်။ အရေးကြီးတာက အဖျားနှစ်ခွဆံပင်တွေကို ဘယ်လိုမှ ဆက်မထားသင့်ပါဘူးကွယ်။

မကြီးချစ်မ

ညီမလေးလေ အလှအပတွေထဲမှာ မိတ်ကပ်၊ နှုတ်ခမ်းနီလည်းမကြိုက်ဘူး။ အပြောင်အလက်တွေလည်း မကြိုက်ဘူး။ မျက်နှာသန့်သန့်လေးကို ပြောင်ရှင်းရှင်းလေးထားရတာ နှစ်သက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ညီမလေးမျက်နှာက ညစ်ထေးထေး ဖြစ်နေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထင်မိပါတယ်။ မိတ်ကပ်မလိမ်းဘဲ အပြောင်ထားချင်ရင် အသားအရေ လှမှဖြစ်တာလို့ ပြောကြတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာ Skin Care လုပ်တာကို သိချင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပစ္စည်းတွေနဲ့ Skin Care လုပ်ရမလဲ။ Skin Care လုပ်ရမယ့်ပစ္စည်းတွေကို ဘယ်လိုသုံးရမလဲ။ ချွေးပေါက်ကျဉ်းတာ၊ ကျယ်တာကို ပြုပြင်ယူလို့ရသလား။ အသားအရေလှအောင် Skin Care လုပ်နည်းရှိရင် ရေးပြပေးပါနော်။

ဖူးဝင့်ကျော်(ရေတာရှည်)

Skin Care လုပ်တယ်ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ် ရှင်းရှင်းလေးပါ။ အသားအရေကို လှပကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာ၊ ဂရုစိုက်တာ ခေါ်ပါတယ်။ မိတ်ကပ်တွေမလူးဘဲ အပြောင်ထားချင်ရင် အသားအရေကောင်းမှ လှတယ်ဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။ အသားအရေက အညိုအမည်း၊ အစက်ပြောက်၊ မှဲ့၊ ဝက်ခြံရှိမယ်ဆိုရင် မိတ်ကပ်ပါးပါးတော့ ခြယ်သမှ ကြည့်ကောင်းပါ



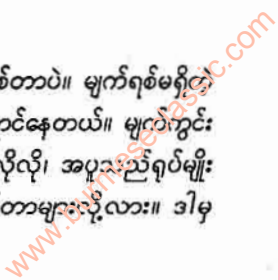
တယ်။ လုံးဝ မလိမ်းချင်ဘူးဆိုရင် မျက်နှာချောမွေ့ သန့်ရှင်း နေအောင် Skin Care လုပ်ပါ။ Skin Care ရဲ့ အရေးကြီးဆုံး အချက်က Cleaning ဆိုတဲ့ မျက်နှာဆေးကြောမှုပါပဲ။ ညအိပ် လျှင် မိတ်ကပ်၊ သနပ်ခါးဖျက်ပြီးမှ အိပ်သင့်သလို မနက်စော ထလျှင် မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးကြောသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့် အသားအရေက ကြမ်းရင်ကြမ်းသလို၊ နုရင် နုသလို၊ အဆီပြန် လျှင် ပြန်တဲ့အလျောက် လိုက်ဖက်မယ့် ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးကြောရ ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ချောမွေ့ တင်းရင်းသွားတာပါ။ ဆေး



ပညာအရ မူလကတည်းက ကျယ်ပြီးသား ချွေးပေါက် ပမာဏကို ကျဉ်းအောင် မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ Care မလုပ်လို့ ကျယ်သွားတဲ့ချွေးပေါက်ကိုတော့ နဂိုအရွယ် ရောက်အောင် ပြန်လုပ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ချွေးပေါက်ကျဉ်းဆေးတွေဟာ မျက်နှာအသားအရေ တင်းရင်း အေးမြသွားတာတော့ လက်တွေ့သုံးကြည့်လျှင် သိသာပါတယ်။ အသားအရေခြောက်သွေ့သူဆိုရင် နို့ Milk အခြေခံတဲ့ Lo-tion လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို Toner သို့မဟုတ် Lo-tion လိမ်းပြီးမှ Moistrizer ရေဓာတ်ထိန်းဆေးရည်ကို လိမ်း ပေးပါ။ Moistrizer က မျက်နှာစိုပြည်တင်းရင်းပြီး နေလို့ထိုင် လို့ ကောင်းပါတယ်။ အဲဒါတွေ မလုပ်ချင်လျှင် သဘာဝ သစ်သီးတွေနဲ့ မျက်နှာကို ပေါင်းတင်ပေးလျှင်လည်း ချောမွေ့ ပါတယ်။ သခွားသီး၊ ပန်းသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ရှားစောင်းလက်ပတ်တွေရဲ့ အရည်ကြိတ်ထုတ်ပြီး မျက်နှာပေါ် သုတ်လိမ်းပေး၊ ပြီးတော့ ရေဆေးချ၊ ဒါကို တစ်ပတ် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် လုပ်ပေးရင်လည်း Skin Care လုပ်နည်း တစ်မျိုးပါပဲ။

အန်တီချစ်မ

သမီး မျက်ရစ်မရှိလို့ သိပ်စိတ်ညစ်တာပဲ။ မျက်ရစ်မရှိတဲ့ ကြားထဲ အိပ်ရာထရင် မျက်ခွံတွေ ဖူးရောင်နေတယ်။ မျက်ကွင်း တော့ မညှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ငိုထားသလိုလို၊ အပူသီးညှိရပ်မျိုး ထွက်နေတာ မကြိုက်ဘူး။ အဲဒါ အိပ်တာများလို့လား။ ဒါမှ



မဟုတ် ဘာကြောင့် ဖြစ်နေတာလဲ။ မျက်ခွံမမို့အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ သမီးကို မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဖြေပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံ ပါတယ်ရှင်။

နေခြည်နွေးနွေး(ခရမ်း)

မျက်ခွံမို့တာ ခဏခဏ မေးကြပါတယ်။ အသက်ကြီး လာရင် မျက်ဝန်းအိမ်ထဲမှာ ရေစိုလာတဲ့အတွက်လည်း မို့တတ် တယ်။ အိပ်ရေးဝလွန်းရင်လည်း မို့တယ်။ အိပ်ရေးပျက်တဲ့သူ ဟာ မျက်ကွင်းခွက်တာများပေမယ့် မျက်ခွံမို့တဲ့သူလည်း ရှိ တယ်။ တစ်ခါတလေ မျက်နှာကို ခေါင်းအုံးပေါ် မှောက်အိပ်လို့ မို့တာလည်း ရှိသေးတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မမို့အောင် ပြုပြင်လို့ ရပါတယ်။ အိပ်ချိန်ကို ရှစ်နာရီထက် ပိုမအိပ်နဲ့။ မှောက်မအိပ် နဲ့။

ငိုရင် မျက်လုံး ခဏခဏ မပွတ်နဲ့။ မျက်ဝန်းအိမ်ထဲမှာ ရေ စုလို့ မို့ဖောင်းတာဆိုရင် ရေဓာတ်ကို စုပ်ယူပေးနိုင် တဲ့ ကဖင်းဓာတ်ပါတဲ့ ကော်ဖီနစ်တို့၊ လက်ဖက် ခြောက်၊ လက်ဖက်စိုတို့က ရေဓာတ်ကို စုပ်ယူပေးပါတယ်။ ပြုလုပ်နည်းကတော့ လက်ဖက် ခြောက်အိတ်ကို ရေနွေးကြမ်း



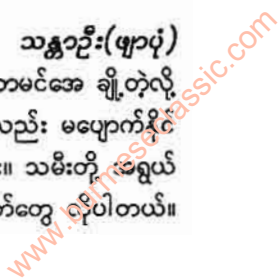
ထဲမှာနှစ်ပြီး ခဏအကြာမှာ ဆယ်ယူလိုက်ပါ။ ပြီးရင် မျက်ခွံ ပေါ်မှာ ၅ မိနစ်လောက် အံ့ထားရင် အရောင်လျော့ပါတယ်။ သခွားသီးနဲ့ ကပ်ပေးရင်လည်း မျက်ခွံအိတ်ထဲက ရေကို စုပ်ယူပေးတဲ့အတွက် မို့အစ်တာ သက်သာပါတယ်။ သမီးလို မကြာခဏ ဖြစ်နေရင်တော့ မျက်ဝန်းမိတ်ကပ် Eye Cream လိမ်းသင့်တယ်လို့ ဖြေပေးလိုက်ပါတယ်။

မကြီးချစ်မ

ညို မသိတာလေးတွေ မေးချင်လို့ပါနော်။ ညိုလက်မှာ အဖုသေးသေးလေးတွေ ထူပျစ်အောင် ပေါက်လာတယ်။ လက် မောင်းတွေနဲ့ ခြေသလုံးမှာပါ။ ဝက်ခြံလိုလည်း မကြီးပါဘူး။ နွေရာသီမှာထွက်တဲ့ မိတ်ဖုလိုလို အဖူးချွန်ချွန်လေးတွေနဲ့။ အဒေါ်တို့ကတော့ ကြာဆူးပေါက်တာလို့ ပြောပါတယ်။ ကြာရိုး နဲ့ သွေးလိမ်းပေမယ့် မပျောက်ပါဘူး။ အရင်တော့ သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတယ်။ အခုတော့ မပျောက်သေးတာ ကြာပါပြီ။ မြန်မြန်ပျောက်ချင်လို့ ဘာဆေးလိမ်းရမလဲရှင်။ သနပ်ခါးလိမ်း ရင် ပျောက်ပါသလား သိချင်ပါတယ်။

သန္တာဦး(ဖျာပုံ)

ရောဂါတော့ မဟုတ်ပါဘူးကွယ်။ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်တာပါ။ ဒါကြောင့် ကြာရိုးသွေးလိမ်းလည်း မပျောက်နိုင် ပါဘူး။ သနပ်ခါးလိမ်းရုံနဲ့လည်း မရပါဘူး။ သမီးတို့ အရွယ် တွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖို့ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေ လိုပါတယ်။





ရောဂါတွေ ကာကွယ်ဖို့
ကော၊ ချောမောလှပဖို့
ကော၊ ထွားကြိုင်းဖို့ပါ ဗီ
တာမင်ဓာတ် လိုအပ်ပါ
တယ်။ တခြားအရေပြား
ရောဂါတချို့ ဖြစ်တတ်
သလို ကြက်မျက်သင့်တာ
(ညမမြင်ရတာ) ဖြစ်တတ်
တယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးမြီး

တို့တွေ လိမ်းမယ့်အစား ဗီတာမင်အေပါတဲ့ အသီးအရွက်တွေ
စားပေးပါ။ ဗီတာမင်အေက ကန်ဇွန်းရွက်၊ ကန်ဇွန်းဥ၊ ရွှေဖရုံ
သီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဗရိုကိုလီ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ပိန်းဥ စတဲ့ အစိမ်း
ရောင်အသီးအရွက်တွေထဲမှာ ပါဝင်တဲ့အတွက် ကြာဆူး
မပေါက်ချင်ရင် အဲဒီဗီတာမင်အေပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ
စားပေးပါကွယ်။

ချစ်မ

ဖက်ရှင်မဂ္ဂဇင်းက ဆရာမချစ်မရှင့် ...

သမီးတစ်ခုလောက် မေးပါရစေ။ သမီးဆံပင်က ခါးကျော်
ကျော် တင်ပါးနားမှာ ရှိပါတယ်ရှင့်။ အဲဒီဆံပင်က သမီး
၅ တန်းလောက်ကတည်းကပါ။ ခု ၁၀ တန်းအောင်သွားပါပြီ။
ဆက်မရှည်တော့ပါဘူး။ ဆံပင်က လှိုင်းတွန့်ပုံစံပေါက်နေပါ

တယ်။ အောက်နားတစ်ထွာလောက်မှာ တော်တော်ကြည့်မရ
 အောင် ကောက်နေပါတယ်။ အပေါ်ပိုင်းက ဖြောင့်ပါတယ်။
 တချို့က သမီးဆံပင်ကို ဆံနွယ်လို့ပြောပါတယ်။ အဲဒါ သမီး
 ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ။ ဗောက်လည်း နည်းနည်းရှိပါတယ်။
 သမီး ဘာအမျိုးအစား Shampoo သုံးရမလဲ။ ဘာတံဆိပ်
 သုံးရမလဲ။ ခေါင်းမလျှော်ခင် Nyle Oil ကို သုံးတာ ကောင်းပါ
 တယ်။ သမီး ခေါင်းလျှော်ပြီးတိုင်း Livon ကို သုံးပါတယ်။
 သမီးစာရှည်သွားလို့ မပယ်ပါနဲ့နော်။ Fashion မဂ္ဂဇင်း ထာဝရ
 တည်တံ့နိုင်ပါစေ။

Nနီ(MK)

Nနီရဲ့ဆံပင်က ခါးကျော်ပြီဆိုတော့ တော်တော်ရှည်နေ
 ပြီပဲ။ အဲဒါကို ထပ်ရှည်ချင်တာလား။ ဆက်မရှည်တော့ဘူးထင်
 လို့ အားမရတာလား။ သာမန်ဆံပင်ဟာ တစ်လကို လေးပုံတစ်ပုံ
 လောက် ရှည်ထွက်လာပါတယ်။ သန်စွမ်းမြန်တဲ့ ဆံပင်ဆို
 သုံးပုံတစ်ပုံ လက်မလောက်ထိ ရှည်ပါသတဲ့။ ၅ တန်းကနေ
 ၁၀ တန်းထိ ၅ နှစ်လောက်အတွင်း ဆံပင်ဆက်မရှည်လာဘူး
 ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သတိမထားမိတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။
 ဆံပင်က အရင်းကနေ ရှည်ထွက်တာပါ။ လိမ်တွန့်နေတဲ့အပိုင်း
 က တဖြည်းဖြည်းအောက်ကို ရောက်လာတယ် မဟုတ်လား။
 အဲဒါဆိုရင်ပဲ အရင်းပိုင်းက ရှည်ထွက်နေလို့ပါ။ လှိုင်းတွန့်ဖြစ်
 နေတာဟာ အရင်တုန်းက ကောက်ထားလို့လား။ အပေါ်ပိုင်းက
 ဖြောင့်နေပြီး အောက်ပိုင်းအဖျားမှာ တစ်ထွာလောက်ကျမှ



ကောက်တယ်ဆိုတော့ အဲဒီကောက်တဲ့အပိုင်းကို ဓာတုဗေဒ ဆိုးဆေး၊ ဖြောင့်ဆေး၊ ကောက်ဆေး တစ်ခုခုမိထားလို့များ လား။ အစ်မအထင်တော့ ကောက်နေတဲ့အပိုင်းကို မနုမြောက်ဘဲ ဖြတ်ပစ်လိုက်ရင် စိတ်အနှောင့်အယှက် ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ဆံပင်ရှည်ထွက်တယ်ဆိုတာလည်း သိသိသာသာ ဖြစ်လာပါ လိမ့်မယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အောက်ကျမှ လှိုင်းတွန့်ဖြစ်နေပြီး အပေါ်ပိုင်းက လိုချင်တဲ့ပုံစံအနေအထားရှိနေတာ အားတက်စရာ ပါ။ ဗောက်ကတော့ အနည်းနဲ့အများ ရှိကြတာပါပဲ။ ဆီထွက် များတဲ့ ဆံပင်ဆိုရင် ဗောက်ပိုထပါတယ်။ ဗောက်တွေဟာ မှီတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဦးရေပြားမှာ ကပ်နေတဲ့ အဖတ်ကလေးတွေပါ။ ဗောက်အခြောက်က စိတ်ညစ်လောက်အောင် တဖွားဖွား ကွာ ကျပြီး ဗောက်အစိုက ဆံပင်တွေကို စေးကပ်လိမ်ကောက် စေတယ်။ ဗောက်သေတဲ့ Anti-Dandruff ပါတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည် နဲ့ လျှော်ပါ။ ခေါင်းလျှော်ရင် ပျော့ဆေး လျှော့သုံးပါ။ ပျော့ဆေးက ဆံပင်ကို ပျော့ရုံမက များလွန်းရင် ဆံပင်စေးကပ်ပြီး ဗောက်ထပါတယ်။ ဆံနွယ် အမျိုးအစားက ပျော့ပျောင်း ပြီးသားမို့ ပျော့ဆေး နည်းနည်းပဲ သုံးပေါ့။ ခေါင်းဖြီး



www.burmeseclassic.com

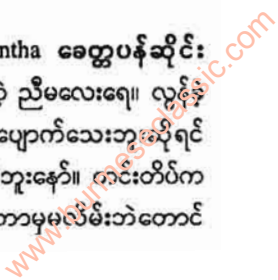
တဲ့အခါ ဘီးအလုံးနဲ့ လိုမ့်ချပြီးပါ။ ဆီလိမ်းရင် ဆံပင်ကိုပဲ လိမ်းပြီး ဦးရေပြားကို မလိမ်းပါနဲ့။ ဂျင်ဗဲလား အနီရောင် ဗောက်ပျောက် ခေါင်းလျှော်ရည်တို့ ZPT တို့ ဟတ်နီးတို့ သုံးနိုင်ပါတယ်။ မြန်မာနည်းဆိုရင် ဆီးဖြူသီး ဒါမှမဟုတ် သံပုရာသီးနဲ့ ဦးရေပြားကို ပွတ်လိမ်းပြီးမှ ခေါင်းလျှော်ကြ ပါတယ်။ Livon သုံးတာလည်း ကောင်းပါတယ်။ ဆံနွယ်တွေ ကို ပြုစုတတ်ရင် အခြားဆံပင်အမျိုးအစားထက်တောင် လှပ နိုင်ပါသေးတယ်ကွယ်။

မမချစ်မ

သမီးက ဖက်ရှင်မဂ္ဂဇင်းကို လတိုင်း ဖတ်ပါတယ်။ ဒီ စာကို ပထမဦးဆုံးရေးတဲ့အတွက် မပယ်လိုက်ပါနဲ့နော်။ သမီးရဲ့ ညဘက်နားထင်နဲ့ မေးရိုးတစ်လျှောက်မှာ အညှီရောင်ဖျော့ဖျော့ တင်းတိပ်ပုံစံ ဖြစ်နေပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်လောက် တုန်းက စဖြစ်တာပါ။ သမီးဆေးတွေ အမျိုးမျိုးလိမ်းတယ်။ မပျောက်ပါဘူး။ အဲဒါ ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ။ ကျေးဇူးပြုပြီး အနီးဆုံးလမှာ ဖြေကြားပေးပါနော်။

Samantha ခေတ္တပန်ဆိုင်

နားထင်တစ်ဖက်မှာ တင်းတိပ်ဖြစ်တဲ့ ညီမလေးရေ။ လွန်ခဲ့ တဲ့ ၁၀ နှစ်ကတည်းကဖြစ်တာ မပျောက်သေးဘူးဆိုရင် တင်းတိပ်အမျိုးအစားမှ ဟုတ်ရဲ့လားမသိဘူးနော်။ တင်းတိပ်က အရွယ်မရွေး စွဲလည်း စွဲလွယ်တယ်။ ဘာမှမလိမ်းဘဲတောင်



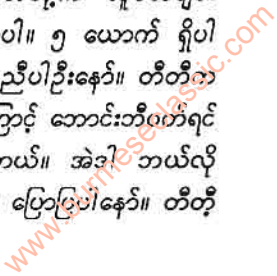


ပျောက်ချင် ပျောက်တတ်တယ်။ ၁၀
 နှစ်လောက် ဆေးတွေလိမ်းတာ မပျောက်
 ရင် နီးစပ်ရာ လူကြီးတွေနဲ့ တိုင်ပင်
 ဆွေးနွေးကြည့်ပါဦး။ တင်းတိပ်ဟာ
 နေရောင်ခြည် ထိတာများရင် ပေါ်
 လာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့
 ပဋိဇီဝဆေး စားရသူတွေမှာလည်း
 ပေါ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရဲ့ တင်း
 တိပ်ကတော့ မီးဖွားပြီးရင် ပျောက်
 သွားတာပါပဲ။ အရေပြား အပေါ်ယံ
 လွှာရဲ့ အောက်နားမှာ အသားဖြူ၊
 အသားမည်းဆိုတဲ့ အသားအရောင်
 တွေကို ဖြစ်စေတဲ့ မယ်လနင်ဓာတ်
 ထုတ်ပေးတဲ့ ဆဲလ်တွေရှိတယ်။
 မယ်လနိုဆိုက် ဆဲလ်အလွှာလို့
 ခေါ်တယ်။ သူက နေရောင်ခြည်
 နှိုးဆွခံရရင် မယ်လနင်တွေ
 ထုတ်ပေးတဲ့အတွက် တင်းတိပ်
 အကွက်တွေ ဖြစ်တာပါ။ အလှ
 အပကို ထိခိုက်တာက လွဲရင်
 တခြား ပြဿနာ မရှိပါဘူး။
 နေရောင်ခြည်ကြောင့် ဖြစ်

တာသေချာရင် နေရောင်ထိခံတာ ဆင်ခြင်ရမှာပေါ့။ နေရောင်ထဲ သွားရင် ထီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်းသွားရုံမက အသားအရေတွေ မှာလည်း နေရောင်ခံလူးဆေးတွေ လူးသွားပါ။ နေရောင်ကာ အညွန့်ကိန်းဂဏန်းတွေပါတဲ့ Sun Blok Cream တွေလိမ်းပါ။ S.P.F 15 လောက် ပါတာကနေ ၃၀ လောက်ထိ လိမ်းကြည့် ပါ။ လိမ်းဆေးတွေ လိမ်းရင် သုံးဖူးတဲ့သူတွေ မေးမြန်းပြီးမှ လိမ်းရပါတယ်။ တချို့ ဆေးမိတ်ကပ်ဆိုတာတွေက မျက်နှာဖူး ရောင်ပြီး အလွှာလိုက် ကွာကျတတ်လို့ ဆေးချိန်လွန်ရင် အရေပြား ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒယ်လနှင့် ထုတ်ပေးမှုကို ဟန့်တားတဲ့ တင်းတိပ်ပျောက် စားဆေးတွေရှိပေမယ့် ဈေးကြီး တယ်။ သဲစက္ကူနဲ့ တိုက်စားတာတို့၊ မာတုဆေးဝါးတွေနဲ့ ခွာချတာတို့ လေဆာနဲ့ ခွာတာတို့လည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကောင်းဆုံးကတော့ နေရောင်ကို ဆင်ခြင်ပြီး နေရောင်ကာ ဆေးတွေလိမ်းရင် သက်သာမယ် ထင်ပါတယ်။

ချစ်မမရေ

တီတီကအခု ၁၆ နှစ်ပါ။ တီတီတို့က သူငယ်ချင်း တစ်ယောက် အိမ်မှာစုပြီး နေကြတာပါ။ ၅ ယောက် ရှိပါတယ်။ တီတီတို့ အခက်အခဲရှိလို့ ကူညီပါဦးနော်။ တီတီတို့ ခြေထောက်တွေ တုတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘောင်းဘီဝတ်ရင် မလှပါဘူး။ ဗိုက်မှာလည်း အဆီရှိတယ်။ အဲဒါ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရရင် ကောင်းမလဲ ပြောပြပါနော်။ တီတီ



သူငယ်ချင်းက မျက်နှာအရမ်း အဆီပြန်တတ်တယ်။ တီတီတို့က ဘာမှလည်း မသုံးတတ်ပါဘူး။ အဲဒါ ဘယ်လို မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာကို သုံးမလဲဆိုတာ ညွှန်ပြပါနော်။ ဆံပင်လေးတွေအမြဲစိုပြည်နေဖို့ ဘယ်ခေါင်းလျှော်ရည်သုံးရမလဲ ဆိုတာကော ဖော်ပြပါလို့။ တံဆိပ်တွေလည်း ရေးပေးနော်။ တီတီတို့ကို ကူညီမယ် မဟုတ်လား။

လေးစားစွာဖြင့်

ပြေတီနှင့်သူငယ်ချင်းများ

ခြေထောက်တွေတုတ်တဲ့ တီတီ၊ ခါးတွေ၊ ဗိုက်တွေ၊ လက်မောင်းတွေကော မတုတ်ဘူးလား။ ဝလာရင် အားလုံးဆက်ပြီး ဝတတ်လို့မေးတာပါ။ တချို့တောင်ပေါ်က တိုင်းရင်း

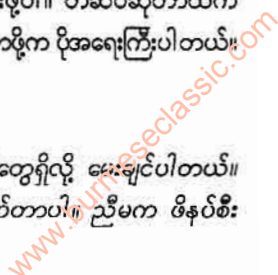


သူ ချင်းလူမျိုး အမျိုးသမီးတွေကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်က သွယ်လျနေပြီး ခြေသလုံးတုတ်ကြတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တုတ်နေတာ သေးအောင်၊ ဝနေတာပိန်အောင် လေ့ကျင့်ခန်းကပဲ ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ပိန်ချင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို လှုပ်ရှားမှု သင့်တော်အောင် လုပ်ပေးတာဟာ အဆင်ပြေသွားပါ

တယ်။ ခြေထောက်ဆိုရင် ကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်ပြီး ခြေထောက်ကို ခြေဖျားထောက်လိုက် ပြန်ချလိုက်လုပ်ပါ။ ခြေထောက်ကို ရှေ့ထုတ်ဆန့်ပြီး ပြန်ချလိုက်၊ ပြန်ထုတ်လိုက် လုပ်ပေးရပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးက ခြေထောက်ကို ကုလားထိုင်ပေါ် ခြေဖျားတင်ပြီး ဒူးထောင်ပါ။ ပြန်ချလိုက်၊ ပြန်ထောင်လိုက် တစ်မျိုးကို ၈ ခါစီ လှုပ်ရှားပေးပါ။ ခြေသလုံးကြွက်သားတွေ လှုပ်ရှားမှုများပြီး ကျစ်လျစ်သွားမှာပါ။ အဆီမျက်နှာသစ် ဆပ်ပြာ၊ အောက်ခံမိတ်ကပ်တွေကို အဆီပါတာ မဝယ်ဘဲ Oil Free ပစ္စည်း ရွေးဝယ်ခိုင်းပါ။ ဆိုင်တွေမှာမေးလိုက်ရင် စိတ်ရှည်စွာ ရှင်းပြကြပါတယ်။ အပြောကောင်းလို့ ကိုယ်မလိုချင်တာ ဝယ်မိတာတော့ မလုပ်နဲ့နော်။ ခေါင်းလျှော်ရည်ကလည်း ရေကိုထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေပါရင် ကောင်းပါတယ်။ ဆံပင်အတွက်တော့ အဆီရှောင်လို့ မရဘူး။ အဆီထွက်မှ ဆံပင်က ပြောင်လက်တာကိုး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အလှကုန်ပစ္စည်းတွေဝယ်ရင် ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီတာဝယ်ပါ။ ဥပမာ အဆီပြန်ရင် အဆီမပါတဲ့ မိတ်ကပ်သုံးဖို့ အသားအရေခြောက်ရင် စိုပြည်တဲ့ ရေဓာတ်များများပါတာ သုံးဖို့ပါ။ တံဆိပ်ဆိုတာထက် ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့အညွှန်းကို လေ့လာဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

မမချစ်ရှင်

ညီမ ခြေဖမိုးတွေမှာ အနာရွတ်တွေရှိလို့ မေးချင်ပါတယ်။ အနာပေါက်လို့မဟုတ်ဘဲ ဖိနပ်ပေါက်တာပါ။ ညီမက ဖိနပ်စီး





ရင် ဘယ်လောက်နူးညံ့တဲ့ ဖိနပ်
စီးစီး၊ ဘယ်တံဆိပ်စီးစီး အမြဲ
ပေါက်ပါတယ်။ ပျောက်သွားရင်
လည်း ဒဏ်ရာတွေကျန်ခဲ့ပြီး ဒဏ်ရာ
ပါးမယ်မကြံသေးဘူး။ နောက်တစ်ရံ
စီးရင် ပေါက်ပြန်ရော။ ညီမ ခြေ
ထောက်မှာ ဒဏ်ရာတွေနဲ့
မည်းနေပါတယ်။ ဖိနပ်ကို
နမ်းရင်၊ ကိုက်ပြီးစီးရင်
မပေါက်ဘူးဆိုလို့ လုပ်ကြည့်
လည်း မရပါဘူး။ ဖိနပ်
မပေါက်အောင် ဘယ်လို
လုပ်ရမလဲ၊ ဒဏ်ရာတွေလည်း
ပျောက်ချင်ပါတယ်။ အမြန်ဆုံး
ဖြေပေးပါရှင့်။ မမချစ်ကို ကျေးဇူး

တင်ပါတယ်။

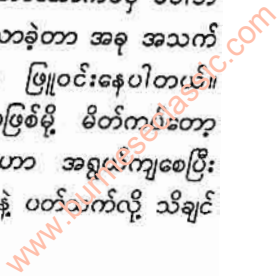
စန္ဒာ(ရန်ကုန်)

ဘယ်ဖိနပ်စီးစီး ပေါက်တယ်ဆိုတာ ဖိနပ်ပြဿနာ
မဟုတ်ဘဲ ခြေထောက်အသားအရေ ပြဿနာပါပဲ။ အသား
အရေက နူးညံ့ပြီး ထိခိုက်လွယ်တဲ့ အသားအရေ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။
ဖိနပ်အသစ်ကလည်း သားရေတို့၊ ပလပ်စတစ်တို့ ကြိုးတွေက
မာကျောနေတုန်းအချိန်၊ အသားအရေကလည်း အထိမခံဆို

တော့ ဖိနပ်သည်းကြီးထိတဲ့နေရာမှာ နီရဲပေါက်ပြဲကုန်တာပေါ့။ ဒါကို ဖိနပ်ပေါက်တယ် ပြောကြတာပဲ။ ဖိနပ်မပေါက်အောင် နမ်းပြီးစီးရတယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကျိုးအကြောင်း ဆီလျော်တဲ့ အကြံပေးချက်လို့ မထင်မိပါဘူး။ အကြံပေးချင်တာက ဖိနပ်ပေါက်တတ်သူဟာ နူးညံ့တဲ့ သားရေသားတို့၊ အထူးသဖြင့် သည်းကြီးပျော့တာတွေပဲ စီးသင့်ပါတယ်။ မစီးခင် သည်းကြီးအောက်ခြေအသားနဲ့ ထိမယ့်နေရာတွေမှာ ပေါင်ဒါ မှုန့်ဖြူးပါ။ ဆပ်ပြာမှုန့်လည်း ရပါတယ်။ နူးညံ့တဲ့အမှုန့် Powder ပေါ့။ ဖိနပ်ပေါက်တဲ့ ဒဏ်ရာအမည်းတွေကတော့ သနပ်ခါးနဲ့ ဆား သွေးလိမ်းပေးပါ။ သနပ်ခါးက အခေါက်ကုန်သွားတဲ့အတွင်းက အနစ်သားကို သုံးရပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းက ညအိပ်ရင် ခြေဖမိုးတစ်ခုလုံး နနွင်းတက်သွေးလိမ်းရင်လည်း အနာရွတ်တွေ ပါးသွားတာ တွေ့ဖူးပါတယ်ကွယ်။

မင်္ဂလာပါ ချစ်မ

မီးက သိတတ်စအရွယ်ကတည်းက သနပ်ခါးတုံးအစစ်ကို စွဲလမ်းစွာ လူးလိမ်းတတ်သူပါ။ ဘာအောက်ခံမှ မပါဘဲ သနပ်ခါးကို လက်ဆုံးခြေဆုံး လိမ်းလာခဲ့တာ အခု အသက် ၂၀ ပြည့်ထိပါပဲ။ အသားလေးက ဖြူဝင်းနေပါတယ်။ အလှူမင်္ဂလာပွဲတွေမှာတော့ မလိမ်းမဖြစ်မို့ မိတ်ကပ်တော့ လိမ်းဖူးတာပဲ ရှိတာပါ။ သနပ်ခါးဟာ အရွယ်ကျစေပြီး အစိုဓာတ်ကိုစုပ်ယူတယ်တဲ့။ အဲဒါလေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ သိချင်



ပါတယ်။ သနပ်ခါးကို ဆက်လိမ်းသွားဖို့ အစီအစဉ်ရှိပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက မီးကို အလှလွန်ကဲသူတဲ့၊ မီးတစ်ယောက်ထဲ လိမ်းတာမှ မဟုတ်တာ၊ တခြားအန်တီကြီးတွေဆို မနက်ရော ညနေပါ လူးလိမ်းထားကြတာပဲ။ စိတ်မကောင်း ဖြစ်မိတယ်။ တကယ်တော့ သနပ်ခါးလိမ်းထားတယ်ဆိုတာ မိန်းကလေး တစ်ယောက်ရဲ့အလှကို ဖုံးကွယ် ထားတာ မဟုတ်ဘူးလား ကွယ်။

မီးချစ်(M.O)

သနပ်ခါးလိမ်းတာ အရွယ်ကျစေတယ်၊ အစိုဓာတ်ကို စုပ်ယူတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတဲ့သုတေသန မရှိသေးပါဘူး။ အစိုဓာတ်ကို စုပ်ယူပြီး သနပ်ခါးထဲမှာ ထိန်းသိမ်းထားရအောင်က သနပ်ခါးလူး



ရင် ပါးပါးလေးပဲ လူးကြတာ မဟုတ်လား။ အစိုဓာတ်ထိန်းထားရအောင် ထူတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ အသားအရေထဲက အစိုဓာတ် (ရေဓာတ်)ဟာ နေရောင်ခြည်ကြောရှည်ခံတာကလွဲလှင် စုပ်ယူ ဖျောက်ဖျက်ပစ်လောက်တဲ့အရာ မရှိပါဘူး။ ဒါတောင် စုပ်ယူတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖျက်ဆီးပစ်တာပါ။ ဖုပ်ယူတယ်ဆိုတာ အဲဒီပစ္စည်းဟာ တစ်နေရာရာမှာတင် ရှိနေရမယ်လေ။

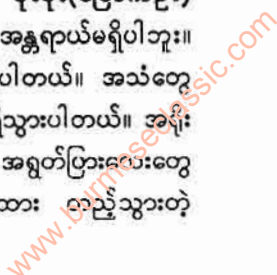
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သနပ်ခါးလိမ်းတာဟာ လက်တွေ့ခံစားမှုမှာတော့ အသားအရေ အေးစေတယ်မဟုတ်လား။ နေရောင်ခြည် တိုက် ရိုက်မတွေ့အောင် ကာကွယ်လိုက်တာ မဟုတ်လား။ ချစ်မ အထင်တော့ မီးချစ် အသာဖြူဝင်းနေတာဟာ သနပ်ခါးလိမ်းပြီး ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်ထားနိုင်လို့ပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့။

မချစ်မရေ

ညီမက ခါး ခဏခဏ ချိုးပါတယ်။ ညညအိပ်ရင်လည်း နှစ်ခါလောက် အနည်းဆုံးချိုးပါတယ်။ အဲဒါက အန္တရာယ်ရှိ ပါသလား။ ပြီးတော့ ညီမက အရပ် ၅ ပေပဲရှိတယ်။ အရင်ကတော့ APPELTON Teen Grow တစ်လလောက် သောက်ဖူးတယ်။ ဘာမှ မထူးခြားသလိုပဲ။ ဘယ်တော့လောက် ကြာမှ အာနိသင်ပြတာလည်း သိချင်ပါတယ်။ ဘယ်လောက် ကြာကြာ သောက်ရသလဲဆိုတာလဲ ပြောပေးပါဦးနော်။ အနီး ဆုံးလမှာ ဖော်ပြပေးစေလိုပါတယ်။ ကျေးဇူးအများကြီး တင်ပါ တယ် မမရေ။

စိုးမိုး(မြောက်ဦး)

ခါးချိုးတာ အလိုက်သင့်ဖြစ်ရင် အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။ အလိုက်သင့်ချိုးတတ်ရင် အညောင်းပြေပါတယ်။ အသံတွေ ဖျိုးဖျိုးဖျစ်ဖျစ်မြည်ပြီး နေသာထိုင်သာ ရှိသွားပါတယ်။ အရိုး တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားမှာ ဆက်ထားတဲ့ အရုတ်ပြားပေးတွေ နေရာမမှန်ဖြစ်နေရာက နေရာအနေအထား ငှာညှိသွားတဲ့



အတွက် နေလို့ထိုင်လို့ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်သွားတာပါ။ မချိုးတတ်ရင်တော့ အကြောလွှဲတာ၊ အကြောတင်တာ ဖြစ်တတ်တယ်။ အန္တရာယ်ကင်းကင်း ချိုးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားပါ။ အကောင်းဆုံးက ထိုင်ထ၊ လမ်းလျှောက်အနေအထား သင့်အောင်နေတတ်ရင် ခါးမညောင်းပါဘူး။ အရပ်ရှည်ချင်လို့ ဟိုဆေးဒီဆေးစားတာ ဗီတာမင် အားဆေးတွေစားတာ သိပ် မဟန်ပါဘူး။ အရပ်ရှည်တာ၊ ပုတာကလည်း မိခင်နဲ့ဖခင်ရဲ့ အရပ်ပုရင်လည်း မျိုးဆက်မှာ သိပ်မရှည်ပါဘူး။ အာဟာရပြည့် ဖို့က မျိုးရိုးထက်တောင် အရေးကြီးတယ်။ အရပ်ရှည်လေ့ကျင့် ခန်းတွေလုပ်ဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။ အသက် ၂၀ အထိ အရပ်ရှည်နိုင်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ မိန်းကလေးဆိုရင် ၁၃



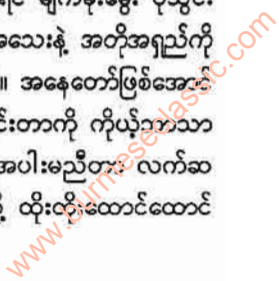
နှစ်၊ ၁၄ နှစ်မှာ အာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု များရင် အရပ်ရှည်မှုကို အားပေးပါတယ်။ ၂၅၊ ၃၀ ကျမှတော့ အရပ်ပိုမထွက်တော့ပါဘူး။ အရပ်ရှည်တယ်လို့ ကြော်ငြာထား တဲ့ အာဟာရတွေဆိုလျှင်လည်း ရေရှည်စွဲစား၊ သောက်ပေးရပါ တယ်။ အနည်းဆုံး ၆ လလောက်ပဲ စွဲသောက်ပေးပါ။ ကျန်တဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်မ

သမီးမှာ မျက်ခုံးမွေးက သန်လွန်းပြီး တစ်ချောင်းချင်း အလုံးတုတ်တယ်။ အသားဖြူတဲ့အတွက် မျက်ခုံးမွေးကြမ်းပြီး ထူတာက သိသာနေတယ်။ အရောင်လည်း မည်းတယ်။ အဆီတောင် ပြောင်နေလိုက်သေးတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ ရုပ်ဆိုး တာက မျက်ခုံးမွေးအဖျားတွေ ကုပ်နေတယ်။ အရမ်းကြည့်ဆိုး တယ်။ အဖျားကုပ်နေတာကို ပြန်ဖြောင့်ချင်ပါတယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဆွေးနွေးပေးပါရှင်။

နေခြည်(ဒိုက်ဦး)

မျက်ခုံးမွေးတုတ်ပြီး သန်တဲ့သူဆိုရင် မျက်ခုံးမွေး ပုံသွင်း သင့်ပါတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အတုတ်အသေးနဲ့ အတိုအရှည်ကို ဆိုင်မှာပြောပြပါ။ ပုံစံကိုလည်း ဆွဲပြပါ။ အနေတော်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ မျက်ခုံးမွေးပုံသွင်းတာကို ကိုယ့်ဘာသာ မလုပ်ပါနဲ့။ တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက် အထူအပါးမညီတာ၊ လက်ဆ မမှန်တာ ဖြစ်မှာစိုးလို့ပါ။ ပုံသွင်းပြီးလို့ ထိုးထိုးထောင်ထောင်



ဖြစ်နေသေးရင် မျက်ခုံး
 မွေး ကော်နဲ့ပြုပြင်ပါ။
 မျက်ခုံးမွေးပြီးတဲ့ဘရပ်ချ်
 မှာ ကော်တင်ပြီး လိုတဲ့ပုံ
 ပြီးပေးပါ။ ကော်က
 မျက်ခုံးမွေးကို လိုရာပုံ
 ပြီးတဲ့နေရာမှာ အလိုက်
 သင့် စင်းသွားအောင်
 လုပ်ပေးပါတယ်။ အိမ်မှာ
 နေရင် ညအိပ်ရင်တော့
 ကော်တွေသန့်စင်အောင်
 ဆေးပစ်ရပါလိမ့်မယ်။



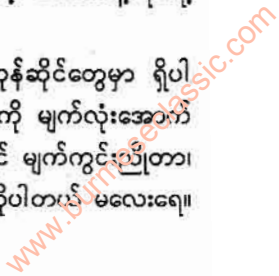
ချစ်မရေ

မလေးက မျက်မှန်တပ်ရတယ်။ မျက်မှန်တပ်ထားရင်
 တောင် မျက်ကွင်းတွေညှိတယ်။ မျက်ရစ်တွေတွဲတယ်။ မလေး
 အသက်က ၂၈ နှစ်ပါ။ ပါးရေတွန့်တယ်ဆိုတာ ဒါမျိုးလား။
 ကွမ်းရွက်ကပ်ရင် ကောင်းတယ်ဆိုလို့ ကပ်တော့လည်း
 မျက်ကွင်းညှိတာ မပျောက်ဘူး။ ဘာဆေးစားလို့ ရနိုင်ပါသလဲ။
 မျက်ကွင်းညှိတာပျောက်တဲ့ မိတ်ကပ်ရှိသလား။ မလေးကို
 ဖြေပေးမယ့်အဖြေကို စောင့်ဖတ်နေပါမယ်။

မလေး(မြိတ်မြို့)

မလေး အသက် ၂၈ နှစ်ဆိုတော့ ပါးရေတွန့်တဲ့ အသက် အရွယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ပါးရေတွန့်တာက အသက်ကြီးမှ ဖြစ်တာပါ။ အရေပြားအောက်က တင်းရင်းပြည့်ဖြိုးစေတဲ့ ဆီလာဂျင်တွေ လျော့နည်းသွားတာပါ။ အခု မလေးဖြစ်တာက အိပ်ရေးပျက်တာတို့၊ အာဟာရ မပြည့်စုံတာတို့ ဖြစ်နေမလားပဲ။ မျက်မှန်သမားဆိုတော့ မျက်လုံးချို့ယွင်းမှု တစ်ခုခုလည်း ဖြစ်နိုင်လို့ ဂရုစိုက်ပါ။ ကွမ်းရွက်အုံတာ ကောင်းမကောင်းတော့ ဆေးပညာရှင်တွေတောင် ငြင်းခုံနေကြတာပဲ။ ကွမ်းရွက်အုံလို့ မျက်လုံးဝေဒနာ ပျောက်တယ်ဆိုတာ မသေချာပါဘူး။ သာမန် လူ အမြင်အရ ကွမ်းရွက်ကပ်ထားရင် နွမ်းသွားလို့ အပူတွေ စုပ်ယူလိုက်တယ်ဆိုတာ ခိုင်လုံတဲ့ အထောက်အထား မရှိပါ ဘူး။ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးကတော့ တခြားအရွက်ပါးပါး တစ်ခုဆိုလည်း နွမ်းသွားမှာပဲလို့ ပြောပါတယ်။ ကွမ်းရွက်ရဲ့ အာနိသင်ရှိပေမဲ့ နွမ်းသွားတာ တစ်ခုတည်းနဲ့တော့ မျက်လုံး ဝေဒနာတွေ စုပ်ယူလိုက်တာလို့ မသေချာပါဘူးတဲ့။ အိပ်ရေး ဝအောင်အိပ်ခြင်းက မျက်ကွင်းညှိမှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ အရေးပေါ် ပွဲတက်သွားလာမယ်ဆိုရင်တော့ Conclerနဲ့ ဖုံးလို့ ရပါတယ်။

မျက်လုံးကပ် ပဝါတစ်မျိုး အလှကုန်ဆိုင်တွေမှာ ရှိပါ တယ်။ အမည်က Zone Sheet တဲ့၊ သူ့ကို မျက်လုံးအောက် ဘက်မှာ မိနစ် ၂၀ လောက်ကပ်လိုက်ရင် မျက်ကွင်းညှိတာ၊ အသားအရေတွဲတာ သက်သာတယ်လို့ ဆိုပါတယ် မလေးရေ။



မချစ်မ

ပူစူးရေးတဲ့စာမှာ အမှားပါရင် စိတ်မဆိုးပါနဲ့နော်။ ပူစူး
နေပူထဲ မသွားရပေမဲ့ ချိုင်းနဲ့ တအားနံ့တယ်။ လိုင်းကားပေါ်
မှာ လက်မြှောက်မစီးရဲဘူး။ လက်ပြတ်အင်္ကျီ မဝတ်ရဲဘူး။
တီဗီထဲက ကောင်မလေးတွေလို ချိုင်းပြတ်ဝတ်ပြီး စိတ်ရှင်းရှင်း
နေချင်တယ်။ ချိုင်းမည်းတာ ပျောက်တဲ့ဆေးရှိရင် ညွှန်းပေး
ပါရှင်။

ပူစူးလေး(ရွှေပြည်သာ)

ချိုင်းချွေးနဲ့နံရင် ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ယုံကြည်မှုလျော့နည်းတာ
မှန်ပါတယ်။ ချိုင်းလိမ်းတဲ့
Roll on တံဆိပ် အမျိုးမျိုး
ထွက်ပါတယ်။ တချို့က
ဆေးရဲ့အမွှေးနံ့က ကခြာ
ချိုင်းနံ့ကတခြား ထွက်လ
တာပါပဲ။ အနံ့ ၂ မျိုး
ရောထွက်တဲ့အနံ့က ပိုဆိုး
တယ်။ ယောက်ျားလေးတွေ
ချိုင်းနံ့ဆိုရင် အော်ဂလီဆန်
ချင်စရာကောင်းတယ်။
ချိုင်းနံ့ပျောက်
ဆေးကိုလည်း



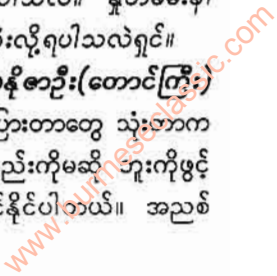
အပေါ်ယံကနေ အနံ့ဖုံးဖို့ သုံးတာလည်း သုံးပါ။ ချိုင်းကို အမွှေးအမျှင်မရှိအောင် သန့်ရှင်းဖို့လည်း မပျင်းပါနဲ့။ ထုံးရည် ကြည်စိမ်ပြီး လိမ်းတာ၊ ကျောက်ချဉ်တွေနဲ့ ပွတ်တာတို့လည်း လုပ်ကြည့်ပါ။ အခုပေါ်နေတဲ့ ချိုင်းချွေးနဲ့ပျောက်ဆေးကတော့ Le Gif တံဆိပ်ပါတဲ့။ မင်္ဂလာဈေးမှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။

ချစ်မရှင်

ကျွန်တော့်မှာ လက်ဆောင်ရထားတဲ့ ဘူးတွေကော၊ ဝယ်ထားတာကော အလှကုန်ဘူးတွေ များနေပြီ။ မိတ်ကပ်တို့ နှုတ်ခမ်းနီတို့ပေါ့။ လိမ်းတာမလိမ်းတာ အပထား လှတာ တွေရင် ဝယ်ဖြစ်တယ်။ မှန်တင်ခုံပေါ်မှာ စပရေးဘူးတွေ၊ Hair Coat ဘူးတွေ၊ ဖောင်ဒေးရှင်းနဲ့ မိတ်ကပ်ဘူးတွေစီပြီး တင်ထားရတာကို အရမ်းကြိုက်တယ်။ သုံးလျှင်တော့ ဟိုဘူးသုံး လိုက်။ ဒီဘူးသုံးလိုက်ပါပဲ။ ဒီနေ့ Now How ဆိုရင် နောက်နေ့ Camella ဆိုတာမျိုး ပြောင်းလဲသုံးမိတယ်။ အလှကုန်ပစ္စည်း တွေ ကြာကြာသုံးရင် ဘူးထဲက ရောဂါပိုးတွေ ဝင်နိုင်ပါ သလား။ ဘယ်လိုပိုးတွေ ဝင်တတ်ပါသလဲ။ နှုတ်ခမ်းနီ၊ မိတ်ကပ်တွေကို ဘယ်လောက်ထိ သုံးလို့ရပါသလဲရှင်။

ဝင်းပပနီဇာဦး(တောင်ကြီး)

အလှကုန်ပစ္စည်း အမျိုးအမည်ကွဲပြားတာတွေ သုံးတာက ပြဿနာမရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်ပစ္စည်းကိုမဆို ဘူးကိုဖွင့် ထားရင် ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်နိုင်ပါတယ်။ အညစ်



အကြေးနဲ့ ဘတ်တီးရီးယားပိုးတွေဟာ လေနဲ့ရေထဲမှာ ပျံ့နှံ့နေပါတယ်။ မမြင်ရတဲ့အတွက် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဘူးရဲ့အဖုံးတွေ၊ ဘူးလည်ပင်းအရစ်တွေမှာ ခိုအောင်းနေနိုင်ပါတယ်။ အခဲတွေ၊ Cake တွေထက် အရည်နဲ့ Gel တွေက ပိုပြီး ပိုးဝင်လွယ်ပြီး၊ ပဲ့ပြီးပျက်စီးလွယ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေဟာ အသားအရေ ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရက်လွန်နှုတ်ခမ်းနီကို ဆိုးမိရင် ပူစပ်ယားယံနေတာမျိုး၊ ရက်လွန်မိတ်ကပ်ကို လိမ်းမိရင် အသားတွေနီရဲတာမျိုး၊ စပ်ဖျဉ်း

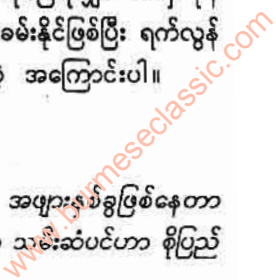


ဖျဉ်းဖြစ်တာမျိုးတွေပေါ့။ မတ်စ်ကာရာ မကောင်းတော့ရင် မျက်တောင်တွေ ကျွတ်တတ်ပါတယ်။ မျက်လုံးနဲ့ နီးစပ်တော့ မျက်လုံးထဲ ပိုးဝင်ရင်လည်း ထိခိုက်ပါတယ်။

အရည်ဟာ ပျစ်ခဲပြီး မျက်တောင်ပေါ်မှာ လုံးခဲနေတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ရက်လွန်ဆေးဝါးအသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေသလို ရက်လွန်အလှကုန်ဟာ ထိတွေ့ရတဲ့အသားအရေ အန္တရာယ်ဖြစ် တတ်ပါတယ်။ ဘယ်ပစ္စည်း ဘယ်အချိန်မှာ သုံးစွဲကုန်သလဲဆို တာ ဘူးတွေပေါ်မှာ ရေးထားတာပါပါတယ်။ တစ်ချို့က နေ့စွဲ ကို ရေးထားတာပါပါတယ်။ တစ်ချို့က 12 m, 6 m (၁၂ လ၊ ၆ လခံ) စသဖြင့် ရေးထားတယ်။ ဘာမှမရေးထားရင် တော့ ကိုယ့်ဘာသာအကြမ်းဖျဉ်းသိအောင် လုပ်ထားရမယ်။ ဥပမာ မတ်စ်ကာရာဟာ ၃ လလောက်ကျော်သုံးပြီးပြီ (ဘူးဖွင့် ပြီးပြီ) ဆိုရင် Date ကုန်ပြီ။ အရည်ဖောင်ဒေးရှင်းမိတ်ကပ်ဟာ ၁ နှစ်၊ ၁ နှစ်ခွဲထိသုံးရင် မကောင်းသလို၊ ၁ နှစ်အောက် ဝန်းကျင်သုံးရမယ့် မိတ်ကပ်ကို ၂ နှစ်၊ ၃ နှစ်ထားရင် မကောင်းပါဘူး။ သမီးငယ်ရဲ့ အမေးကိုဖြေရလျှင် အလှကုန် တွေ တစ်ပြိုင်နက်သုံးရင် မကုန်နိုင် မခမ်းနိုင်ဖြစ်ပြီး ရက်လွန် ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်သွားတတ်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပါ။

အန်တီချစ်

သမီးဆံပင်တွေခြောက်သွေ့ပြီး အဖျားနှစ်ခွဲဖြစ်နေတာ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဟင်။ အရင်ကတော့ သမီးဆံပင်ဟာ စိုပြည်



ပြီး အရောင်လက်နေတာ ပါပဲ။ ဆံပင်ဖြောင့်ဖြောင့် လေးတွေကြိုက်လို့ ဆိုင် သွားပြီး ဖြောင့်ထားတာပါ။ ဆိုင်က နှစ်နှစ်အာမခံလို့ ပြောပြီး ခြောက်လတောင် မခံဘဲ ပြန်ပွသွားတယ်။ အဲဒါကြော်ငြာအများဆုံး သုံးတဲ့ဆိုင်ကြီးတစ်ဆိုင်လေ။ နာမည်ပြောလိုက်ရင် မိန်း



ကလေးတွေ ပိုသိမှာပါ။ ၆ လတောင် မပြည့်ခင် ပြန်ကောက် ပြန်ပွသွားလို့ ဆိုင်ကိုသွားပြောတော့ ဘာမှ တာဝန်မယူဘူး။ ပြန်ဖြောင့်ရင် ဖြောင့်ခအပြည့်ထပ်ပေးရတာပဲ။ အဲဒါနဲ့ သမီး လည်း ဖြောင့်စက်ဝယ်ပြီး အိမ်မှာပဲဖြောင့်တယ်။ ဖြောင့်ဆေး အကောင်းစားသုံးတယ်။ ဒါကို အခု ကာကွယ်လို့ မရတော့ပါဘူး။

မီးမီး

ကုသပြုပြင်ရတော့မှာပါ။ စက်မဆွဲဘဲနေနိုင်ရင် ဖြောင့် ဆေးမသုံးဘဲ မနေနိုင်ရင် ဆံပင်ပေါ်မှာ အပူဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ ဆံပင်လိမ်းဆေးကို အရင်လိမ်းပြီးမှ ဖြောင့်စက်သုံးပါ။ တချို့ ဖြောင့်ဆေးက အပူဒဏ်ကာကွယ်ပေးပြီးသား ဒဏ်ခံလိမ်းဆေး ပါပါတယ်။ အပူဒဏ်ခံဆေးကို ဖျဉ်းဘူးနဲ့ ဖျဉ်းပြီးမှသုံးပါ။ ခေါင်းလျှော်တိုင်း ပျော့ဆေးသုံးပါ။ ပျော့ဆေးတွေ၊ Shampoo

www.burmeseclassic.com

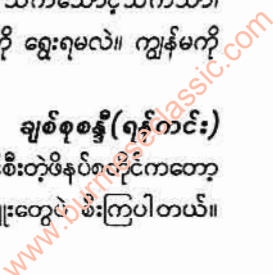
တွေမှာ ရေငွေ့ဓာတ် Moistriger ပါတဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုသုံးပါ။
 တရော်ကင်ပွန်း အခြေခံထုတ်လုပ်တဲ့ ပျော့ဆေးဟာ ဆံပင်သား
 မပျက်အောင် ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ ဆံပင်ကို နေရောင်နဲ့
 လေပြင်းပြင်းဒဏ်လွတ်အောင်လည်း ရှောင်တတ်ရပါတယ်။
 ဖြစ်နိုင်ရင် အဖျားကွဲနေတာလေးတွေ တိဖြတ်ပေးလိုက်ပြီးမှ
 အသစ်ပြန် ပြုစုသင့်ပါတယ်။

ချစ်မ

ကျွန်မရဲ့အလုပ်ဟာ အဆင့်အတန်းမြင့်ပြီး သိက္ခာရှိတဲ့
 အလုပ်ပါ။ ယူနီဖောင်းမလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ရာထူးနဲ့လိုက်ဖက်မယ့်
 ဝတ်စုံတွေဝတ်ရပါတယ်။ အဲဒါလည်း ပြဿနာမရှိပါဘူး။
 လှလှပပနဲ့ ခေတ်မီဆန်းသစ်တဲ့ ဖက်ရှင်အလန်းလေးတွေ ဝတ်
 တတ်ပါတယ်။ ဖိနပ်ကျတော့ စိတ်တိုင်းကျရှာလို့ကို မရဘူး။
 ရှူးတွေ၊ ဘွတ်တွေစီးရတာလည်း သိပ်မကြိုက်ဘူး။ တစ်ခါ
 တစ်ခါ နိုင်ငံခြားသားတော့စံ အလုပ်ခွင်လျှောက်ကြည့်တဲ့အခါ
 ကျွန်မ အမီမလိုက်နိုင်ဘဲ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်ကို ငဲ့နေရလို့ ကျန်နေခဲ့
 တာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် စတိုင်ရှိရှိ၊ သက်သောင့်သက်သာ၊
 အဆင့်မြင့်မြင့်ဆိုရင် ဘယ်လိုဖိနပ်မျိုးကို ရွေးရမလဲ။ ကျွန်မကို
 ကူညီပြီးရွေးပေးပါနော်။

ချစ်စုစန္ဒီ(ရန်ကင်း)

အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် လုပ်ငန်းခွင်စီးတဲ့ဖိနပ်စတိုင်ကတော့
 များသောအားဖြင့် ဒေါက်မြင့်နဲ့လေဒီရှူးတွေပဲ ဖုံးကြပါတယ်။



ဒေါက်မြင့်မစီးချင်ရင် ballet ဖိနပ်အပါးလေးတွေဟာ အမြင်လည်းလှ၊ Fancy လည်းဖြစ်၊ အဆင်သင့်လည်းရှိပြီး စီးရတာ သက်သောင့်သက်သာ ရှိပါတယ်။ ဦးချွန်ချွန် ballet ဖိနပ်တွေဟာ စတိုင်ကျပါတယ်။ ထိပ်ဝိုင်းလည်းကောင်းပေမဲ့ ဦးချွန်လောက်တော့ စတိုင်မမိပါဘူး။ ထိပ်ဝိုင်းဟာ ခြေထောက်ဗြက်ကျယ်သူအဖို့တော့ မချောင်မကျပ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပဲ။ ballet မဟုတ်တဲ့ တခြားပုံစံလှလှ ပေါ့ပါးတဲ့ဖိနပ်ကလေးတွေလည်း ရွေးစရာအများကြီးပါ။ Camdy, Tony Biamco, Nine West စတဲ့ ဖိနပ်တွေ၊ တံဆိပ်တွေအများကြီးထဲက အလှဆုံးကို ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။

ချစ်မ

ချိုမို့ကို အကြံတစ်ခုလောက်ပေးပါလားရှင်။ ချိုမိက Chinese ကပြားပါ။ သွားမခေါပေမဲ့ မျက်ခွံပိတ်ပါတယ်။ မျက်ခွံကိုဆေးခြယ်တဲ့ခေတ် မရောက်ခင်ကတည်းက ဆေးရောင် ဆိုးခဲ့တာပါ။ မျက်ခွံသတ်သတ်လိမ်းတဲ့ Eye Cream တွေ လိမ်းပါတယ်။ အခုတလော မျက်ခွံတွေပိကျလာပြီး အဆီတွေ ပြန်လာတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ မျက်ခွံအဆီပြန်တတ်တော့ Eye Cream လိမ်း



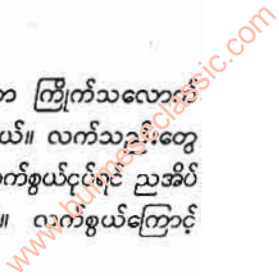
ရတာ အဆင်မပြေဘူး။ ဆွဲချင်သလို ဆွဲလို့မရဘဲ စုပုံနေတယ်။ အရောင်ကွက်တွေလည်း ဖြစ်တယ်။ မျက်ခွံအဆီထွက်တာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ ဘယ်လို Eye Cream သုံးရမှာပါလဲရှင်။

ချိုမီ(လားရှိုး)

မျက်ခွံပေါ်မှာ အဆီပြန်တာက မျက်ဝန်းမိတ်ကပ်အလိမ်းများလို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မျက်ဝန်းမိတ်ကပ်နဲ့ Eye Cream တွေမှာ SPF (ရေဓာတ်ထိန်းပမာဏ) များရင် ချွေးပေါက်ပိတ်တတ်ပါတယ်။ မျက်ဝန်းကိုလိမ်းရင် SPF 15:20 လောက်ပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ မျက်ဝန်းမိတ်ကပ်မလိမ်းခင် Eye Cream တော့ ခံဖြစ်အောင်ခံလိမ်းရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆီအခြေခံတဲ့ Cream တွေ မသုံးမိပါစေနဲ့။ SPF လည်းနည်းပါစေ။ မျက်ဝန်းအိမ် ပိကျတာကတော့ အသက်ကြီးလို့ လျော့ရဲလာတာဖြစ်နိုင်သလို အချိန်လွန်အိပ်စက်တာ၊ မျက်ဝန်းအိတ် ရေများလာတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မိတ်ကပ်မလိမ်းခင် Eye Cream လိမ်းလို့ဖြစ်စေ၊ ညအိပ်ရာဝင်မှာ သခွားသီးကွင်းကပ်လို့ဖြစ်စေ ပြုပြင်ယူနိုင်တယ်ဆိုတာ အကြံပေးလိုက်ပါတယ်။

မမချစ်မ

သမီးဟာ လက်သည်းအလှဖော်တာ ကြိုက်သလောက် လက်သည်းပုံစံတွေ မလှဘူး ဖြစ်နေတယ်။ လက်သည်းတွေလည်း ခဏခဏ လက်စွယ်ငုပ်တယ်။ လက်စွယ်ငုပ်ရင် ညအိပ်မရအောင်ကို နာကျင်ကိုက်ခဲနေတာပါ။ လက်စွယ်ကြောင့်





နာနေတော့ လက်သည်းပုံဖော်တာနဲ့
လက်သည်းနီဆိုးတာ လုပ်လို့မရ
တော့ဘူးပေါ့။ လက်စွယ်မငုပ်
အောင်ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ။
ဆေးရှိသလား ရှိရင်ညွှန်ပေးစေလို
ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါ
တယ်ရှင်။

နို့နီ(ရေးမြို့)

လက်သည်းတွေဟာ
ဆံပင်နဲ့အလားတူပဲ
Karatin(ကယ်ရာတင်)ဆိုတဲ့

ဓာတ်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။ ကယ်
ရာတင်ကို ပရိုတင်းဓာတ်က အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်
တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တွေ မရတော့ဘူးဆိုရင် လက်သည်းတွေဟာ
ကြွပ်ဆတ် ကျိုးပဲ့တတ်ပါတယ်။ လက်စွယ်ငုပ်တာကလည်း
ပန်းကုံး(Nail Led)တွေ ခြောက်သွေ့ကြွပ်ဆတ်လာရင် လက်သည်း
ကွဲထွက်ပြီး လက်စွယ်ငုပ်တတ်ပါတယ်။ လက်သည်းဟာ ပုံမှန်
လားရာဘက်ကို ထွက်ရမယ့်အစား အသားထဲကို ငုပ်ဝင်သွားပြီး
အသားကိုထောက်နေလို့ နာကျင်တာပါ။ လက်စွယ်ငုပ်တာ
အသားထဲအဝင်နက်ရင် ခွဲတောင်ထုတ်ရပါတယ်။ ဒီလိုမဖြစ်
အောင် လက်သည်းညှပ်တဲ့အခါ လက်သည်းပန်းကုံးအခြေက
အသားစလေးတွေကို ညှပ်ပစ်ပါ။ လက်သည်း မခြောက်သွေ့

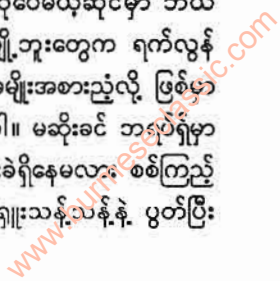
အောင် လက်သည်းလိမ်းဆေး Cream လိမ်းရပါတယ်။ ဆပ်ပြာ မှုန့်ရဲ့ တိုက်စားမှုကြောင့်လည်း လက်သည်းခြောက်သွေ့ပြီး လက်စွယ်ငုပ်တတ်လို့ လက်စွယ်ငုပ်လေ့ရှိသူဟာ ဆပ်ပြာကို ခိုင်ရင် လက်အိတ်စွပ်ပြီး ကိုင်ပါ။ လက်သည်းညှပ်ရင် တိရိသေသပ်စွာ ညှပ်ပါကွယ်။

အန်တီချစ်မ

သမီးဟာ အခုမှ မက်စ်ကာရာကို စပြီးသုံးဖူးတာပါ။ မက်စ်ကာရာဆိုတိုင်း အဆင်မပြေပါဘူး။ မက်စ်ကာရာအသစ်ကို ဝယ်ဆိုးပေမယ့် လုံးခဲပြီး မျက်တောင်ပေါ်မှာ အသီးတွေ ဖြစ်နေတယ်။ မျက်တောင်တစ်ချောင်းနဲ့တစ်ချောင်း ပူးကပ်ကုန်တယ်။ သမီးမျက်တောင်တွေကပါးပြီးတိုလို့ ထူအောင်ဆိုးတာ ပူးသွားတော့ စိတ်ညစ်တာပေါ့။ အဲဒါ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ တခြားသူတွေကော ဒီလိုမဖြစ်ကြဘူးလား သိချင်ပါတယ်ရှင်။

နွေးနွေး(ဝါးခယ်မ)

မက်စ်ကာရာ လုံးခဲသွားတာဟာ ရက်လွန်သွားလို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်က ခုမှ ဝယ်သုံးတာဆိုပေမယ့်ဆိုင်မှာ ဘယ်လောက်ကြာနေမှန်းမှ မသိတာ။ တချို့ဘူးတွေက ရက်လွန် date မပါဘူးလေ။ နောက်တစ်ခုက အမျိုးအစားညံ့လို့ ဖြစ်မှာပါ။ ဆိုးခါနီးရင်လည်း သတိထားဆိုးပါ။ မဆိုးခင် ဘာပုံရှိမှာ အရင်လက်ကျန် မက်စ်ကာရာတွေ လုံးခဲရှိနေမလား စစ်ကြည့်ပါ။ ရှိနေရင် တောက်ခါပစ်ပါ။ တစ်ရှူးသန့်သန့်နဲ့ ပွတ်ပြီး



ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ဆိုးပြီးရင် မျက်တောင်ဖြိုးတဲ့ ဘီးလေးနဲ့
ဖြိုးပေးရင် ညီညာသေသပ်သွားပါလိမ့်မယ်။



ချစ်မရှင်

ပိုးဝါဆံပင်က တိုတို
လေးပါ။ အတိုတွေ ခေတ်
စားတယ်ဆိုပြီး တိုတိုလေး
ညှပ်လိုက်တာ။ အခု
အရှည်ကို ပြန်ကြိုက်သွား
ပြန်ပြီ။ လက်ရှိအရောင်က
တော့ အနီဆိုးထားတာပါ။
ဆံပင်အရှည်က ဆွဲဆောင်
မှုရှိတာ မှန်တယ်မဟုတ်
လား ချစ်မ။ ရေစိုဘက်

တို့၊ စပရိန်ကောက်တို့၊ လှိုင်းကြီးကောက်တွေဟာ ဖရိုဖရဲလေးနဲ့
ချစ်စရာလေးပဲနော်။ သူငယ်ချင်းကတော့ အရှည်ကောက်တွေ
ရိုးသွားပြီတဲ့။ ပိုးဝါက အဲဒီအရှည်တွေ ပြန်ကြိုက်နေတယ်။
ဒီဆံပင်ကလည်း ရှည်ဖို့တော်တော်စောင့်ရတယ်။ အကြာကြီး
မစောင့်နိုင်ဘူး ချစ်မရာ။ ဆံပင်တုတ်ပဲရင် အရေးထဲ ကျွတ်ကျ
မှာလည်း စိုးတယ်။ နိုင်ငံခြားသရဲကားထဲကလို ဆံပင်သရဲ
ခြောက်မှာလည်း ကြောက်တယ်။ လူသေတွေဆီက ရမှာစိုးလို့
စိတ်မသန့်ဘူး။ ဆံပင်တုတ်မှာ လူအရှင်ဆီက ရတာဆိုတဲ့

အာမခံချက်နဲ့ ရောင်းတာရှိလား။ ဈေးနှုန်းတွေကော သိချင်လို့ပါ။ ဖြေပေးပါနော် ချစ်မ။

ပိုးဝါ-နယူးစီဗီလှိုင်း
(မန္တလေး)

ဆံပင်ပုံအမျိုးမျိုး ပြောင်းချင်ရင်တော့ အတုတပ်တာ အကောင်းဆုံးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အတုနဲ့အစစ် ခံစားချက် မတူဘူး။ ယုံကြည်မှုရှိတာချင်း မတူဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပင်ကိုယ်ဆံပင် မရှည်ခင် ဆံပင်ရှည်နဲ့လှချင်တယ်ဆိုရင် အတုတပ်ရမှာပေါ့ ပိုးဝါ။ အတုတပ်ဖို့က လွယ်ပါတယ်။ ဆံပင်နဲ့ ဦးရေပြားအစပ်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့ အနားသတ်နေရာမှာ မျှောကြိုးလေးပါတယ်။ အဲဒါလေးကိုဆွဲပြီး အဖျားနှစ်ဖက်မှာပါတဲ့ ချိတ်ကလေးနဲ့ ချိတ်လိုက်ရုံပဲ။ စက္ကန့် ၃၀ ဆိုပြီးသွားပြီ။ လူရှင်၊ လူသေ ဘယ်လိုလူတွေဆီကရတဲ့ ဆံပင်ဆိုတာတော့ အာမခံချက် မပေးကြပါဘူး။ မြင်ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ သင်္ကြန်နီးရင် မယ်သီလရှင်ကျောင်းတွေမှာ ကြိုတင်လျှောက်ထား။ ဆံပင်ရှည်ရဖို့လေ။ သီလရှင်ဝတ်တဲ့သူတွေဆီက ဝယ်လိုက်။ ပြီးရင် ဆံပင်တုရက်တဲ့ ပညာရှင်ဆီ သွားအပ်ပေါ့။ ဒီလို ဒုက္ခမခံနိုင်ဘူးဆိုရင် လူ့ဆံပင် မဟုတ်ပေမယ့် လူသားဆံပင်နဲ့မခြားတဲ့ ဖိုင်ဘာမျှင်တွေနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အတုတွေရှိတာပဲ။ အတိုဆို ၁ သိန်းလောက်ရှိတယ်။ အရှည်ပုံဆို ၁ သိန်းကနေ ၂ သိန်းထိ အစားစားရှိတယ်။ ကြိုက်ရာအရောင်၊ ကြိုက်ရာပုံကို ဈေးရောင်းစင်တာကြီးတွေမှာ သွားဝယ်လိုက်ပေတော့ ပိုးဝါရေ။

www.burmeseclassic.com

ချစ်မခင်ဗျား

ဆားဝက်ခြံဆိုတာသေးသေးလေးတွေနဲ့ ပျစ်ခဲပေါက်နေတဲ့
 ဟာလေးတွေဆိုရင် ကျွန်တော့်မျက်နှာမှာ အဲဒါလေးတွေ အများ
 ကြီးပဲ အစ်မ။ နှာခေါင်းအရင်းမှာတင်ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ နဖူးနဲ့
 မေးစေ့တွေမှာလည်းရှိတယ်။ နောက်ကျောမှာတောင်ရှိတယ်။
 ဝက်ခြံရှိတာ နေရထိုင်ရ စိတ်မသက်သာဘူး။ ခဏခဏ
 ညှစ်တော့လည်း အသားတွေမည်းသွားတယ်။ အဲဒါ ဘယ်လို
 မိတ်ကပ်နဲ့ ဘယ်လိုဆေးသုံးရမလဲ။ ချစ်မ ညွှန်တာ ဝယ်လိမ်း
 မှာပါ။ ကျွန်တော့်ကို ပျောက်မယ့်ပစ္စည်း ရွေးပေးပါ ခင်ဗျား။

ကျော်သီဟစိုး

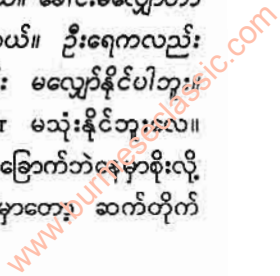
(ဒဂုံတံတားစီမံကိန်း၊ ဒဂုံဆိပ်ကမ်းမြို့နယ်)



ဝက်ခြံဟာ နေရာတိုင်းမှာ ပေါက်တတ်တာပါပဲ။ အပေါက်များတဲ့နေရာနဲ့ ပေါက်လေ့မရှိတဲ့နေရာပဲ ကွာပါတယ်။ နောက်ကျောဖြစ်လို့၊ လက်မောင်းဖြစ်လို့ ဝက်ခြံမပေါက်ဘူးလို့ ပုံသေမရှိပါဘူး။ ဝက်ခြံမဖြစ်ချင်ရင် အသားအရေထိန်းသိမ်းမှု ဂရုစိုက်ပါ မောင်လေး။ မျက်နှာကို အဆီပြန်တဲ့မိတ်ကပ်တွေ၊ Lotion တွေ မလိမ်းမိပါစေနဲ့။ ရေ၊ လေ မသန့်တာတွေနဲ့ ဖုန်မှုန့်တွေ မတင်စေနဲ့။ မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာ ကိုယ့်အသားအရေနဲ့တည့်မယ့် Foam ကို ဆောင်ထားပါ။ Skin Toner အနေနဲ့ Poer Tightening လိမ်းကြည့်ပါ။ Lotion လည်းရှိတယ်။ Lotion ကတော့ တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းနိုင်တယ်။ တစ်မျိုးစီရဲ့ဈေးက ၁၃,၀၀၀ ကျပ်ဝန်းကျင်ရှိတယ်။ Red Spot Skin Toner ကလည်း ဝက်ခြံပျောက်တယ်။ ကျောတွေ၊ လက်တွေပါပေါက် ရင်တော့ တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းရတဲ့ Lotion ဒါမှမဟုတ် Toner ကို ဝယ်လိမ်းလိုက်ပါကွယ်။

ချစ်မရေ

ညီမဆံပင်က အဆီပြန်တတ်ပါတယ်။ ခေါင်းမလျှော်တာ နှစ်ရက်လောက်ကြာရင် စေးကပ်နေတယ်။ ဦးရေကလည်း အမြဲစေးထွေးနေတာပဲ။ နေ့တိုင်းလည်း မလျှော်နိုင်ပါဘူး။ လျှပ်စစ်မရှိတဲ့နေရာမှာဆိုတော့ dryer မသုံးနိုင်ဘူးလေ။ ဒါ့ကြောင့် အလုပ်သွားခါနီးရင် ဆံပင်မခြောက်ဘဲနေမှာစိုးလို့ နေ့တိုင်းမလျှော်ဘူး။ ပိတ်ရက်နှစ်ရက်မှာတော့ ဆက်တိုက်



လျှော်တယ်။ အဲဒီလို စေးကပ်နေတာလည်း မကြိုက်ဘူး။ ဆံပင်ကို ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းရမလဲ ရေးပြပါနော် မမ။

ဟံစုလွင်(ဒိုက်ဦးမြို့နယ်)

အဆီပြန်ပြီး စေးကပ်တဲ့ဆံပင်ဆိုရင် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် မက နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် လျှော်သင့်ပါတယ်။ နေ့တိုင်းလျှော်ရင် လည်း ရှိသင့်တဲ့အဆီဓာတ် ခန်းခြောက်သွားရင် မကောင်းဘူး။ ၂ ရက်ခြား ၃ ရက်ခြားတော့ လျှော်ပေးပါ။ နာရီဝက်လောက် ခေါင်းခြောက်ဖို့ အချိန်ပေးရင်ရပါတယ်။ သဘာဝလေနဲ့ခြောက် အောင် ယပ်တောင်ခပ်ပေးတာဟာ အကောင်းဆုံး dryer ဖြစ်ပါတယ် ညီမလေးရေ။ Shampoo ဝယ်တဲ့အခါ အဆီများတဲ့

ဆံပင်အတွက် သီးသန့်ဖော်စပ်ထားတဲ့ Shampoo ကို ဝယ်သုံးပါ။ အထုပ်(သို့)ဘူးတွေမှာ For Oily hair ဆိုတဲ့ စာလုံးပါပါတယ်။ အဆီစုပ်တဲ့ ဆံပင်ဖျန်း Spray ဖျန်းပေးရင်လည်း အဆီပြန်မှု နည်းပါးပါတယ်။ Spray မှာ ပါတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောဓာတ်တွေက အဆီကို စုပ်ယူပေးပါတယ်။ Spray ကို Finishing Hair Spray သုံးပြီး Shampoo ကို Clarifying



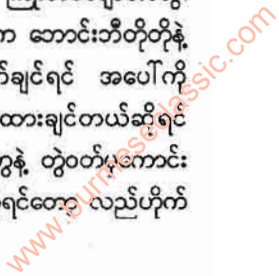
တံဆိပ် သုံးကြည့်ပါလား။ ဖုန်မှုန့်နဲ့ ဓာတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်ဆီအငွေ
တွေ မထိတွေ့အောင် ဂရုစိုက်ပြီး ရေစေးတွေနဲ့ ခေါင်းမလျှော်မိ
အောင် သတိထားပါကွယ်။

ချစ်မရေ

ကျွန်မက အအေးကြိုက်တယ်။ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ
ဝတ်ရတာကြိုက်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် စကတ်နဲ့ ဘောင်းဘီတို
တွေပဲ ဝတ်တာများတယ်။ အင်္ကျီဆိုရင် လက်ပြတ်တွေ ဝတ်ချင်
တယ်။ ကိုရီးယားပခုံးလက်ထွက်လေးတွေ ကြိုက်ပါတယ်။
ကြီးတစ်ချောင်း ဂါဝန်နဲ့ ညနေခင်းဝတ်စုံတို့ဆိုရင် အရမ်းရှားသွပ်
တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ချစ်မရယ် တချို့နေရာတွေက အရမ်းလန်းတာ
ဝတ်သွားလို့မရတာ ရှိသေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သိပ်မပူတဲ့
လက်တိုလက်ပြတ်တွေနဲ့ တွဲဝတ်လို့ရတဲ့ စတိုင်လေးတွေကို
အကြံပြုပါလား။ အားကိုးပါတယ် ချစ်မရယ်။

ဆောင်းနှင်းပွင့်(အင်းစိန်)

ညီမလေးကြိုက်တဲ့ပုံစံက အလန်း ဂျင်းစကတ်တွေပဲနော်။
(အလန်ဂျင်းစကတ်မဟုတ်) ညီမကြိုက်တဲ့ ကြီးတစ်ချောင်းတွေ၊
လက်ပြတ်တွေ၊ အသားပေါ်မယ့်အင်္ကျီတွေက ဘောင်းဘီတိုတို့နဲ့
သိပ်မလိုက်ဘူး။ အောက်က တိုတိုဝတ်ချင်ရင် အပေါ်ကို
အရမ်းမဖော်ရဘူးလေ။ အပေါ်ကိုအဓိကထားချင်တယ်ဆိုရင်
စကတ်ဖုံးတွေ၊ ကွာတားပင်တွေ၊ ဂျင်းတွေနဲ့ တွဲဝတ်မှကောင်း
မယ်။ ညနေခင်းဝတ်စုံလို ဂါဝန်ရှည်တွေဆိုရင်တော့ လည်ဟိုက်



တွေနဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ လည်ဟိုက်တွေဝတ်ရင် Fancy ဆွဲကြိုး နှစ်ကုံးသုံးကုံး ပူးဆွဲလိုက်။ ဒါမှမဟုတ် အပေါ်က ပဝါမြို့ထည် တစ်ခုခြုံ။ ပဝါမကြိုက်ရင် အခုပတ်ကြတဲ့ မာဖလာခပ် လန်း လန်းလေးပတ်လိုက်ရင် အလန်ဂျင်း စကတ်လေးဖြစ်သွားပြီပေါ့။



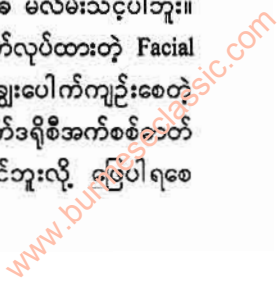
ချစ်မ

အစ်မအသက် ၃၄ နှစ်။ မျက်နှာက ပါးရေမတွန့်သေးပေ မယ့် ပွစုတ်စုတ်ဖြစ်နေပြီ။ ချွေးပေါက်တွေ အကျယ်ကြီးဖြစ်လာ လို့လေ။ ချွေးပေါက်ကျယ်တာက အသက်ကြီးလေ သိသာလေ ဖြစ်လာတယ်။ တော်ရုံမိတ်ကပ်နဲ့ မတည့်ဘူး။ မိတ်ကပ်တစ်ခု ဆိုလိမ်းလိုက်တာနဲ့ စပ်ဖျင်းဖျင်း ဖြစ်သွားတယ်။ အမြဲအဆီ

ပြန်နေတာပဲ။ ချွေးပေါက်တွေ ကျဉ်းသွားအောင် ဘယ်လို မိတ်ကပ် ဝယ်သုံးရမလဲ။ ချွေးပေါက်ကျဉ်းမိတ်ကပ်ရှိရင် ဖော် ပြပေးပါ ညီမရေ။

ဟောမန်ဦး(မကွေးမြို့)

ချွေးပေါက်ကျယ်တာကို ကျဉ်းအောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ မိတ်ကပ်မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျဉ်းတဲ့ချွေးပေါက်တွေက အသား အရေထိန်းသိမ်းမှုမတတ်လို့ ကျယ်လာရင် နဂိုအရွယ်ပြန်ရောက် အောင် လုပ်လို့ရတာတော့ ရှိပါတယ်။ ချွေးပေါက်ကျဉ်းဆေးလို့ ပြောရောင်းကြပေမယ့် ချွေးပေါက်အကျဉ်းအကျယ်ဟာ နဂိုဗီဇ Geneက ပြဋ္ဌာန်းလိုက်တာမို့ အထူးပြုပြင်လို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နဂိုအရွယ်ရောက်အောင် ပြန်လုပ်ပေးတဲ့နည်းတွေ ရှိပါတယ်။ မျက်နှာပေါင်းတင်တာတို့၊ Facial Scrub လုပ်တာတို့ပေါ့။ မျက်နှာပေါင်းတင်တာက ချွေးပေါက်ထဲမှာ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ ဆဲလ်သေတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာပါ။ Scrub လုပ်တာ များရင် အဆီတွေပါသွားပြီး ရှိသင့်တဲ့အဆီဓာတ်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Facial Scrub ကို ခဏခဏ မလုပ်ရပါဘူး။ အဆီပါတဲ့ ဖောင်ဒေးရှင်းတွေ အများကြီးခံ မလိမ်းသင့်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရွေးချင်သုံးရင်တော့ သီးသန့်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ Facial Foam တွေ Moisturizer တွေမှာ ချွေးပေါက်ကျဉ်းစေတဲ့ အယ်ဖာဟိုက်ဒရိုစီအက်စစ်နဲ့ ဘီတာဟိုက်ဒရိုစီအက်စစ်ဓာတ် တွေပါနေလို့ မျက်နှာပွစုတ်စုတ်မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဖြေပါရစေ မဟောမန်ဦးရေ။



ချစ်မရေ

အလှပြင်ပစ္စည်းထဲမှာ မလေးအကြိုက်ဆုံးက Lip gloss ပဲ ချစ်မရယ်။ နှုတ်ခမ်းနီကိုတော့ အရောင်တော်တော် ရွေးပါတယ်။ အမျိုးအစား Brand လည်း ကောင်းမှဝယ်တယ်။ Lip gloss ကိုတော့ ဘယ်အရောင်မဆို လိမ်းငယ်။ gloss တင်မှ နှုတ်ခမ်းနီ စိုလက်လာတယ်ထင်လို့ပါ။ နှုတ်ခမ်းနီမဆိုးရင် တောင် gloss ပါးပါးတင်တယ်။ အဲဒါ အန်တီတစ်ယောက်က ပြောတယ်။ gloss ဆိုတာ ကင်ဆာဖြစ်တတ်သတဲ့။ ဟုတ်ပါ သလား။ gloss ကြိုက်တဲ့ မလေး အဲဒီသတင်းကြားကတည်း က စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်နေလို့ပေါ့။

မလေးခရေ(လွှိုင်ကော်)

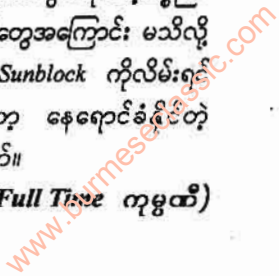


သုတေသန ဖော်ထုတ်ချက်ရှိတယ်လို့တော့ ဖတ်ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ Lip gloss ဟာ အပြေးကင်ဆာ ဖြစ်တယ်လို့ ခိုင်လုံတဲ့ အထောက်အထားလည်း မရှိသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် သေချာအောင်သုံးချင်ရင် gloss ကို နေရောင်ဒဏ်ခံအညွှန်းကိန်း မြင့်တာ ဝယ်သုံးပါ။ အဲဒါရှာမရရင် Lip gloss(နှုတ်ခမ်းအလှဆီ) SPF 30 လောက်ပါတာ အောက်ကခံပြီးမှ gloss တင်ရင် ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်ကွယ်။

တီတီချစ်မ

မီးငယ်တို့ကုမ္ပဏီက ဒီလထဲမှာ ချောင်းသာကမ်းခြေကို အပန်းဖြေခရီးထွက်ကြဖို့ စီစဉ်နေကြတယ်။ မီးငယ်လည်း ချောင်းသာပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ ပျော်ချင်တယ်။ ပျော်ချင်ပေမယ့် ပင်လယ်ကမ်းခြေသွားရင် နေပူလောင်ပြီး အသားမည်းတယ်ဆိုလို့။ နေရောင်ပြင်းပြင်းထဲထွက်တဲ့အခါ အသားမမည်းအောင်ဘာပစ္စည်းနဲ့ ဘာမိတ်ကပ်ဆောင်သွားရမလဲဟင်။ Sunscreen တွေ Sunblock တွေလိမ်းတယ်ဆိုရင် အသာမမည်းတော့ဘူးလား။ Sunscreen နဲ့ Sunblock အတူတူပဲလား။ မိတ်ကပ်ထဲမှာ နေရောင်ပြင်းတာကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ပစ္စည်းမရှိဘူးလား။ S.P.F အမြင့်ဆုံးမိတ်ကပ်တွေအကြောင်း မသိလို့ ရှင်းပြပေးပါနော်။ S.P.F အမြင့်ဆုံး Sunblock ကိုလိမ်းရင် အသားဖြူသလား၊ ကျေးဇူးပြုပြီးတော့ နေရောင်ခံနိုင်တဲ့ မိတ်ကပ်တွေအကြောင်း ဖြေပေးပါနော်။

မီးငယ်-သော်တာရွန်း(Full Time ကုမ္ပဏီ)

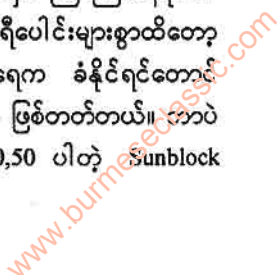




မီးငယ်သော်တာရွန်းရေ နေရောင်
 ပြင်းပြင်းထဲထွက်ရင် အသားမည်းတယ်
 ဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။ အသားအရေဟာ
 နုနယ်တဲ့ အလွှာပါးဖြစ်လို့ ရေဒဏ်
 နေဒဏ် လေတိုက်တဲ့ဒဏ်တောင်
 မခံနိုင်ပါဘူး။ နေ၊ လေ၊ ရေထိတာ
 နဲ့ မူလထက်ညိုသွားတတ်တယ်။
 နေရောင်ထဲမှာပါတဲ့ UV Ray တွေ
 က အရေပြားကို ထွင်းဖောက်ဝင်
 သွားတာနဲ့ အသားညိုစေတဲ့ရောင်
 ခြည်ဆဲလ်တွေကို ပိုမိုထုတ်လုပ်
 ပေးဖို့ နှိုးဆွတော့တာပါပဲ။ ဒါ
 ကြောင့် အသားညိုသွားတာပါ။
 အဲဒီလိုမဖြစ်ချင်ရင် နေရောင်ခြည်
 ပြင်းပြင်း အသားအရေပေါ်ရောက်
 တဲ့အခါမှာ ရောင်ခြယ်ပစ္စည်း
 ထုတ်လုပ်ပေးမှုကို ဟန့်တားတဲ့
 Sunblock တွေ၊ Sunscreen တွေ
 လိမ်းရပါတယ်။ Sunblock တွေ၊
 Sunscreen တွေမှာ နေရောင်
 ခြည်ကို ဟန့်တားတဲ့ဓာတ်
 တွေ ပါဝင်တယ်။ Sunblock

နဲ့ Sunscreen တူသလိုလိုနဲ့ နည်းနည်းတော့ ကွာသေးတယ်။ Sunblock က နေရောင်ခြည်ကို တားဆီးပိတ်ပင်ပေးတာဖြစ်ပြီး Sunscreen တွေ S.P.F ပါတဲ့ပစ္စည်းတွေက Sunblock လောက် တားဆီးနိုင်စွမ်း မမြင့်မားပါဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အားလုံးဟာ နေရောင်ဒဏ်ကို ကာကွယ်ပေးမှုချင်းတော့ တူကြပါရဲ့။ မိတ်ကပ်ထဲမှာပါတဲ့ S.P.F လောက်နဲ့ နေရောင်ပြင်းပြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်လို့ S.P.Fပါတဲ့ မိတ်ကပ်လိမ်းတာလည်း လိမ်းပါ။

ပြီးတော့ Sunblock တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းနိုင်မှ အသားညှိမည်းတာကနေ ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သာမန် အပြင်ထွက်ရင်ပူတဲ့ နေရောင်ခြည်ကို S.P.F 15 လောက်ပါတဲ့ မိတ်ကပ်ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကမ်းခြေမှာ ရေကြာကြာ ကူးမယ် နေပူထဲ ကြာကြာနေမယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး S.P.F 30 လောက် မိတ်ကပ်လိမ်းပြီး Sunblock ကိုတော့ ၄၀၊ ၅၀ ထိပါတာ လိမ်းလိုက်ပါ။ S.P.F ပါတဲ့အတိုင်းအတာ အတိုင်း ၁ နာရီခြား ၂ နာရီခြား လိမ်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ Sun Play Body Lotion ဆိုရင် S.P.F 70 ထိပါလို့ နေရောင်ထဲမှာ ကြာကြာနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေတဲ့အချိန်ကို နာရီပေါင်းများစွာထိတော့ နေလောင်မခံပါနဲ့ကွယ်။ အသားအရေက ခံနိုင်ရင်တောင် ခေါင်းကိုက်တာတွေ၊ မျက်စိပြာတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကမ်းခြေသွားရင် S.P.F 40,50 ပါတဲ့ Sunblock ဆောင်ထားဖို့ မှာလိုက်မယ်နော်။



မမချစ်မ

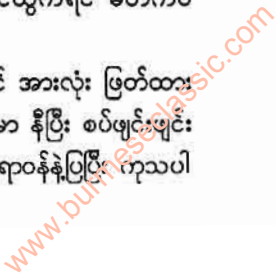
ညီမလေးက အသားညိုတယ်။ အပိန်အဝကတော့ အဆင်
 သင့်လောက်ပဲ။ အရပ်လည်းမြင့်တယ်။ အသားညိုတာကို
 လုံးဝမကြိုက်ဘူး။ အသားဖြူချင်လို့ အပြင်ထွက်ရင်သနပ်ခါး
 လိမ်းတယ်။ ပြီးတော့ Lotion တွေလိမ်းတယ်။ Day cream,
 Night cream တွေလိမ်းတယ်။ အိမ်မှာနေရင်းလည်း S.P.F
 ပါတဲ့မိတ်ကပ်တွေ လိမ်းတယ်။ အသားဖြူတယ်ဆိုတဲ့ ဆေးမိတ်
 ကပ်တွေလည်း လိမ်းတယ်။ ဝယ်လိုက်တာမှ Moisturizer
 ကော၊ Lotion တွေကော၊ ဂျင်စင်းမိတ်ကပ်တွေ ... အစုံမှအစုံပဲ။
 အဲဒါတွေမပြတ်မလပ်အောင် လိမ်းနေလို့တော့ ညီမလေးအသား
 က ဖြူမလာဘူး။ ဒါပေမဲ့ အသားမည်းတာတော့ နည်းနည်း
 လျော့သွားတယ်။ အသားက ဖြူမလာပေမဲ့ နီစပ်စပ်ဖြစ်လာ
 တယ်။ နီပြီးရင် ဖြူလာပါ



မလားမမရယ်။ ညီမလေး
 ကတော့ အခုထိလိမ်း
 တုန်းပါပဲ။ ညီမလေး
 တံဆိပ်မှားနေလို့လား။
 အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ့်
 တံဆိပ်ကို ညွှန်ပြလေး
 ပါလား မမရယ်။
 မေပယ်လ်စနိုး
 နေပြည်တော်(ပွင့်ဇန်နဝါရီ)

ဖြစ်မှဖြစ်ရလေ မေပယ်လ်ရယ်။ အသားဖြူချင်လို့ Cream ပေါင်းစုံလိမ်းတာ မဖြူလာဘဲ နီလာတယ် ဟုတ်လား။ အပေါ်မှာ ပန်ကြားခဲ့တဲ့စာလိုပဲ မိတ်ကပ်ဟာ လှပရေးနဲ့ စိုပြည်နုနယ်ရေးအတွက် လိုအပ်ပေမဲ့ Over ဖြစ်ရင် ဘယ်ကောင်းမလဲ။ မေပယ်လ်က မိတ်ကပ်တွေ အချိန်မလပ် လိမ်းနေတော့ အသားအရေ ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့ အချိန်မရဘဲ ဖြစ်သွားမယ်လေ။ သနပ်ခါးကလည်း အသားအရေထဲမှာ ရှိပြီးသားဓာတ်ကိုတောင် စုပ်ယူတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သနပ်ခါးလိမ်းရင် ရေဓာတ်ပါတဲ့ အောက်ခံမိတ်ကပ်ပါးပါးလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ခံလိမ်းသင့်တာပေါ့။ မိတ်ကပ်တွေထဲမှာ အသားဖြူဆေးမိတ်ကပ်တွေက အရေပြားကို အမှန်တကယ်ပြုပြင်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် အညွှန်းအတိုင်းမလိမ်းရင် မလိုအပ်ဘဲ လိမ်းလွန်းလို့ အလွန်အကျွံ ဖြစ်ရင် အသားအရေ ပျက်စီးတတ်တယ်။ အခုမေပယ်လ်ရဲ့ အသားအရေ နီနေတယ်ဆိုတာ အဲဒါဖြစ်ဖို့များတယ်။ ဒီတော့ မိတ်ကပ်ပြင်းပြင်းတွေ အသားဖြူဆေးတွေ မလိမ်းဘဲ ဖြတ်ထားရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ သနပ်ခါးလည်း မလူးဘဲ အစိုဓာတ်ထိန်း Moisturizer သာလိမ်းပါ။ အပြင်ထွက်ရင် မိတ်ကပ်ပါးပါးပဲ လိမ်းသွားပါ။

ပျက်စီးစပြုနေတဲ့ အသားအရေဆိုရင် အားလုံး ဖြတ်ထားတာ ကောင်းတယ်။ ဒီထက်ပိုဆိုးရင် ဥပမာ နီပြီး စပ်ဖျင်းဖျင်း ဖြစ်လာရင်၊ ယားယံလာရင် အရေပြား ဆရာဝန်နဲ့ပြပြီး ကုသပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။



အန်တီချစ်မ

လာမယ့်သင်္ကြန်မှာလေ ပုံ Body Art ဆွဲချင်တယ်။ လက်မောင်းနဲ့ ရင်ညွန့်တွေမှာ ဆေးရောင်စုံပုံလေးတွေနဲ့ ခပ်လန်းလန်းလေး ရေပက်ခံထွက်မယ်။ Tattoo ထိုးရင်နာမှာ စိုးလို့ မထိုးရဲဘူး။ ရောဂါပိုးလည်းကြောက်တယ်။ လှတော့



လှချင်တာပေါ့ အန်တီရယ်။ အရင်နှစ်သင်္ကြန်ကတည်းက Tattoo ထိုးချင်တာ အနာ မခံနိုင်လို့။ အခုတော့ ကိုယ် ပေါ်မှာ ပန်းချီရေးပေးတာ ရှိတယ်ဆိုလို့ ပုံ အရမ်းကို ဝမ်းသာသွားတယ်။ ပုံရဲ့ အဘိုးအဘွားတွေက အပြင် သွားဖို့ သိပ်ခွင့်မပေးဘူး။ တစ်နှစ်တစ်ခါ ဖေကြီးနဲ့ မေကြီး နိုင်ငံခြားကပြန်လာ မှ ကဲရတာ။ ဒီနှစ်တော့ ဆေးရောင်စုံ ပုံလေးတွေနဲ့

လည်မယ်စိတ်ကူးထားလို့ ဘယ်မှာထိုးရမလဲ။ ဘယ်လိုပုံတွေရ သလဲ။ ကိုယ့်ဘာသာရော လုပ်လို့ရလား ဖြေပေးပါနော်။

ချစ်ပုံငယ်
(ချောက်တန်း)

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပန်းချီရေးတာ အလှပြင်ဆိုင်တွေမှာ လုပ်ပေးနေပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာရေးဖို့တော့ မလွယ်ဘူး ထင်တယ်။ တစ်နှစ်တစ်ခါ အလှအပအတွက် ပြင်ဆင်မှာဆိုတော့ ကုန်ချင်ကုန်ပါစေ။ ဆိုင်ကြီးတွေမှာပဲ Body Art သွားရေးပါ။ Body Art ပန်းချီက ကိုယ့် Idea နဲ့ဖြစ်ဖြစ်။ အလှပြင်သူရဲ့ Idea နဲ့ဖြစ်ဖြစ် ရေးလို့ရပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့မသက်ဆိုင်တဲ့ ပုံတွေတော့ မရေးနဲ့နော်။ ရှက်စရာကြီး။ ပန်းချီဆေးနဲ့ ရေးတဲ့ပုံတွေက တစ်ပတ်လောက် ခံပါတယ်။ ကပ်ခွာဆေး Tattoo ကလာတဲ့ ပုံပဲရမှာ။ ပန်းချီဆိုတော့ ကြိုက်သလိုစိတ်ကူးပြီး ရေးလို့ရတာပေါ့။ စုတ်နဲ့ထိုးတာမဟုတ်လို့ သွေးထဲထိဆေးတွေ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ Body Art လုပ်မယ်ဆိုရင် ဆိုင်ကိုသာ သွားပါပုံပုံရေ။

မကြီးချစ်မရေ

သမီးရဲ့သူငယ်ချင်းမင်္ဂလာဆောင်မှာ နေ့ပွဲကြီးရော ညဇည့်ခံပွဲရော သမီးတက်မှာပါ။ ညပွဲအတွက်ကတော့ ချုပ်ပြီး သား Evening Gown ဝယ်ဖို့စဉ်းစားထားတယ်။ Ready Made ဆိုပေမဲ့ အသားပျော့ပျော့လေးတွေနဲ့ လှလှလေးတွေတွေ့ဖူးလို့ ညပွဲမှာ ပြဿနာမရှိပါဘူး။ နေ့ခင်းပွဲကြီးမှာ ဘာချုပ်ရမှန်း မသိဘူး။ မြန်မာဆန်ဆန်လေးလည်း ဖြစ်ချင်တယ်။ ပါတီလာ ဝမ်းဆက်ချုပ်ရမလား၊ ပိုးသားပျော့ပျော့ချုပ်ရမလား၊ ဂိုဏ်းရင်း သား ချည်ထည်ချုပ်ရမလား၊ ချိတ်ထဘီတွေ ဝတ်ရမလားမသိ



ဘူး။ သမီးအသက်က ၂၄ နှစ်ပါ။ သင့်တော်မယ့်ပွဲတတ် ဝတ်စုံကို စဉ်းစားပေးပါရှင်။
လှိုင်ယမင်းအောင်
(ဒဂုံတောင်ပိုင်း)

လူငယ်တွေဆိုရင် ပွဲတက် ဝတ်စုံက ပါတိတ်ဝမ်းဆက် ထက် ပိုလှတာတွေရှိတယ်။

လူကြီးဆိုရင်တော့ ရွှေရေးပါတိတ်တွေ လှပါတယ်။ သမီး အတွက် စဉ်းစားပေးရင် ပါတိတ်ကိုမရွေးဘဲ ပိုးပျော့လည်း မဟုတ်တဲ့ ချည်ပိုးဝမ်းဆက်ကို ဒီဇိုင်းလန်းလန်းလေး ချုပ်ပါ လား။ တိုင်းရင်းသားချည်ထည်တွေက အဆင်လှလွန်းမှ ပြီးတော့ ဒီဇိုင်းပုံစံအဆင်ပြေချုပ်နိုင်မှ လှတာ။ ပါတိတ်ကလည်း လူကြီးဆန်တယ်။ ကိမိုနိုတို့၊ ချိတ်တို့ကလည်း လူငယ်နဲ့ သိပ်မလိုက်ဘူး။ ပုံစံကို အရင်စဉ်းစားပြီး ချည်တစ်ဝက်၊ ပိုးတစ်ဝက်အထည်တွေ ရှိပါတယ်။ ချုပ်နေကျဆိုင် ဒါမှမဟုတ် ရုပ်ကွက်ထဲက နာမည်ကြီးအပ်ချုပ်ဆိုင်မှာ အရင်တိုင်ပင်၊ သတင်းအချက်အလက်ယူပြီးမှ ချုပ်ပါ။ အပ်တာကတော့ ကိုယ် နဲ့ အထာကျတဲ့ဆိုင်မှာအပ်ပါ။ ဈေးကြီးတာ သိပ်မမြင်ပါနဲ့။

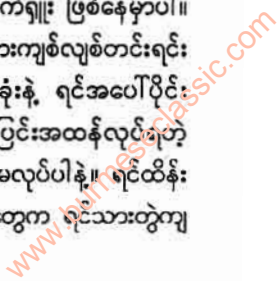
အပ်ချုပ်ဆိုင်သွားရင် အဖိုးနည်း အိုးကွဲဆိုတာပဲ စိတ် ဆင်းရဲရတတ်တာ သတိထားပြီး ချုပ်လိုက်ပါကွယ်။

မမချစ်

ညီမအသက် ၁၉ နှစ်ပဲရှိပါသေးတယ်။ အရပ်က ၅ ပေ ရှိပါတယ်။ ညီမတိုင်ပင်ချင်တာက ညီမရဲ့ကိုယ်လုံးဟာ အပေါ်ကြီး အောက်သေး ဖြစ်နေပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ရင်သားကြီးပြီး ခါးက သိမ်တယ်။ တင်လည်း မကားဘူး။ အင်္ကျီဝတ်ရင် ပခုံးကျယ်ကျယ်တွေမှ ဝတ်လို့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ရင်သားက တွဲကျနေပါတယ်။ (စကားလုံးမရွေးတတ်လို့ ရိုင်းနေရင် ခွင့်လွှတ်ပါနော်) ညီမဟာ အပျိုဖြစ်ရဲ့သားနဲ့ ကလေးအမေတွေလို ရင်သားတွဲကျနေတဲ့အတွက် စိတ်ညစ်ပြီး ရှက်လည်း ရှက်မိပါတယ်။ ရင်သားတွဲမကျအောင် ဘာဆေးလိမ်းရမလဲ။ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး လုပ်ရမလဲရှင့်။

အမည်မဖော်လိုသူညီမတစ်ဦး

ပခုံးနဲ့လက်ပြင်ကားသူတွေဟာ ရင်သားကြီးထွားတတ်တာတွေ့ရပါတယ်။ ကြီးထွားတဲ့ရင်သားနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့တင်သားရှိရင် ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။ ခါးသေးသေး။ တင်တုတ်တုတ်နဲ့ ရင်အချိုးညီညီ ဖွံ့ဖြိုးရင် ကြည့်လှတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရင်သားကြီးပြီး တင်မထွားရင် အထက်ကြီး အောက်ရှူး ဖြစ်နေမှာပါ။ ရင်သားတွဲကျတာကို ပြုပြင်ချင်ရင် ရင်သားကျစ်လျစ်တင်းရင်းတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြည့်ပါ။ ပခုံးနဲ့ ရင်အပေါ်ပိုင်း လှုပ်ရှားရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးပေါ့။ အပြင်းအထန်လှုပ်ရှားတဲ့ ကြိုးခုန်၊ အလျားခုန်၊ အမြင့်ခုန်တွေတော့ မလုပ်ပါနဲ့။ ရင်ထိန်း အင်္ကျီမဝတ်တတ်ရင် ကြိုးခုန်လေ့ကျင့်ခန်းတွေက ရင်သားတွဲကျ



တတ်တယ်။ ရင်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် ဘာလေ့ကျင့်
 ခန်းပဲလုပ်လုပ် ဘရာစီယာပုံ မမာမပျော့နဲ့ ထိန်းပြီးလုပ်ပါ။
 ရင်သားအလှပြုပြင်တဲ့နေရာမှာ မာအောင်တင်းအောင် တွဲမကျ
 အောင်ဆိုတာထက် အပေါ်နဲ့အောက် ကိုယ်အချိုးအစား သင့်
 တင့်ညီမျှအောင် ထိန်းညှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် တင်ပါး
 တက်လာမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်သင့်တယ်။ ရင်သားအလှ
 ဆီတွေလိမ်းပြီး ပြုပြင်ရင်လည်း ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရင်နဲ့တင်
 အတိုင်းအတာမျှတအောင် ခန္ဓာကိုယ်ပြုပြင်လိုက်တာက အသင့်
 တော်ဆုံးဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်ကွယ်။

ချစ်မ



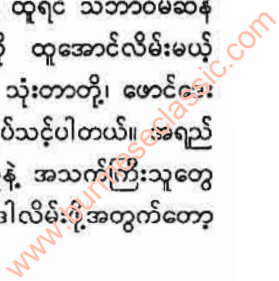
ကျွန်မမျက်နှာ အသား
 အရေက အသက် ၃၀ ကျော်
 ရုံလေးနဲ့ ပျော့တွဲကျ နေ
 တယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။
 မိတ်ကပ်လိမ်းတဲ့အခါ
 ဖောင်ဒေးရှင်း အရည်သုံး
 ချင်ပါတယ်။ အရည်
 Type ဟာ အသားအရေ
 ပျော့တွဲသူတွေအတွက် အ
 ကောင်းဆုံးပဲလို့ မိတ်ကပ်
 ဝယ်တဲ့ကောင်တာက ပြော

လိုက်လို့ပါ။ အရည်သုံးချင်ပေမယ့် အရည်က လိမ်းလိုက်ရင် ပါးပါးလေးပဲ ထင်ကျန်တယ်။ ကျွန်မက အရေပြားအတွန့်တွေ ဖုံးအောင်ထူထူ လိမ်းချင်တာ။ ကျွန်မအတွက် ဖောင်ဒေးရှင်းကို အရည်ပုံစံ သုံးသင့်လား၊ Cream ပုံစံ သုံးသင့်လား ချစ်မပဲ ဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ ပြီးရင်အပေါ်က ပေါင်ဒါအုပ်တဲ့အခါ အမှုန့် ကိုပဲ ရိုက်ရမလား။ Two way cake ကိုပဲ သုံးရမလား။ တစ်ခါတည်း ဖြေပေးပါနော်။

သရဖီအောင်သိန်း

သန်လျင်တံတားအိမ်ရာဝင်း(သာကေတ)

မိတ်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်း အရည်သုံးတာဟာ ပျော့တွဲတဲ့ အသားအရေအတွက် အကောင်းဆုံးဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ Gel တို့ Cream တို့ဆိုရင် အရေပြားကို ပွတ်အား၊ ဖိအားများများ သက်ရောက်စေတဲ့အတွက် ပိုပြီးပျော့တွဲတတ်ပါတယ်။ အသက် ရသူတွေလည်း ဖောင်ဒေးရှင်းအရည်ကို သုံးသင့်တယ်။ အရည် ကတော့ ပွတ်ရ၊ ဆွဲရလွယ်ကူတဲ့အတွက် ပျံ့နှံ့စိမ့်ဝင်ဖို့လည်း မြန်တယ်ပေါ့။ ဖောင်ဒေးရှင်းထူထူလိမ်းရင် အရုပ်မျက်နှာနဲ့ တူသွားတတ်တာကိုလည်း သတိပြုပါ။ ထူရင် သဘာဝမဆန် ဘူးဆိုပါတော့။ အောက်ခံမိတ်ကပ်ကို ထူအောင်လိမ်းမယ့် အစား ဖုံးကွယ်မိတ်ကပ်ကွန်ဆယ်လာ သုံးတာတို့၊ ဖောင်ဒေး ရှင်း၊ အရောင်ပိုရင့်တာသုံးတာတို့ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ အရည် Type ကတော့ အသားအရေပျော့တွဲသူနဲ့ အသက်ကြီးသူတွေ သုံးကို သုံးရမှာပါ။ သုံးပြီးရင် ပေါင်ဒါလိမ်းဖို့အတွက်တော့



အမှုန့်ပဲသုံးသင့်ပါတယ်။ Cake ဆိုရင် အရေပြားကထွက်တဲ့ အဆီနဲ့ရောပြီး အဆီပျံတာ၊ ချွေးထွက်ရင် ကွက်တာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အမှုန့်ကတော့ ခပ်သိပ်သိပ်ကလေး ပုတ်ပေးရင် အရေပြားကထွက်တဲ့အဆီနဲ့ ရောမသွားဘူး။ သီးခြားစီရှိနေလို့ သဘာဝဆန်ဆန်လေး အရောင်ထွက်တယ်။ ဒါကြောင့် အောက်ခံအရည်သုံးရင် အမှုန့်ပုံစံပေါင်ဒါသုံးရင် ကောင်းတယ်လို့ပဲ ဖြေလိုက်ပါတယ်။



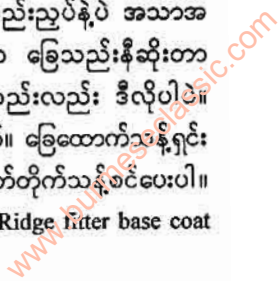
ချစ်မရေ

သမီး ခြေသည်းဆိုးဆေးကြိုက်ပေမယ့် အရောင်မရွေးတတ်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ အပြာရောင်တွေ၊ ခရမ်းရောင်တွေ ဆိုးချင်ပေမယ့် မလိုက်မှာစိုးလို့။ သမီးအရပ်က ၅ ပေ ၆

လက်မ အလေးချိန်က ၁၂၀ ရှိတယ်။ သမီးခြေသည်းတွေက သူများထက် ပိုခုံးတယ်။ ခြေသည်းရှည်ထားရင် ငှက်နှုတ်သီးနဲ့ တူလို့ မထားဖြစ်ဘူး။ ခြေသည်းကို ဘာရောင်ဆိုးရမလဲရှင်။ ခြေသည်းနဲ့လက်သည်းတွေက အဝါရောင်သန်းပြီး အစင်းကြောင်းတွေက ထနေတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ အသားစအမျှင်တွေ ထွက်တယ်။ ခြေသည်းမဝါအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဖြေပေးပါရှင်။

နုနုအောင်(ပုသိမ်မြို့)

ခြေသည်းအရောင်နဲ့လက်သည်းအရောင် တူညီဖို့တော့မလိုပါဘူး။ လက်သည်းကို ဘာရောင်ဆိုးဆိုး ခြေသည်းကိုတော့ အရောင်ရင့်ရင့်ပဲ ဆိုးပါ။ အပေါ်အောက် အရမ်းကြီး ဆန့်ကျင် ဖက်ခြားနားပြီး ကြည့်ရဆိုးတဲ့ကာလာ ဖြစ်မနေဖို့ပဲ ဂရုစိုက်ပါ။ ခြေသည်းကုပ်ရင်အရှည်မထားတာ ကောင်းပါတယ်။ အဖတ်အမျှင်လေးတွေ ကွဲထွက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အာဟာရနဲ့ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ရင် ဒီလိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ အမျှင်တွေကို လက်နဲ့ ဆွဲမနုတ်မိပါစေနဲ့။ အရမ်းဆွဲရင် အသားစတွေပဲ့ပါပြီး အနာဖြစ်တတ်တယ်။ လက်သည်းညှပ်နဲ့ပဲ အသာအယာတိညှပ်ပေးပါ။ ခြေသည်းဝါတာက ခြေသည်းနီဆိုးတာများရင် ဝါတာတာဖြစ်တယ်။ လက်သည်းလည်း ဒီလိုပါပဲ။ Base coat ခံဆိုးရင် အဝါသက်သာတယ်။ ခြေထောက်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရင် buffer နဲ့ ခြေသည်းကို ပွတ်တိုက်သန့်စင်ပေးပါ။ ခြေသည်းချောမွေ့ပျော့ပျောင်းစေတဲ့ Ridge filler base coat



ခံဆိုးပေးရင် အဝါရောင်သက်သာပါတယ်။ ခြေသည်းပန်းကုံး
တွေ သန့်ရှင်းအောင်ထားမှ ခြေသည်းလှပမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ချစ်မရှင့်

ပိုးမျက်နှာက ခြောက်သွေ့တဲ့
အသားအရေ အမျိုးအစားထဲမှာ
ပါတယ်ထင်ပါတယ်။ မိတ်ကပ်
မလိမ်းခင် အသားအရေ အစို
ဓာတ်ထိန်းတဲ့ Moisturizer တွေ
လိမ်းလည်း ခြောက်သွေ့နေတာ
ပါပဲ။ သနပ်ခါးလည်း မလိမ်းရဲ
ဘူး။ Toner စွဲလိမ်းတော့လည်း
စိုပြည်မလာပါဘူး။ ဘယ်လို
မိတ်ကပ်မျိုး လိမ်းရမလဲ။ နို့ရည်
ပါတဲ့ မိတ်ကပ်ဆိုရင် ကောင်း
မလား။ ပိုး အခက်အခဲကို ဖြေရှင်း

ပေးပါနော်။

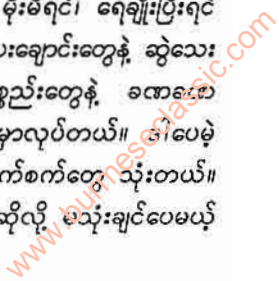
ပိုးအိအိနောင်(ထောက်ကြံ့)

အသားအရေအမျိုးအစားကို အရင်စစ်ဆေးကြည့်ပါလား။
ခြောက်သွေ့တဲ့အသားအရေဆိုရင် အစိုဓာတ် ဖြည့်ဖို့လိုအပ်တာ
မှန်ပါတယ်။ မျက်နှာကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ ဆေးကြော
သန့်စင်မှု Cleaning လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ပြီးရင် အစိုဓာတ်ရယူ

နိုင်အောင် သဘာဝအသီးအနှံတွေနဲ့ ပေါင်းတင်ကပ်ရွာလုပ်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အစိုဓာတ်ထိန်း:Moisturizer လိမ်းတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ Cleaning လုပ်ရမှာ နည်းမမှန်ရင် အရေပြားထဲက ရှိနေသင့်တဲ့အဆီတွေ ပါသွားတတ်ပါတယ်။ မရှိသင့်တဲ့ အဆီသုတ်သင်ပြီး ရေဓာတ်ပြန်ဖြည့်ဖို့အတွက် အလှအပ ထုတ်ကုန်ဖြစ်တဲ့ Moisturizer တွေ လိမ်းပေးသင့်တယ်။ နို့ပါတဲ့ Lotion မျိုးလိမ်းရင် ချွေးပေါက်ပိတ်ဆို့ပြီး အဆီပိုပျံနိုင်တယ်။ Moisturizer လိမ်းရင် အသားထဲစိမ့်ဝင်အောင် လိမ်းပြီး ၁၅ မိနစ်လောက် စိမ့်ဝင်ချိန်ပေးပြီးမှ မိတ်ကပ်ထပ်လိမ်းသင့်ပါတယ်။ အားလပ်ရက်မှာ မျက်နှာဆေးကြောသန့်စင်အပြီး သခွားသီး၊ ဖရဲသီးတွေနဲ့ပေါင်းတင်ပါလို့ အကြံပေးချင်ပါတယ် ကွယ်။

အန်တီချစ်မ

သမီးဆံပင်တွေ ကြမ်းနေတာ အဖြေရှာမရဘူးဖြစ်နေတယ်။ Dryer အသုံးများလို့ ဖြစ်မလားမသိဘူးနော်။ သမီးက Dryer တော့ ခဏခဏ သုံးတယ်။ မိုးမိရင်၊ ရေချိုးပြီးရင် Dryer နဲ့မှုတ်နေတာပဲ။ ဆိုင်မှာ အပူပေးချောင်းတွေနဲ့ ဆွဲသေးတယ်။ ဆိုင်မှာ Heavy အပူပေးပစ္စည်းတွေနဲ့ ခဏခဏ မလုပ်ဖြစ်ဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံပဲ ဆိုင်မှာလုပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အိမ်မှာတော့ အပူပေးစက်တွေ၊ ကောက်စက်တွေ သုံးတယ်။ အပူပေးစက်တွေက ဆံပင်ကိုထိတယ်ဆိုလို့ မသုံးချင်ပေမယ့်



အခြေအနေအရ သုံးဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒါဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ ဆံပင် မကြမ်းမခြောက်အောင် သုံးလို့မရဘူးလား သိချင်ပါတယ် အန်တီချစ်မရေ။

မြတ်သီရိမုန်(ရန်ကင်းမြို့နယ်)

Dryer မှ မဟုတ်ပါဘူး။ အပူအားများတဲ့ ကိရိယာတွေနဲ့ ဆံပင် ခဏခဏ ထိတွေ့ပါများရင် ဆံပင် သားကို ထိခိုက်တာပါပဲ။ အပူနဲ့ ဆံပင်ကောက်ဆေး၊ ဖြောင့်ဆေး တွေကလည်း အနည်းအများ ဆံပင်သားခြောက်သွေ့တာ၊ ပျက်စီးတာဖြစ် တတ်တာပါပဲ။ ဆိုင်တွေမှာ တော့ ဆံပင်ဖြောင့် ကောက်လုပ်ရင် ဆံပင် အပူခံဆေးလိမ်းပြီးမှ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ အိမ်



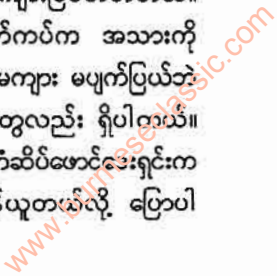
မှာလည်း သုံးနိုင်ရင် ကောင်းတာပေါ့။ ခေါင်းလျှော်ပြီးရင် Dryer အစား သဘာဝလေနဲ့ ခြောက်အောင်ထားပါလား။ Dryer သုံးရင် ဆံပင်နဲ့ ၄ လက်မလောက် ခွာပြီးမှ သုံးပါ။ အတတ်နိုင်ဆုံး အပူမထိအောင် ထားနိုင်ရင်တော့ ဆံပင်သား မပျက်စီးနိုင်ပါဘူးကွယ်။

ချစ်မရေ

မိတ်ကပ်အရောင်တွေ မျိုးစုံအောင်ပြောင်းကြပေမယ့် သမီး
 အကြိုက်ဆုံးအရောင်က ပုလဲရောင်ပါ။ ဖောင်ဒေးရှင်းမိတ်ကပ်
 ဆိုရင် အဝါတွေ၊ ပန်းရောင်တွေ မကြိုက်ဘူး။ ပုလဲရောင်
 အောက်ခံမိတ်ကပ်က ပြောင်လက်တဲ့ ငွေမှုန့်ထည့်စရာမလိုဘဲ
 ပြောင်လက်နေလို့ပါ။ ချွေးထွက်ရင်တောင်မှ ဝင်းပြီးပြောင်လက်
 နေတာ ကြည့်လို့ကောင်းတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ ပုလဲရောင်
 မိတ်ကပ်တွေက အသားကိုစားတယ်ဆိုတာ မှန်ပါသလား။
 အသားအရေကိုမထိခိုက်တဲ့ ပုလဲရောင်ဖောင်ဒေးရှင်းကို
 ညွှန်ပေးပါနော်။

ဝင်းသီရိရွှေ(တောင်ကြီး)

ပုလဲရောင်ဖောင်ဒေးရှင်းတံဆိပ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။
 Brand အကြီးစားတွေအားလုံးမှာ ပုလဲရောင် ထွက်ပါတယ်။
 ပုလဲရောင်က မျက်နှာကို ပြောင်လက်စေတယ်ဆိုတာလည်း
 မှန်ပါတယ်။ အဆီများတဲ့အရေပြားဆိုရင် ချွေးထွက်လွန်းတဲ့
 အခါ ချွေးစိုစိုနဲ့ ပြောင်လက်နေတတ်တယ်။ မိတ်ကပ်ည့်ည့်
 သုံးရင်တော့ ချွေးထွက်တဲ့အခါ ကွက်ကျားဖြစ်တတ်တယ်။
 ပြန်ညှိလို့လည်း မလွယ်ဘူး။ ပုလဲမိတ်ကပ်က အသားကို
 စားတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မကွက်မကျား မပျက်ပြယ်ဘဲ
 အချိန်ကြာကြာခံတဲ့ ပုလဲဖောင်ဒေးရှင်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။
 Lorel ကထုတ်တဲ့ White Perfect Pearl တံဆိပ်ဖောင်ဒေးရှင်းက
 တော့ ၁၆ နာရီ မပျက်အောင် တာဝန်ယူတယ်လို့ ပြောပါ





တယ်။ ဗီတာမင် C ပါတယ်။
 SPF 15 ပါလို့ အသားအရေ ပျက်
 စီးခြောက်သွေ့မှုကနေ ကာကွယ်
 ပေးတယ်လို့ ပြောပါတယ်။
 ဝယ်သုံးကြည့်လိုက်ပါ။ ဘူးကြီး
 မသုံးချင်ရင် Sample ဘူးတွေ
 ထွက်လား၊ မထွက်လား
 မေးပြီး ဝယ်သုံးကြည့်
 ပါ။ အဆင်ပြေပါလိမ့်
 မယ်။

ချစ်မ

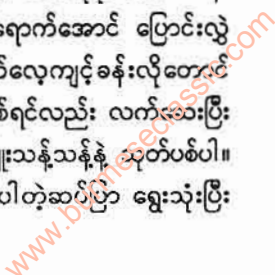
ညီမလေးနှာခေါင်းတစ်ဝိုက်မှာ
 ဝက်ခြံတွေ အများကြီးထွက်တယ်။ အဖုကြီးကြီးတွေမဟုတ်ဘဲ
 အသားထဲမှာမြုပ်နေတဲ့ ဝက်ခြံပေါ့။ ပျစ်ခဲနေအောင် ပူးကပ်
 ပေါက်တာ။ မနေတတ်လို့ ညီမလေး ညှစ်ညှစ်ပစ်တယ်။
 အဖြူနှစ်တွေ ထွက်သွားတယ်။ ကြာတော့ နှာခေါင်းထိပ်
 မည်းနေတာပေါ့။ အပေါက်ကလေးတွေ ကျယ်ကျယ်လာပြီး
 အသားပွစုတ်စုတ် ဖြစ်လာတာပေါ့။ မညှစ်ဘဲလည်း မနေ
 နိုင်ဘူး။ အဲဒီဝက်ခြံအနှစ်တွေက မညှစ်ဘဲထားရင် အသားထဲ
 ဝင်သွားမှာလား။ သူတို့ကို မဖယ်ရှားဘဲထားရင် ဘယ်နေရာက
 ထွက်သွားမှာလဲလို့ စဉ်းစားလို့မရဘူး။ နှာခေါင်းမည်းနေတဲ့

အချက်ရယ်၊ ဝက်ခြံဘယ်လိုတားဆီးရမလဲ ဆိုတာရယ် ဖြေပေးပါ ချစ်မရယ်။

ညီမလေးဝေဝေ(ပုသိမ်မြို့)

နာခေါင်းတစ်ဝိုက်မှာထွက်တာက ဆားဝက်ခြံပါ။ ဆားဝက်ခြံဟာ အဖုကြီးကြီး မထွက်ဘူး။ အပိမ့်လိုပုံစံနဲ့ ထွက်တတ်တယ်။ အထဲက ဝတ်ဆံတွေကတော့ ဝက်ခြံကြီးနဲ့အတူတူပါပဲ။ အဲဒါတွေကိုညှစ်ပစ်ရင် ပျောက်လွယ်သလို မညှစ်ဘဲထားရင်လည်း သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတာပါပဲ။ အသားထဲဝင်သွားတာတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ အပြောဆရာဝန်တစ်ဦးက ပြောပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ၊ စဉ်းစားလို့ ညှစ်မမိတဲ့ အလိုအလျောက်ဖြစ်စဉ်တွေ ရှိကြပါတယ်။ သုတေသနပညာရှင်တွေတောင် ရှင်းမပြနိုင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေ ရှိပါသေးတယ်။ ဝက်ခြံထဲကအဖြူလေးတွေဟာ မညှစ်ဘဲထားလည်း အလိုအလျောက် ပျောက်ပျက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဝက်ခြံကိုမညှစ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လူ့စိတ်ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်မှာ အလိုလိုရှိနေရင် မနေတတ်ဘူး။ ဝက်ခြံမှန်းသိရင် မညှစ်ဘဲမနေနိုင်ဘူး။ စိတ်ကိုနိုင်အောင်ထိန်းထားဖို့လိုပါတယ်။ ဝက်ခြံထဲစိတ်မရောက်အောင် ပြောင်းလွှဲထားပါ။ လေ့ကျင့်ကြည့်ရင် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းလိုတောင် ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ မနေနိုင်လို့ ညှစ်ရင်လည်း လက်ခေးပြီးမှ လက်သန့်သန့်နဲ့ညှစ်ပြီးရင် တစ်သျှူးသန့်သန့်နဲ့ သုတ်ပစ်ပါ။

မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာကို Scrub ပါတဲ့ဆပ်ပြာ ရွေးသုံးပြီး



ချွေးပေါက်ကျဉ်းဆေးရည် Toner လိမ်းပေးပါ။ ဆားဝက်ခြံ သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

ချစ်မ

ကျွန်မဟာ မိတ်ကပ်ပါးပါးနဲ့ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးရတာ ငယ်ငယ်ကတည်းက နှစ်သက်ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းနီကြိုက်လို့ သနပ်ခါးတောင် တစ်ခါမှ မလိမ်းဖူးပါဘူး။ သနပ်ခါးနဲ့



နှုတ်ခမ်းနီ မလိုက်ဖက်လို့ပါ။ ကျွန်မအသက်က ၂၃ နှစ် ပါ။ ကျွန်မအသက်နဲ့ဆိုင် ဘာအရောင်ဆိုးရင် လိုက် ဖက်ပါသလဲ။ ကြိုက်တဲ့ အရောင်တွေကတော့ အနီ စီးရီးဝင်အရောင်တွေကြိုက် တယ်။ ပန်းရောင်၊ ပန်းဆီ ရောင်၊ ချယ်ရီရောင်၊ ဆီး ရောင်၊ ခရမ်းရောင်တွေပါ။

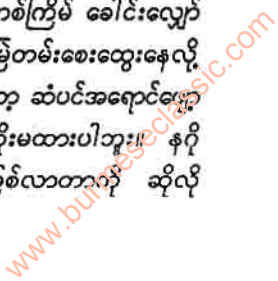
ဆံပင်အတိုအရှည်နဲ့ နှုတ်ခမ်းနီရောင်နဲ့ကော ပတ်သက်ပါ သလား။ ဆံပင်က အရှည်အဖြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျေးဇူးပြု၍ လိုက်ဖက်မယ့် နှုတ်ခမ်းနီအရောင်ကို ရေးပေးပါရှင်။

နှင်းဂွလ်ခိုင်
(ရန်ကင်း)

နှုတ်ခမ်းနီအရောင်လိုက်ဖက်မှုဆိုတာက အသက်ရွယ်နဲ့ အနည်းငယ်ပဲ ဆိုင်တယ်။ လူငယ်ဆိုရင် မိမိအသားအရေနဲ့ ပိုဆိုင်ပါတယ်။ မေးခွန်းထဲမှာ အသက်နဲ့ဆံပင် ဖော်ပြထားပေမဲ့ အသားအရေ အမျိုးအစားနဲ့အရောင်ကိုတော့ ရေးမထားပါဘူး။ နှင်းပုလဲဟာ အသားဖြူတဲ့လူဆိုရင် အနီစီးရီးထဲက အရောင်ရင့် တွေနဲ့ပဲ လိုက်မှာပါ။ အသားညိုတဲ့လူဆိုရင် ပန်းရောင်ဖျော့တွေ၊ ချယ်ရီနုတွေနဲ့ မလိုက်ပါဘူး။ Skin Tone ကိုလိုက်ပြီး အရောင် အတွဲအစပ် လိုက်ဖက်တာ ဆိုးသင့်ပါတယ်။ လိုက်ဖက်ခြင်း၊ မလိုက်ခြင်းဆိုတာ ကြည့်ရှုလို့ အဆင်ပြေပြေဖြစ်ပြီး Cute (ချစ်စရာကောင်းပြီး အပြစ်တစ်စုံတစ်ရာမှရှိ) ဖြစ်တာမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ နှုတ်ခမ်းနီအရောင်ဟာ အဝတ် အစားအရောင်နဲ့ အဆင်ပြေဖို့လိုသလို ဝတ်စုံတိုင်းတော့ မလို ဘူးပေါ့။ ဆံပင်အတိုအရှည်နဲ့တော့ မဆိုင်ဘူးထင်ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးတဲ့ကာလ ကြာနေတဲ့ ညီမအတွက် ရွေးချယ်တတ် လိမ့်မယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

ချစ်မ

မိန်းကလေးတွေဟာ ဘယ်နှရက်တစ်ကြိမ် ခေါင်းလျှော် သင့်ပါသလဲရှင်။ သမီးဆံပင်က အမြဲတမ်းစေးထွေးနေလို့ ခဏခဏ လျှော်တယ်။ လျှော်တာများတော့ ဆံပင်အရောင်ဖျော့ လာတယ်။ သမီးကဘာအရောင်မှ ဆိုးမထားပါဘူး။ နဂို အနက်ရောင်ကနေ မွဲခြောက်ခြောက်ဖြစ်လာတာကို ဆိုလို



တာပါ။ ပြီးတော့ ရာသီလာချိန် ခေါင်းမလျှော်ရဘူးဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။ သမီးဆံပင်က စေးကပ်ကပ်ဖြစ်နေတော့ ခေါင်းမလျှော်ရရင် ခေါင်းလေးနေလို့ ရာသီလာချိန်မှာလည်း လျှော်ချင်ပါတယ်။ လူကြီးတွေက ရာသီလာချိန်ခေါင်းလျှော်ရင် သွေးငုပ်ပြီး ရာသီရပ်တတ်တယ်ပြောလို့ မလျှော်ရဲဘူး။ သမီး သိချင်တာလေးတွေ ကျေးဇူးပြုပြီး ဖြေပေးပါနော်။

သဲစုငယ်(ထောက်ကြံ့)

ဘယ်နှစ်ရက်တစ်ကြိမ် ခေါင်းလျှော်သင့်လဲဆိုတာက ဆံပင်သားအမျိုးအစားနဲ့ ဦးရေပြားအခြေအနေ၊ နေထိုင်သွား လာရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မှုတည်ပါတယ်။ အဆီများတဲ့ ဆံပင်အမျိုးအစားနဲ့ မွေး ညှင်းအိတ်အဆီ များတဲ့ ဦးရေပြားအမျိုးအစားဆို ရင် ခေါင်းလျှော်ရက် နီးကပ်ရမှာပါ။ ဖုန်မှုန့်၊ သဲမှုန့်၊ မီးခိုးငွေ့များတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အလုပ်လုပ် ရတယ်။ ဖြတ်သန်းသွား လာရတယ်ဆိုရင် အညစ် အကြေးတွေ ဆံပင်မှာ တွယ်ငြိတာများလို့ ခေါင်း

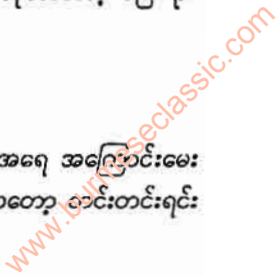


လျှော် ရက်နီးကပ်မှာပါ။ ပုံမှန်အမျိုးအစားနဲ့ ပုံမှန်ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုရင် ၁ ပတ်ကို နှစ်ကြိမ်၊ အများဆုံး သုံးကြိမ်ပဲ လျှော်ပါ။ ၁ ပတ်တစ်ကြိမ်လျှော်ရုံနဲ့ ဆံပင်သန့်ရှင်းတဲ့ လူတောင် ရှိပါတယ်။ လျှော်တာများရင် ခေါင်းလျှော်ရည်မှာလည်း Detergent ဆပ်ပြာဓာတ်များရင် ဆံပင်ထဲက ရှိသင့်တဲ့အဆီ၊ အဆီပမာဏ မရှိတော့အောင် Detergent က တိုက်စားပစ်တတ်တယ်။ ရာသီလာချိန် ခေါင်းလျှော်လို့ရပါတယ်။ ရာသီလာချိန်မှာ စိတ်မသိုးမသန့်ဖြစ်နေရတဲ့ကြားထဲ ခေါင်းက ဆံပင်ပါ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံနေရင် စိတ်ဦးနှောက်ခြောက်ပြီး နေရထိုင်ရ မကောင်းဘူး။ ရေချိုးချိန်၊ ခေါင်းရေစိုချိန် မကြာအောင်သာ သတိထားရမှာပါ။

ရေစိုကြီးနဲ့ အဲကွန်းထဲမှာ အကြာကြီး မနေသင့်ဘူး။ အမြန်ဆုံးခြောက်အောင် အဝတ်နဲ့ သုတ်ပစ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် Dryer မသုံးဘဲ ခြောက်အောင်လုပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ နေပူထဲမှာ ထွက်ပြီး နေနဲ့အခြောက်ခံတာမျိုးတော့ မလုပ်ပါနဲ့။ အပူအအေး ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်တယ်။ ရာသီလာရင် ခေါင်းလျှော်လို့ သွေးပုပ်အောင်းတယ်ဆိုတာတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဖြေကြားလိုက်ပါတယ်။

ချစ်မ

အစ်မအသက်က ၄၀ ပါ။ အသားအရေ အကြောင်းမေးချင်လို့ပါ။ အစ်မရဲ့မျက်နှာအသားအရေကတော့ ဝင်းတင်းရင်း



ရင်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လည်ပင်းကတော့ အသက်နဲ့မလိုက်အောင် အိုစာနေတယ်။ လည်ပင်းက အရစ်တွေထွက်ပြီး အရေတွန့်နေ တယ်။ လည်ပိုးကံအင်္ကျီကြိုက်ပေမယ့် လည်ပင်းအရေတွန့်တာ ဖုံးနိုင်အောင် လည်ထောင်အင်္ကျီတွေ ဝတ်နေရတယ်။ အသား အရေ နုပျိုပါတယ်ဆိုတဲ့ မိတ်ကပ်တွေလိမ်းတာလည်း တွန့်မြဲ



တွန့်နေတာပါပဲ။ အစ်မ လည်ပင်းက အရေးအကြောင်း တွေပျောက်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဖြေကြားပေးပါ ညီမရယ်။

ဒေါ်စန္ဒီမျိုး

(အကောက်ခွန်)

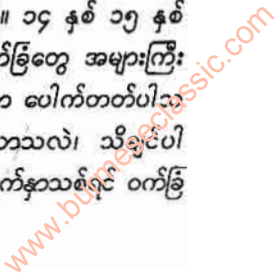
ခန္ဓာကိုယ် အသား အရေထဲမှာ အိုမင်းမှုကို အစောဆုံးပြတဲ့ နေရာတွေ က လည်ပင်းရယ်၊ လက် ကောက်ဝတ်ရယ်၊ နားထင်

ဘေးက ကျိုးခြေရယ်၊ လက်ဆစ်တွေရယ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အစိတ်အပိုင်းတွေက ဆဲလ်တွေဟာ သေသွားရင် ဆဲလ်အသစ် အစားထိုးဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ အသက်ရလာရင်ပေါ့။ မျက်ခွံတို့၊ လက်မောင်းတို့က လည်ပင်းတွေ၊ လက်ကောက်ဝတ်တွေနဲ့ စာရင် နုပျိုတင်းရင်စေတဲ့ ကော်လာဂျင် အစားထိုးဖို့လွယ်တဲ့

အတွက် အရေတွန့်တာ မသိတာပါ။ အချိန်နဲ့အမျှ အိုတော့အို နေတာပါပဲ။ အိုစာလွယ်တဲ့နေရာလည်းဖြစ်ပြန်၊ ထိန်းသိမ်းမှု လွဲချော်နေတာရယ်ကြောင့် လည်ပင်းတွေ၊ လက်တွေ အရေတွန့် တာပါ။ လည်ပင်းကိုမျက်နှာလောက် အရေးပေး မပြုပြင်ကြဘဲ တော်ရီလျော်ရီလောက်ပဲ လိမ်းခြယ်ကြပါတယ်။ အမှန်က မျက်နှာ Skin Care လုပ်ရင် လည်ပင်းပါ လုပ်ပေးရမှာပါ။ မျက်နှာပေါင်းတင်ရင် လည်ပင်းပါ ပေါင်းဆေးလူးပြီး အသား အရေထိန်း Toner တွေ၊ Moisturizer တွေ လိမ်းရမှာပါ။ လည်ပင်းအတွက် သက်သက်ထုတ်ထားတဲ့ Theck Cream ကို လိမ်းပြီး လည်ပင်းမှာ Skin Care လုပ်သင့်ပါတယ်။ ကော်လာ ဂျင် တောင့်တင်းစေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ပခုံးကိုဖွင့်၊ ခေါင်းကို မော့ထားပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။ တစ်နေ့ အကြိမ် ၅၀ ကျော်ကနေ ၁၀၀ အထိ လုပ်ပေးပါ။ လည်ပင်းကို မေ့လျော့မထားဘဲ ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။ မစန္ဒီရေ ... ။

ချစ်မရှင်

ပိတောက် အသက်နှစ်ဆယ် ရှိပါပြီ။ ၁၄ နှစ် ၁၅ နှစ် တုန်းက ဝက်ခြံမပေါက်ဘဲနဲ့ အခုမှ ဝက်ခြံတွေ အများကြီး ထွက်နေတယ်။ ဝက်ခြံဟာ ဘယ်အရွယ်မှာ ပေါက်တတ်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်ဝက်ခြံတွေ ထွက်ထွက်လာသလဲ၊ သိချင်ပါတယ်။ မျက်နှာသန့်ရှင်းအောင် ခဏခဏမျက်နှာသစ်ရှင် ဝက်ခြံ



ပျောက်နိုင်ပါသလား။ ကျေးဇူးပြု၍ ဖြေကြားပေးပါရှင်။

ဝိတောက်နီ(ပျဉ်းမနား)

အပျိုဖော်ဝင်ခါစ ၁၃-၁၄ နှစ်မှာ ပေါက်တတ်ပါတယ်။
ယောက်ျားလေးတွေကတော့ ၁၄ နှစ်နဲ့ ၁၉ နှစ်ကြားမှာ
ကြီးကောင်ဝင်တော့ အဲဒီအချိန်မှာ ပေါက်တတ်ပါတယ်။
အသက် ၄၀ ကျော် ၅၀ ထိလည်း ပေါက်ချင်ပေါက်တာပါပဲ။
အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်တဲ့ အရွယ်မှာတော့ ဝက်ခြံပေါက်တာ



ပိုသိသာတာပေါ့။ အဲဒီအရွယ်
ဟိုမှန်းအပြောင်းအလဲကြောင့်လို့
ဆိုကြပါတယ်။ ဝက်ခြံပေါက်
တဲ့ အကြောင်းကတော့
အရွယ်တစ်ခုတည်းကြောင့်
မဟုတ်ပါဘူး။ တခြား
အကြောင်း များစွာရှိပါ
တယ်။ အစားအသောက် မဆင်
မခြင်ခြင်း၊ အဆီများတဲ့ အလှပြင်

ပစ္စည်းလိမ်းခြယ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုခံရခြင်း၊ ရေမသန့်ခြင်း၊ အမှိုက်
အမှုန်များတဲ့နေရာမှာ အလုပ်လုပ်ရခြင်း၊ ပဋိဇီဝ ဆေးတချို့နဲ့
သန္ဓေတားဆေးတချို့ သုံးစွဲခြင်းနဲ့ တခြားအချက်တွေလည်း
ရှိသေးတယ်။ ဝက်ခြံပေါက်တာဟာ မျက်နှာမသန့်ရှင်းမှုမရှိလို့
လို့တော့သေချာပေါက် မပြောနိုင်ဘူး။ သန့်ရှင်းတဲ့သူတွေမှာ
လည်း ဖြစ်တတ်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် မျက်နှာအစာအာသစ်ရုံနဲ့

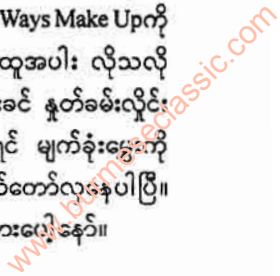
တော့ ဝက်ခြံမပျောက်နိုင်ဘူး။ ဝက်ခြံမပေါက်အောင် ကာကွယ် တဲ့နည်းလည်း တိတိကျကျ မရှိသေးဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မျက်နှာ၊ ခြေလက်သန့်ရှင်းအောင်ထားတာက တော့ ဝက်ခြံအတွက် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းပါပဲ။

ချစ်မရေ ...

သမီးတို့လို ကျောင်းတစ်ဖက်၊ အလုပ်တစ်ဖက်၊ အချိန်တွေ မလောက်မငြိမ်နေတဲ့ မိန်းကလေးတွေအတွက် အချိန်တိုတို အတွင်း မိတ်ကပ်နဲ့အလှပြင်နည်းကို ဖော်ပြပေးပါနော်။

ဝါဝါဝေရွယ်(နည်းပညာတက္ကသိုလ်)

အဆင့် ၁။ မျက်နှာကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် မျက်နှာ သစ်ဆပ်ပြာနဲ့ သန့်စင်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် အသားအရေ အစိုဓာတ် ထိန်းဖို့အတွက် Toner နဲ့ မျက်နှာပြင်ကို Tone လုပ်လိုက်ပါ။ Toner အရည်လိမ်းပြီးရင် အောက်ခံမိတ်ကပ် ပါးပါးလိမ်း၊ အောက်ခံမိတ်ကပ်လိမ်းပြီးရင် ပေါင်ဒါမှုန့် နည်းနည်းလိမ်းပါ။ အဲဒီနေရာမှာ ရေနဲ့တို့ပြီး အောက်ခံမိတ်ကပ်အဖြစ်လည်း သုံးလို့ ရ၊ ပေါင်ဒါအဖြစ်လည်း သုံးလို့ရတဲ့ Two Ways Make Upကို ဆောင်ထားရင် ပိုမြန်တာပေါ့။ မိတ်ကပ်အထူအပါး လိုသလို ရပြီဆိုရင် နှုတ်ခမ်းနီဆိုးပါ။ နှုတ်ခမ်းနီမဆိုးခင် နှုတ်ခမ်းလှိုင်း ကို Lip Liner နဲ့ ဖော်ပြီးမှဆိုးပါ။ ပြီးရင် မျက်ခုံးနွေးကို ကြိုက်ရာ ပုံဆွဲပါ။ ဒီလောက်ဆိုရင် တော်တော်လှနေပါပြီ။ မြန်ဖို့အတွက်တော့ လက်ကို လှေကျင့်ထားပေးနော်။



ချစ်မရှင် ...

သမီးက ရေသောက် သိပ်ပျင်းပါတယ်။ ထမင်းစားပြီးရင် တောင် ရေသောက်နည်းပါတယ်။ မနက်စောစော ရေသောက် ရင် အစာကြေတယ်ဆိုလို့ အိပ်ရာထရေသောက်တော့ ပျို့ပြီး အန်တောင် ပြန်အန်ပါတယ်။ ရေရဲ့အာနိသင်နဲ့ ရေသောက် နည်းလေးတွေကို ရေးပြပေးပါနော်။ ရေသောက်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်အောင် ဘာတွေစားရမလဲ ဆိုတာပါရေးပြပါနော်။

သီတာပိုင်စိုးသူ (ကွမ်းခြံကုန်း)

ရေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပူချိန်ကို မျှတအောင် ချိန်ညှိပေး တယ်။ အစားအသောက်တွေကို အာဟာရဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲ ပေးပြီး အဲဒီအာဟာရဓာတ်တွေကို ရေက ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ သယ်ဆောင်ပေးသွားတယ်။ အညစ်အကြေး စွန့်ရာမှာလည်း ကူညီတယ်။ အဆီဓာတ်ကို လောင်ကျွမ်းပျက်ဆီးစေပြီး ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ၃ ပုံ ၂ ပုံဟာလည်း ရေဓာတ်တွေပါပဲ။ ၃ ပုံ ၂ ပုံဆိုတာ နည်းတဲ့ အလေးချိန်မဟုတ် ဘူး။ အဲဒီလောက် ရှိတဲ့ အလေး

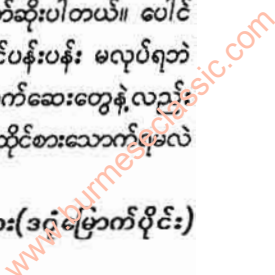


ချိန်ဟာ ရေဓာတ်နဲ့ဖွဲ့စည်းထားတာဆိုတော့ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့ ရေဘယ်လောက်လိုတယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေများများ သောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ဖန်ခွက်နဲ့ ၆ ခွက်ကနေ ၈ ခွက်ထိ သောက်သင့်ပါတယ်။ ရေချည်း သောက်လို့မရသေးရင် ဖျော်ရည်အမျိုးမျိုး၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အရည်ရွှမ်းတဲ့သစ်သီး၊ သစ်ရွက်တွေနဲ့လည်း ရေဓာတ်ကိုဖြည့် တင်းနိုင်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ရေသန့်ဘူးဆောင် ထားပြီး ဆေးတစ်ခုလိုသဘောထားပြီး နည်းနည်းချင်း လေ့ကျင့် ယူရင် ကြာလာတဲ့အခါ သောက်လို့ရလာပါလိမ့်မယ်။ မသောက် ချင်ပေမယ့် သောက်သင့်တယ်လို့ စိတ်မှာမှတ်။ သောက်သင့် တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ သောက်ချင်တယ်လို့ဖြစ်လာအောင် အာရုံပွင်း ယူလိုက်။ ရေသောက်နည်းတောင် သင်တန်းပေးနေရပါလားနော်။

မမချစ်မရှင်

ညီမ ချိုင်းချွေးနဲ့ ထွက်တတ်ပါတယ်။ အလုပ်ခွင်မှာ အထက်လူကြီးတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအနားကိုတောင် ရဲရဲ မကပ်ရဲပါဘူး။ ချွေးနဲ့ကလည်း တော်တော်ဆိုးပါတယ်။ ပေါင် ဒါလိမ်းလို့လည်း မပျောက်ပါဘူး။ ပင်ပင်ပန်းပန်း မလုပ်ရဘဲ နဲ့ ချွေးထွက်နေပါတယ်။ ချွေးနဲ့ပျောက်ဆေးတွေနဲ့လည်း မရပါဘူး။ ချွေးမထွက်အောင် ဘယ်လိုနေထိုင်စားသောက်ရမလဲ ညွှန်ပြပါရှင်။

အသေးလေး(ဒဂုံမြောက်ပိုင်း)



လူ့အရေပြားပေါ်မှာ ချွေး
 ထွက်စေတဲ့ ဂလင်းတွေရှိပါ
 တယ်။ ချွေးဂလင်းတွေကနေ
 ထွက်လာတုန်းကတော့ ချွေး
 ဟာ အနံ့မရှိဘူး။ အရေပြား
 ပေါ်က ဘက်တီးရီးယားပိုး
 တွေနဲ့ ရောစပ်သွားမှ အနံ့
 ဆိုးတွေ ထွက်လာတာပါ။
 အဲဒါကြောင့် ချွေးအနံ့မဆိုးစေ
 ချင်ရင် အရေပြားပေါ်က
 ဘက်တီးရီးယားတွေကို
 နည်းပါးသွားအောင်
 လုပ် နိုင် ရင် တော့



ရပါတယ်။ ရေချိုးရင် ဗင်နီဂါ (Vinegar) ဂရုလကာရည် တစ်ခွက်
 ရေထဲမှာ စပ်ချိုးပါ။ ဂရုလကာရည်က အက်ဆစ်ဓာတ်ပါတဲ့
 အတွက် ဘက်တီးရီးယားအချို့ကို သေစေပါတယ်။ ချွေးနဲ့
 ပျောက်ဆေးတွေလည်း ပေါ်နေကြပါတယ်။ အရောင်နုနုလေး
 တွေကို ရွေးဝတ်ရင် ချွေးထွက်သက်သာပါတယ်။ အရောင်ရင့်က
 အပူစုပ်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ပိုပူစေတော့ ပိုချွေးထွက်တာပေါ့။

အောက်ခံအဝတ်တွေ၊ အပေါ်အဝတ်တွေ တစ်နေ့ အနည်း
 ဆုံး ၂ ကြိမ်လဲပါ။ အဆီပါတဲ့ မိတ်ကပ်တွေ ဖလီမ်းပါနဲ့။
 ရေများများသောက်ပြီး တညင်းသီး၊ တမာရွက်တို့လို အနံ့ပြင်း

www.burmeseclassic.com

တဲ့ အစားအသောက်တွေကိုလည်း ရှောင်လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ချွေးထွက်သက်သာလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။

မမချစ်မရှင်

ညီမရဲ့ မျက်ခုံးမွှေးတွေ တဖြည်းဖြည်း ပါးပါးလာတယ်လို့ ထင်နေပါတယ်။ မျက်ခုံးမွှေး ခဏခဏ မဆွဲရအောင် စက်မျက် ခုံးထိုးချင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအရောင်တွေ ထိုးလို့ရသလဲ၊ ဘယ်မှာ ဝယ်ထိုးလို့ရသလဲ ဖြေပေးပါနော်။

သင်း(ဒေါ်ပုံ)

မျက်ခုံးမွှေးတွေ တဖြည်းဖြည်း ပါးလာတယ်ဆိုတာ ထူး ဆန်းပါတယ်။ ဆံပင်ရော ကျွတ်သလား၊ မျက်တောင်မွှေး တွေရော ကျွတ်သလား၊ ညီမက ပဋိဇီဝဆေးတွေ ဘာတွေ စားနေရသလား၊ နဂိုအခံ ဘာရောဂါရှိသလဲ။ ရောဂါတစ်ခုခု ကြောင့်မဟုတ်ရင်တော့ မျက်ခုံးမွှေးပါးတာဟာ စိတ်ညစ်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြိုက်သလို ဆွဲလို့ရတယ်။ အညို၊ အနက်၊ အစိမ်းရောင်တွေ ထိုးလို့ ရပါတယ်။ မျက်ခုံးဆိုးဆေးလောက် တော့ အရောင်စုံစုံ မရဘူးပေါ့နော်။ စက်မျက်ခုံးထိုးတာက ကျွမ်းကျင်သူ အလှဖန်တီးရှင်တွေမှ လုပ်ပေးလို့ရတာပါ။ ကိုယ်တိုင်ထိုးလို့ မရပါဘူး။ အပေါ်ယံ အရေပြားပေါ် အရောင် သွင်းရတာဖြစ်တော့ ဓာတုဗေဒဆေးပစ္စည်းတွေရဲ့ အထာကို ကျွမ်းကျင်နေတဲ့သူနဲ့မှ လုပ်လို့ရပါတယ်။ အလှပြင်ဆိုင်တွေကို စုံစမ်းကြည့်လိုက်ပါနော်။

အန်တီချစ်မရေ

ကျွန်တော်ဟာ မိန်းကလေးပီပီ အလှအပကြိုက်ပေမယ့် မျက်နှာကို အရောင်တွေအများကြီး လိမ်းခြယ်တာ မကြိုက်ဘူး။ ပါးနီ၊ နှုတ်ခမ်းနီမပြောနဲ့ မိတ်ကပ်တောင် ပန်းရောင်တွေ၊ အဝါရောင်တွေ အရောင်ပါရင်တောင် မသုံးတတ်ပါဘူး။ အဝါ သို့မဟုတ် အသားရောင်ကိုမှ အရောင်ပါတယ်ဆိုရုံလေး မိတ်



ကပ်ကို ဝယ်သုံးတာပါ။ ဖောင်ဒေးရှင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခဲ မိတ်ကပ်ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ကျွန်တော် အကြိုက်ဆုံးက Toper နဲ့ Moisturizer လိမ်းပြီး မျက်နှာ ပြောင်ပြောင်လေးထားရတာ ကိုပဲ။ အဲဒါကလည်း အသား အရေလှမှ မျက်နှာပြောင် ထားလို့ကောင်းတာ။ ဒါကြောင့် အသားအရေ ဝင်းပနေ

အောင် Moisturizer နေ့စဉ်သုံးပါတယ်။ အဲဒါ ကောင်းပါသ လား။ ဆပ်ပြာကိုလည်း တံဆိပ်အကောင်းဆုံးပစ္စည်း သုံးတာ ပါ။ ဒါတောင်ဝက်ခြံလိုအဖုလေးတွေ ထွက်ချင်သေးတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ တစ်နေ့တာ အသားအရေပြုစုမှုမှာ ဘာများ လိုအပ်နေလို့လဲ။ ကျေးဇူးပြု၍ မဂ္ဂဇင်းမှာ ဖြေလေးပါရန်။

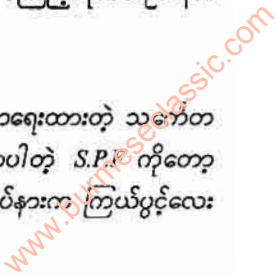
သက်သက်အောင်(ကြေးနန်းရုံးကြီး)

www.burmeseclassic.com

ညီမလေး ရေးသလို မျက်နှာကို ဘာမှမလိမ်းခြယ်ဘဲထား ချင်ရင် အသားအရေလှမှ ဖြစ်မယ်ဆိုတာမှန်ပါတယ်။ ဒါတောင် ပေါင်ဒါလေးပဲ ဖို့ထားတာကိုး။ ဒါမှမဟုတ် အရောင်ပါးပါးလေး ပါတဲ့ Moisturizer လိမ်းတာတို့ လုပ်ရပါသေးတယ်။ မျက်နှာ ကို ဘာမှမလိမ်းဘဲထားတာထက် စနစ်ကျမှန်ကန်တဲ့ အသား အရေထိန်းပစ္စည်းလိမ်းတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ မိတ်ကပ်တွေ၊ သနပ်ခါးတွေကို မလိမ်းချင်နေပါ။ Moisturizer လေးတွေ လိမ်းပါ။ အသားအရေလှနေပြီဆိုရင် Moisturizer အပေါ်က ပေါင်ဒါပါးပါးလေး တို့ထားရင်ကို လှပါတယ်။ အရောင်တက် မှာစိုးရင် ကြားခံဖောင်ဒေးရှင်း သုံးစရာတောင် မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အလှအပ အယူအဆတချို့မှာ Moisturizer နေ့စဉ် သုံးရမယ်ဆိုပေမယ့် အဆီပြန်အသားအရေအတွက်ဆိုရင်တော့ နေ့စဉ် မလိုအပ်ပါဘူး။ များများစားစားနဲ့ နေ့စဉ်သုံးစွဲရင် စေးကပ်ကပ်နဲ့ ပိုပြီးအဆီပြန်နေတတ်တယ်။ အခု ညီမလေး မျက်နှာကို အသားအရေထိန်းသိမ်းတယ်ဆိုပေမယ့် အသားအရေ အမျိုးအစားနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ Cosmetic ကို သုံးတာ ဟုတ်ရဲ့လား။ ကိုယ်သုံးတဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေကို ပြန်စိစစ်ကြည့်လိုက်ပါဦးနော်။

ချစ်မ

Sun Block ဝယ်တဲ့အခါ ဘူးပေါ်မှာရေးထားတဲ့ သင်္ကေတ ကိုမသိလို့ ဖြေပေးပါရှင့်။ ဘူးပေါ်မှာပါတဲ့ S.P.F ကိုတော့ သိပြီးသားပါ။ S.P.F ရဲ့နောက်ဘက်ထိပ်နားက ကြယ်ပွင့်လေး



တွေ ၂ ပွင့် ၃ ပွင့် ပါတတ်တာ ဘာသဘောပါလဲရှင်။
ကြယ်ပွင့်များရင် ပစ္စည်းပိုကောင်းတာလား။ ကြယ်ပွင့် ဘယ်
လောက်ပါတာသုံးသင့်လဲ။ ချောင်းသာကမ်းခြေလို အပန်းဖြေ
ခရီးအတွက် ကြယ်ပွင့် ဘယ်နှပွင့် သုံးသင့်ပါသလဲ။

နော်မရီးနာ(ရန်ကင်း)

S.P.F ဟာ Sun Protect Factor (နေရောင်ခြည်ဒဏ်ခံ
အညွှန်းကိန်း)ဖြစ်ပြီး S.P.F နောက်ထိပ်က Star တွေ ပါခြင်းဟာ



အညွှန်းကိန်းအနည်းအများကို ဖော်ပြ
တာဖြစ်ပါတယ်။ ကြယ်ပွင့်
တစ်ပွင့်ပါရင် S.P.F 5 ကနေ
10 အထိဖြစ်တတ်ပြီး နေ
ရောင်ခြည် အနည်းငယ်
ဒဏ်ကို ခံနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ
လိုပဲ Star 3 ပွင့်၊ 4 ပွင့်
စသည်ဖြင့် 5 ခုခန့် တိုးတိုး
သွားပြီး နေရောင်ဒဏ်ကို
ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ကိုက်
ညီတဲ့ Sun Block ကိုသုံးရင်
အသားအရေပျက်စီးမှု လျော့ပါ

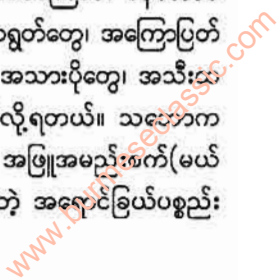
တယ်။ ကြယ်ပွင့်လေးများလေ၊ ဒဏ်ခံနှုန်းမြင့်လေ ဖြစ်ပါတယ်။
ပင်လယ်ကမ်းခြေ အပန်းဖြေခရီးအတွက်ဆိုရင် S.P.F ၃၀-
၄၀ အထိ သုံးသင့်ပါတယ်။

မမချစ်မ

ညီမရဲ့ အစ်မဝမ်းကွဲတော်တဲ့ မမဖူးဟာ နိုင်ငံခြားမှာ အလုပ်လုပ်နေသူပါ။ သူ့ အဲဒီနိုင်ငံရောက်ကတည်းက ပိုပြီး လှလှလာပါတယ်။ အဝတ်အစားနဲ့ ဖက်ရှင်ကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ မျက်နှာလေးက ပိုပိုလှလာတာ သိသာပါတယ်။ သူက တော့ လေဆာနဲ့မျက်နှာပြင်ထားတာလို့ ပြောပါတယ်။ အမည်းစက်တွေ ပျောက်ကုန်တာရော၊ ပါးရေမတွန့်တာရော၊ အသားအရေလှလာတာရော လေဆာကြောင့်လို့ ပြောတယ်။ ဒီမှာ လေဆာနဲ့ပြင်လို့ရရင် ညီမပါ ပြင်လိုက်ဖို့ အင်တာနက်မှာ ပြောပါတယ် မမရေ။ ညီမမှာလည်း မွဲ့ခြောက်လိုလို အမည်းစက်တွေရှိနေလို့ လေဆာနဲ့ပြင်ချင်ပါတယ်။ အမည်းစက်ကို ကျော်ပြီး ဘေးကအသားတွေ ပါကုန်မှာစိုးလို့ပါ။ လေဆာနဲ့ အလှပြင်ရင် အန္တရာယ်ရှိပါသလား။ လေဆာဆိုတာ ဘယ်လို ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးတွေရှိလဲ သိပါရစေ မမရယ်။

ဇူးနီစင်(သိမ်ကြီးဈေး)

လေဆာနဲ့ အလှအပပြင်ဆင်ကုသတဲ့ နည်းစနစ်ပေါ်နေတာ ကြာပါပြီ။ မွဲ့၊ တင်းတိပ်၊ ဆေးမင်ကြောင်၊ နေလောင်ကွက်တွေ ဖျက်လို့လည်းရတယ်။ အမာရွတ်တွေ၊ အကြောပြတ်တွေပါးအောင်လည်း လုပ်လို့ရတယ်။ အသားပိုတွေ၊ အသီးသတာတွေ၊ ကြွက်နို့တွေကိုလည်း ဖျက်လို့ရတယ်။ သဘောကတော့ အရေပြားထဲမှာရှိတဲ့အရောင်၊ အဖြူအမည်းစက်(မယ်လနင်)၊ အရေပြားသွေးရောင်လွှမ်းစေတဲ့ အရောင်ခြယ်ပစ္စည်း





(ဟောမိုဂလိုဘင်)တွေနဲ့ လေဆာ
 ထိတွေ့ပြီး ဘေးအသားတွေ
 မထိအောင် ဖျက်ဆီးပြုပြင်
 ပေးလို့ရပါတယ်။ လေဆာ
 မသုံးခင် ဖယောင်းသုံးပြီး
 အမွှေးနုတ်တာ၊ မျက်နှာ
 အလှပြင်တွေ လုပ်မထား
 ရပါဘူး။ လေဆာရဲ့ ဆိုး
 ကျိုးတွေကတော့ အဆင်
 မသင့်ရင် Side Effect
 ရှိနိုင်ပြီး အသားမူလ
 အရောင် မရနိုင်ပါဘူး။
 နီလာတာ၊ ဖြူဖွေးလာ

တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဈေးလည်းကြီးတယ်။ ကုသတဲ့
 ဆရာဝန် ကျွမ်းကျင်ပြီး နည်းစနစ်မှန်ရင် ညီမရဲ့မမလို
 အလှပိုလာတာလည်း အမှန်ပါပဲကွယ်။

တီတီချစ်မ

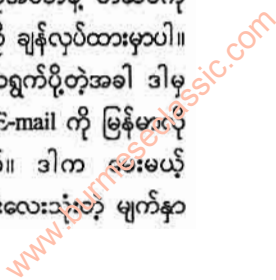
မီးလေရဲ့ မျက်နှာအသားအရေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးချင်လို့
 ပါ။ ကျေးဇူးပြုပြီး မီးလေးစာကိုမပယ်လိုက်ပါနဲ့နော်။ မီးလေးရဲ့
 ပါးက ပန်းရောင်နည်းနည်းသမ်းပါတယ်။ အရင်က မျက်နှာ
 သစ်ဆေး မသုံးဖူးဘူး။ တက္ကသိုလ်စတင်တော့ သူများတွေ

www.burmeseclassic.com

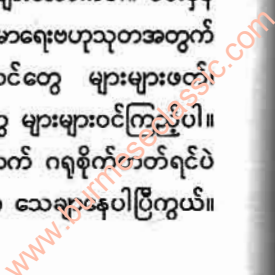
သုံးတော့ သုံးကြည့်တာ။ အခု မီးလေးရဲ့ ပါးအသားက အရင်လိုမကြည်လင်တော့ဘဲ အဖုလေးတွေတောင် ထွက်လာ ပါသေးတယ်။ မှန်ထဲကြည့်တိုင်း စိတ်ညစ်နေရတယ်။ ပြီးတော့ မီးလေးက ပိန်တယ်။ ပိန်တယ်ဆိုတာထက် တစ်ခါတလေ လူမမာရုပ်ကို ပေါက်နေတာ။ မျက်လုံးက အိပ်ရေးနည်းနည်း ပျက်တာနဲ့ တအားချိုင့်ကျသွားတယ်။ မီးလေးရဲ့ အသက်က ၁၈ နှစ်ထဲမှာပါ။ ကျေးဇူးပြုပြီး တီတီချစ်မ မီးလေးကို ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုတာ ညွှန်ပြပေးပါနော်။ တီတီချစ်မရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကို ဖက်ရှင်မဂ္ဂဇင်းမှ စောင့်မျှော်နေမယ့်

မီးပုံလေး(ပုသိမ်နည်းပညာတက္ကသိုလ်)

မျက်နှာကို ကြည်လင်သန့်စင်အောင် မျက်နှာသစ်ဆေး သုံးတာ မှန်ကန်တဲ့ Skin Care ပြုလုပ်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မီးလေးသုံးတဲ့ မျက်နှာသစ်ဆေးက ဘယ်လိုဆေးလဲ၊ ဒီကဏ္ဍကို မေးမြန်းဆွေးနွေးမယ်ဆိုရင် ပြဿနာဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ်သုံးတဲ့ မျက်နှာသစ်ဆေးက ဘယ်လိုဆေးလဲဆိုတာ အလှကုန်ပစ္စည်းကို တံဆိပ်နဲ့တကွ ရေးထည့်ပါ။ မမတို့က ပြဿနာကိုသာ ဖြေရှင်းပေးမှာဖြစ်ပြီး မလိုအပ်ဘဲနဲ့ တံဆိပ်ကို မဖော်ပြပါဘူး။ ပြန်ဖြေတဲ့အခါ Brand ကို ချန်လှပ်ထားမှာပါ။ ဖြေရှင်းရမယ့် အခြေခံအချက်ကို အမေးစာရွက်ပို့တဲ့အခါ ဒါမှ မဟုတ် E-mail ပို့တဲ့အခါ ထည့်ရေးပါ။ E-mail ကို မြန်မာလို သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်လို ရေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါက မေးမယ့် ညီမလေးအားလုံးကို ပြောတာပါ။ အခု မီးလေးသုံးတဲ့ မျက်နှာ



သစ်ဆေးက အရည်လား၊ Cream Type လား၊ အမြှုပ်ထွက်စေ
 တဲ့ Moose လား။ တချို့ပုံစံက ရေဆေးချဖို့ လိုအပ်တယ်။
 တချို့က ရေဆေးသန့်စင်ဖို့ မလိုဘူး။ မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာတွေ
 ဟာ အဆီတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ပိုနေတဲ့
 အဆီတွေကိုသာ သုတ်သင်ဖယ်ရှားရမှာပါ။ ဆပ်ပြာအပြင်း
 အပျော့ ကွာသေးတဲ့အတွက် ကိုယ့်အသားအရေနဲ့ အပျော့သုံး
 သင့်သလား၊ အပြင်းသုံးသင့်လား ခွဲခြားပါ။ များသောအားဖြင့်
 အပြင်းစားကို မသုံးသင့်ပါဘူး။ တချို့ကတော့ အဆီတွေကို
 ဖယ်ရှားမပစ်တဲ့အပြင် မွေးညှင်းပေါက်တွေကို ပိတ်ဆို့စေပြီး
 ဝက်ခြံထွက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာသစ်ဆေးသုံးပေမယ့်
 ဝက်ခြံပေါက်ရတာပါ။ အရေပြား PH မျှတစေတဲ့ မျက်နှာသစ်
 ဆေးကို ပြောင်းလဲသုံးဖို့ အကြံပေးပါရစေ။ အိပ်ရေးပျက်လို့
 မျက်တွင်းခွက်တာကတော့ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိပါတယ်။ အိပ်ရေး
 ဝအောင်အိပ်ပြီး မျက်လုံးအားရှိစေတဲ့ အသီးအရွက်တွေကို
 စားပေးပါ။ လူမမာရုပ်ပေါက်အောင် ပိန်တာဆိုရင် အဟာရ
 ဓာတ် စားသုံးမှုမျှတအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ဗီတာမင်ဓာတ်၊
 သတ္တုဓာတ် မျှတအောင်စားပြီး ရေများများသောက်ပါ။ ဝမ်းမှန်
 အောင်လည်း ဂရုစိုက်ပါ။ ပြီးရင် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတအတွက်
 ကျန်းမာရေးအလှအပစာအုတ် စာစောင်တွေ များများဖတ်၊
 အင်တာနက်သုံးတတ်ရင် အဲဒီဆိုက်တွေ များများဝင်ကြည့်ပါ။
 ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလောက် ဂရုစိုက်တတ်ရင်ပဲ
 ကျန်းမာလှပတဲ့ မိန်းကလေးဖြစ်လာမှာ သေချာနေပါပြီကွယ်။

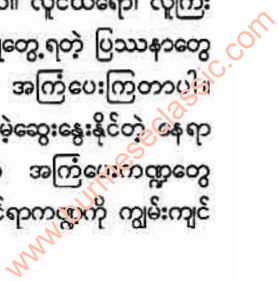


မမချစ်မရေ

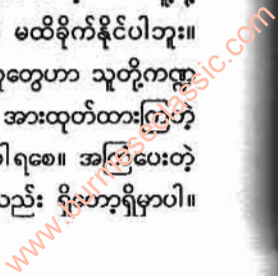
ညီမလေးဟာ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ် အရမ်းဖတ်တဲ့သူပါ။ အဓိက ကတော့ ဗဟုသုတရှာချင်လို့ဖတ်တာပါ။ မဂ္ဂဇင်းတွေ ထဲမှာပါတဲ့ အလှအပအကြံပေး အချစ်ရေးအကြံပေး ဆိုတာတွေ က အကြံပေးစာတွေရေးနေတာလဲ သိချင်ပါတယ်။ သူတို့ အကြံပေးတဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ်ရင် ပြဿနာတွေ ပြေလည် သွားမလား သိချင်လို့ ဖြေပေးပါနော်။

ခရေညီညီ(မုံရွာမြို့)

ဒီမေးခွန်းက မေးသင့်မေးထိုက်တဲ့မေးခွန်း ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်၊ တီဗီတွေမှာ အကြံပေးကဏ္ဍတွေပါပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ အလှအပအကြံပေးနဲ့ အချစ်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး အကြံပေးတွေပါ။ ရန်ကုန်မှာတော့ အချစ်ရေး သာမက လူငယ်လို၊ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေရေးကိစ္စလို၊ အထွေထွေ လူမှုကိစ္စအကြံပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိပါတယ်။ နိုင်ငံခြား မှာတော့ ငွေကြေးနဲ့ ဆွေးနွေးရတာပေါ့။ ဒီမှာတော့ ဥပဒေ အကြံပေးတာကအစ လူမှုရေး အကြံပေးအထိ ငွေကြေးမယူဘဲ အခမဲ့ဆွေးနွေး ပေးကြတာတွေ့ရပါတယ်။ လူငယ်ရော၊ လူကြီး ရော အသိအမြင်တိုးတတ်ခေတ်မီဖို့၊ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေ ပြေလည်ဖို့ စေတနာသက်သက်နဲ့ အကြံပေးကြတာပါ။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို ဖုန်းနဲ့ အခမဲ့ဆွေးနွေးနိုင်တဲ့ နေရာ တောင်ရှိပါတယ်။ မဂ္ဂဇင်းထဲမှာပါတဲ့ အကြံပေးကဏ္ဍတွေ ကို ရေးသားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သက်ဆိုင်ရာကဏ္ဍကို ကျွမ်းကျင်



တဲ့ စာရေးဆရာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ တချို့လည်း အလှပညာရှင်တွေ၊ ဥပဒေပညာရှင်တွေကို တာဝန်ပေးပြီး ရေးခိုင်းတာ ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ အဲဒီလိုဥပဒေပညာရှင်က ဥပဒေကို ဆွေးနွေးပြီး အလှအပ ပညာရှင်က အလှအပအကြောင်း ဆွေးနွေးတာဟာ သူတို့ရဲ့ပညာကို ယုံကြည်စိတ်ချလို့ အကူအညီတောင်းထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်ထုတ်ဖော်ဖို့ ပြင်ဆင်ပြီဆိုကတည်းက ဘယ်ကဏ္ဍကိုတော့ ဘယ်သူ့ကို ရေးခိုင်းမယ်၊ ဘယ်ခေါင်းစဉ်ကတော့ ဘယ်သူနဲ့ သင့်တော်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားရွေးချယ်ကြရတာပါ။ တကယ်လို့ သက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်မှာ ပညာရှင်အဆင့်မဟုတ်တဲ့ စာရေးဆရာကရေးရင်တောင်မှ သူ့ရဲ့ရေးသားတင်ပြမှု၊ သုတေသနပြုရှာဖွေစူးစမ်း မေးမြန်းမှုအားတွေကောင်းနေလို့ မဂ္ဂဇင်းတွေက ယုံကြည်စွာတင်ပြနေတာပါ။ အလှအပ လက်တွေ့ မပြင်ဆင်ပေမယ့် အလှအပအကြောင်းနောကျနေသူသာ အလှအပအကြံပေးဖြစ်နိုင်တာပါ။ လက်တွေ့ဘဝမှာတော့ အချစ်ရေးအိမ်ထောင်ရေး အဆင်ပြေချင်မှပြေပေမယ့် အချစ်ရေးလူမှုရေး ကျွမ်းကျောနေသူမှ အကြံပေးနိုင်တာပါ။ ကိုယ်တိုင် မလိုက်နာကြတာရှိနိုင်ပေမယ့် ဒါကသူ့ရဲ့ ပုဂ္ဂလိကကိစ္စမို့ စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် မထိခိုက်နိုင်ပါဘူး။ ဘာပဲပြောပြော မဂ္ဂဇင်းအကြံပေးဆိုတဲ့ သူတွေဟာ သူတို့ကဏ္ဍသူတို့အပိုင်းကို ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်အောင် အားထုတ်ထားကြတဲ့အတွက် ယုံကြည်လို့ရပါတယ်လို့ ဖြေပါရစေ။ အကြံပေးတဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ်လို့ အဆင်မပြေတာလည်း ရှိသော့ရှိမှာပါ။

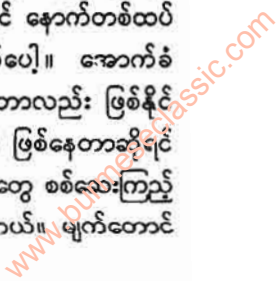


ဒါကလည်း စာပေးစာယူသင်ယူမှုရဲ့ ထုံးစံတစ်ခုအတိုင်း လက်တွေ့မှာ ကွာတာလေးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ နယ်ပယ်စိမ်းက မေးခွန်းကို ဝေဝါးဝါးဖြေလိုက်ရတာမျိုး ရှိပေမယ့် များသောအားဖြင့် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုရှိကြလို့ ယေဘုယျအားဖြင့် ယုံကြည်နိုင်ပါတယ်လို့ ပြောပါရစေနော်။

အန်တီချစ်မ

သမီး Mascara ဆိုးလိုက်ရင် လုံးခဲနေတယ်။ မျက်တောင်တွေကလည်း ပူးကပ်ကုန်တယ်။ ဘာကြောင့် အဲလိုဖြစ်တာလဲ။ Mascara ကို လုံးခဲမသွားအောင် ဘယ်လိုဆိုးရမလဲရှင်။
စောငယ်ငယ်(ကလော)

Mascara ဟာ ရေရှည်မခံတဲ့ အလှပြင်ပစ္စည်း တစ်ခုပါပဲ။ ဘူးဖွင့်ပြီးလို့ ၄ လကျော်ရင် မသုံးသင့်တော့ပါဘူး။ လုံးခဲပျစ်ထွေးတတ်သလို ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်တတ်ပါတယ်။ သမီးဆိုးတိုင်း လုံးခဲနေတာဟာ ရက်လွန်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ နှစ်ထပ်ဆိုးရင် တစ်ထပ်မခြောက်ခင် နောက်တစ်ထပ်ဆိုးရတာ။ လက်သည်းနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ပေါ့။ အောက်ခံတစ်ထပ်ခြောက်သွားမှ ထပ်ဆိုးလို့ လုံးခဲတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အမျိုးအစားမညံ့ဘဲ၊ ရက်မလွန်ဘဲ ဖြစ်နေတာဆိုရင် အပူနဲ့နီးတဲ့နေရာထားလို့ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါတွေ စစ်သေးကြည့်ပါ။ Mascara ဆိုးနည်းကတော့ လွယ်ပါတယ်။ မျက်တောင်





ပေါ်မှာ ပေါင်ဒါတွေ၊
အိုင်းရှဲဒိုးတွေ မရှိအောင်
Brush လေးနဲ့ ခါချပြီး
မျက်တောင်ကျောစက်လေး
နဲ့ ကော့ပေးပါ။ ကော့ပြီး
ရင် Mascara ကိုဆေး
အများကြီးမယူဘဲ မျက်
တောင်မွှေးရဲ့ အောက်ခြေ

ကနေ အပေါ်ကို လှန်ဆိုးပေးပါ။ အတည့်မဆွဲဘဲ ဇစ်ဇက်ပုံ
ဆွဲရင် ပိုပြန့်ပါတယ်။ ဆေးသားညှိပြီး မပူးကပ်ပါဘူး။ နှစ်ထပ်
ဆိုးရင် မခြောက်ခင်ထပ်ဆိုးပြီး ခြောက်သွားမှ အလုံးအခဲမရှိ
အောင် Brush နဲ့ အသာလေးတို့ပြီး ဖယ်ပေးရင် လှသွားမှာပါ။

ချစ်မ

အစ်မက အသက်ကြီးမှ Skin Care လုပ်ရမှာပါ။ မိတ်ကပ်
ထူထူလည်း မလိမ်းချင်ဘူး။ သနပ်ခါးကျတော့လည်း
အစိုဓာတ် စုပ်ယူမှာစိုးလို့ မလိမ်းချင်ဘူး။ အလွယ်ဆုံး Skin
Care လုပ်နည်းကို ရေးပြပါနော်။

အစ်မကြီးခိုင်(သံတွဲမြို့)

မိတ်ကပ်ထူထူ၊ သနပ်ခါးထူထူမလိမ်းဘဲ အရွယ်ရဲ့ သင့်
တော်မယ့်လိမ်းခြယ်မှုနဲ့ လှနေကြတဲ့ အရွယ်လွန် အမျိုးသမီး
တွေအများကြီးပါပဲ။ လုပ်ချင်ရင် Skin Care အလှကုန်ပစ္စည်း

www.burmeseclassic.com

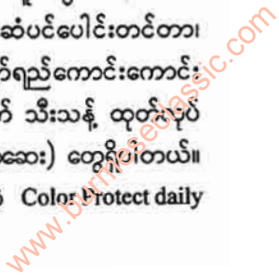
နဲ့လုပ်ရင် မျက်နှာသစ်ပြီး ဘာမှမလိမ်းခင် Toner စိမ့်ဝင်အောင် လိမ်းပါ။ အပေါ်က Two Way ပေါင်ဒါပါးပါးလေးထပ် လိမ်းရင်လှပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းနီပါးပါးဆိုးရင် ပိုကောင်းတာပေါ့။ ညအိပ်ရာဝင်ရင် Body Lotion ဖြစ်ဖြစ် Night Cream ဖြစ်ဖြစ် လိမ်းပါ။ Day Cream မလိမ်းတောင် Night Cream တော့ လိမ်းစေချင်တယ်။ အားလပ်ရက်မှာ သခွားသီး ခရမ်းချဉ်သီး ကပ်ပေးတဲ့နည်းနဲ့လည်း ရေဓာတ်ရအောင်လုပ်နိုင်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆိုင်သွားပြီး ပေါင်းတင်ပေးတာလည်း Skin Care နည်းကောင်းတစ်ခုပါပဲ အစ်မရေ။

ချစ်မရေ

ညီမ ဆံပင်အရောင်ဆိုးတာ ဝါသနာပါတယ်။ ဆံပင် ပျက်စီးမယ်ဆိုတာ သိပေမယ့် မဆိုးရ မနေနိုင်ပါဘူး။ ဆိုးပြီးရင် ခေါင်းလျှော်ရမယ့် ခေါင်းလျှော်ရည် အမျိုးအစားနဲ့ တံဆိပ်တွေ ညွှန်းပေးပါလားရှင်။

သက်သက်ဦး(သန်လျင်ဆောက်လုပ်ရေး)

ဆံပင်အရောင်အမျိုးမျိုး ဆိုးချင်သူတွေဟာ ဆံပင် Treatment ကောင်းကောင်းပေးရမှာပါ။ ဆံပင်ပေါင်းတင်တာ၊ ပျော့ဆေးသုံးတာတွေအပြင် ခေါင်းလျှော်ရည်ကောင်းကောင်း သုံးရမှာပါ။ အရောင်ဆိုးဆံပင်တွေအတွက် သီးသန့် ထုတ်လုပ် ထားတဲ့ Shampoo နဲ့ Conditioner (ပျော့ဆေး) တွေရှိပါတယ်။ Paul Mitchell ကောင်တာတွေမှာရနိုင်တဲ့ Color Protect daily

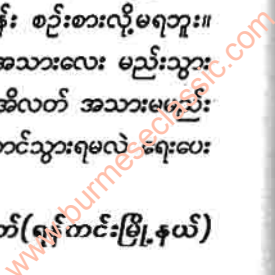


Shampoo (ဈေးနှုန်းကတော့ ၁၅၀၀၀ ကျပ်ခန့်) Kerasys ကောင်တာရီတုဆိုင်တွေမှာ ဝယ်လို့ရတဲ့ Deep Cleansing Cool Shampoo (ဈေးနှုန်း ၁၀၀၀၀ ကျပ်ခန့်) Toni & Guy ကောင်တာတွေမှာရနိုင်တဲ့ , unlight blonde Shampoo ဈေးနှုန်း (၁၅၀၀၀ ကျပ်ခန့်) Daily Style Shampoo (ဈေးနှုန်း ၁၃၀၀၀ ကျပ်ခန့်) စတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်တွေကို ညွှန်းလိုက်ပါတယ် ကွယ်။

မမချစ်မရေ

အိလတ်တို့ Group နွေရာသီမှာ မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်း ဒေသမြို့လေးတွေ သွားရတော့မယ်။ လူမှုရေးစစ်တမ်းတစ်ခု ကောက်ဖို့ ကုမ္ပဏီကခိုင်းတဲ့အလုပ်ပါ။ အိလတ် ခရီးထွက်ရတာ ပျော်ပေမယ့် ပူတဲ့နေရာတော့သိပ်မသွားချင်ဘူး ချစ်မရဲ့။ နဂိုကတည်းက အိလတ်က အသားအရေ ဂရုစိုက်တဲ့သူ။ အမြဲ Skin Care မိတ်ကပ်တွေ၊ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကုန်နေတာ။ ရုတ်တရက် ရာသီပြောင်း၊ နေရာပြောင်း၊ ဆိုတော့ပူပြင်းတဲ့ ဒေသလည်းဖြစ်ပြန်၊ ဘယ်လိုသွားရမှန်း စဉ်းစားလို့မရဘူး။ ဖြူဖွေးအောင် ပိုးမွှေးသလို မွှေးထားတဲ့အသားလေး မည်းသွားမှာစိုးလို့ ၂ လလောက် ကြာမှာဖြစ်လို့ အိလတ် အသားမည်းအောင် အညှာခရီးထွက်ရင် ဘာတွေဆောင်သွားရမလဲ ရေးပေးပါနော်။

အိလတ်(ရှက်ကင်းမြို့နယ်)



ဖြစ်နိုင်ရင် နေရောင်ခြည်မထိအောင် ရှောင်နိုင်ဖို့ပဲ။ လုံးဝ မထိတာမျိုးတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလေ။ ဦးထုပ် အပြားကြီးကြီး ဆောင်းဖို့၊ နေကာမျက်မှန်ဆောင်ဖို့တော့ ပြောစရာလိုမယ် မထင်ပါဘူးနော်။ ဝယ်ပြီးသားတောင် ဖြစ်နေမှာ။ လိမ်းခြယ်



စရာ အနေနဲ့ကတော့ ညပိုင်းမှာ အသားအရေ လှမယ့် အစိုဓာတ်ရ မယ့် Lotion လိမ်းပါ။ မျက်နှာအတွက် Moisturizer ဆောင်သွားပါ။ မိတ်ကပ်၊ နှုတ်ခမ်းနီတွေကိုလည်း ရေဓာတ်ပါတဲ့ အမျိုးအစား ပြောင်းသုံးပါ။ အရေးကြီးတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ပြောချင်ပါတယ်။ နေရောင်ပြင်းပြင်းမှာ

ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲသုံးရမယ့်သူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ ညွှန်းချင်တာက SPF အဆ ၄၀ ထက် မနည်းတာဆောင်ပါ။ SPF ၇၀ ရှိတဲ့ Sunplay Cream ဟာ နေရောင်ခြည်က အဆ ၇၀ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ခဏခဏ ပြန်လိမ်းစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။ ဂျပန်နည်းပညာနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားပြီး

နေလောင်ကွက်တွေ၊ အညိုအမည်းတွေရန်က ကာကွယ်ပေးပါသတဲ့။ ဒါကြောင့် Cream ဆောင်သွားပြီး လိမ်းရင် အသားညှိတာ သက်သာပါလိမ့်မယ်နော်။

အန်တီချစ်မ

သမီးဆံပင်ကို အဖျားကောက်ထားပြီး အနီရောင် ဆိုးထားပါတယ်။ ဆံပင်ပျက်စီးလို့လား၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ မသိဘူး။ အရောင်မထွက်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ သူများတွေ ဆိုးထားသလို တောက်ပြောင်မနေဘူး။ ဆံပင်ကကြမ်းပြီးတော့ အရောင်မှိန်နေတယ်။ သမီးနေပူထဲလည်းမထွက်ဘူး။ အပတ်စဉ် ခေါင်းလျှော်တယ်။ သမီးဆံပင်တွေဘာကြောင့် အရောင်မလက်ဘဲ ဖြစ်နေတာလဲ။ ဘယ်လိုဆိုးဆေးဆိုးရမလဲ ညွှန်ကြားပေးပါဦး။

စံပယ်သင်း(မြိတ်မြို့)

ဆံပင်အရောင်မထွက်တာက နေရောင်ကြောင့် ပျက်စီးတာမှမဟုတ်ရင် တောက်ပြောင်ဆီမလိမ်းလို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ တချို့က ဆံပင်အပွပုံပျက်မှာစိုးလို့ ဆီမလိမ်းကြဘူး။ ညှပ်ကတည်းက အတွင်းဆံပင်ကို အတိုဖြစ်အောင်ညှပ်တာက ပွပွရွရွလေးနဲ့ လှနေအောင်လို့ပဲ။ ဒါကြောင့်ဆီရဲ့ရေမလိမ်းဝံ့ကြဘူး။ တကယ်လို့ ဆံပင်ပြားချပ်သွားမှာစိုးရင် ဆံပင်ရှည်ထားဘူးတွေ အုန်းဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ ရွဲရွဲလိမ်းစရာမလိုပါဘူး။ ဗီတာမင်အီး အလုံးလေးတွေဖြစ်ဖြစ်၊ အထုပ်ဖြစ်ဖြစ်၊ Hair Coat အဆီပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ဝါးနှစ်ဖက်နဲ့ပွတ်ပြီး အပေါ်ယံဆံပင်ကို ဖွဖွလေး



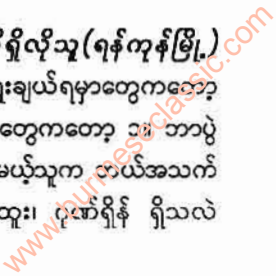
ပွတ်လိမ်းပါ။ အတွင်းက ပွရွတ်ပုံလည်း မပျက်အောင်ပေါ့။
 Hair Coat ဟာဆံပင်ကို တောက်ပြောင်စေရုံပါပဲ။ အုန်းဆီလို
 ပြားချပ်မသွားပါဘူး။ အဲဒါက ဆံပင်အပေါ်ယံက တောက်
 ပြောင်မှုကို တိုက်ရိုက်ပြုလုပ်တာပါ။ အတွင်းက ပြုပြင်မှု
 ကတော့ ဆံပင်သားတွေ အားရှိအောင် မှန်မှန်လျှော်တာ၊
 ပေါင်းတင်တာလုပ်ပေးရင် ဆံပင်သန်မာတောက်ပြောင်ပါတယ်။
 ခေါင်းလျှော်ပြီးတိုင်း ပျော့ဆေးသုံးရင်လည်း ဆံပင်ဟာ ပျော့
 ပျောင်းပြီး အရောင်လက်လာနိုင်ပါတယ်။ သမီးရဲ့ဆံပင်ဟာ
 ဆံသားပျက်စီးလို့ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘဲ ဆီမထိလို့ အရောင်
 မထွက်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ကွယ်။

ချစ်မရေ

ပွဲတက်ဝတ်စုံတစ်စုံချုပ်ပြီဆိုရင် ဘာကိုအဓိကထားပြီး
 ရွေးချယ်ရမလဲ။ ပိတ်စလား၊ ဒီဇိုင်းပုံစံလား၊ ပွဲတက်ဝတ်စုံဟာ
 ဝတ်တဲ့သူရဲ့ Character နဲ့ Personality ကိုဖော်ပြချင်ရင်
 ဘယ်လိုရွေးချယ်ရမလဲ သိလိုပါသည်။ ဝန်မလေးရင် ရေးပြ
 စေချင်ပါတယ်။

သိရှိလိုသူ (ရန်ကုန်မြို့)

ပွဲတက်ဝတ်စုံချုပ်မယ်ဆိုရင် ရွေးချယ်ရမှာတွေကတော့
 အများကြီးပါ။ ဒါပေမဲ့ အရေးကြီးတာတွေကတော့ ၁။ ဘာပွဲ
 တက်မှာလဲ ၂။ ဘယ်အချိန်လဲ ၃။ ဝတ်မယ့်သူက ဘယ်အသက်
 အရွယ်၊ ဘယ်လိုအဆင့်အတန်း၊ ရာထူး၊ ပုံစံရိုက် ရှိသလဲ



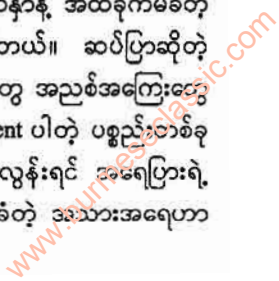
ဆိုတာတွေ ထည့်တွက်ပါ။ တခြားအချက်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဘယ်လို အဆောင်အယောင်ပစ္စည်း Accessory တွေ ဝတ်မှာလဲ။ ခါးပတ်၊ ဖိနပ်၊ မျက်မှန် စသဖြင့်ပေါ့။ Jewellery ဘယ်လို လက်ဝတ်လက်စားဝတ်မှာလဲ။ ဝတ်စုံကို အသားပေးမှာလား။ Jewelryကိုအသားပေးမှာလား။ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးတဲ့ Fancy ပွဲတတ်ဝတ်စုံလား၊ Royalဆန်ဆန် တော်ဝင်ဝတ်စုံလား။ မြန်မာဆန်ချင်တာလား၊ ဥရောပဆန်ချင်တာလား အစရှိသဖြင့် အတော်များများသိဖို့ လိုပါတယ်။ နေ့ပွဲဖြစ်လို့ ခမ်းနားတဲ့ပွဲမျိုး ဖြစ်မယ်။ အရွယ်လည်းရပြီဆိုရင် ရွှေ၊ ငွေ၊ ပုလဲ လက်ဝတ်ရတနာဝတ်ဆင်လို့ ရပါတယ်။ လူငယ်ဆိုလည်း လူငယ်စတိုင်တွေ အများကြီး ချုပ်လို့ရပါတယ်။ နောက်ဆုံး လူမှုရေးကျင့်ဝတ်နဲ့ဆိုင်တာတွေပါ စဉ်းစားရပါသေးတယ်။ မင်္ဂလာဆောင်ဆိုရင် ပွဲတက်သူက သတို့သမီးထက်ပိုပြီး ထင်ပေါ်အောင် မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ လူမှုရေးဥညာချက် တစ်ခုအနေနဲ့ ပေါ့။ ပွဲတက်ဝတ်စုံချုပ်ဖို့ဆိုတာ အချက်အလက် အကျယ်ကြီး ဖြစ်လို့ ရေးလို့မကုန်ပါဘူး။ နောက်တစ်ကြိမ်မေးရင် အတိအကျ မေးစေချင်ပါတယ်။ ဒါမှထိရောက်စွာ ဖြေလို့ဖြစ်မှာပါ။ ဝန်ထမ်းပါတီအတွက် GM တစ်ယောက်ရဲ့ ပွဲတက်ဝတ်စုံ၊ သူငယ်ချင်းစာရေးမလေးရဲ့ ညစာစားပွဲဝတ်စုံ စတဲ့ အတိအကျ အချက်အလက်ကို မေးစေချင်ပါတယ်။ ကျား၊ မ ခွဲခြားပြီးလည်း မေးစေချင်ပါတယ်။ ဒီအတွက် နားလည်ပေးပါနော်။

မကြီးချစ်မ

သမီးရဲ့ အလှအပ ပြဿနာလေးကို ဆွေးနွေးပေးပါဦးရှင့်။ သမီးမျက်နှာသစ်ရင် ဆပ်ပြာမျိုးစုံ သုံးပါတယ်။ အစကတော့ (-----) တံဆိပ်ဆပ်ပြာကို စွဲသုံးခဲ့တာပါ။ အဲဒါကကြော်ငြာကောင်းသလောက် အလုပ်မဖြစ်ဘူး။ ဝက်ခြံတွေထွက်လာတော့တာပဲ။ ဒါနဲ့ နောက်တစ်မျိုးပြောင်းသုံးတာ ကြာလာတော့ အသားတွေနီရဲလာတယ်။ အဆီတွေ ပိုပြီးပြန်လာတော့ ဆက်မသုံးရဲဘူး။ အခုတော့ ဆပ်ပြာရည်ဘူးတွေဝယ်ပြီး မျက်နှာသစ်တယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲမသိဘူးနော်။ ဝယ်တဲ့တံဆိပ်တိုင်းကို နာမည်ကြီးတာနဲ့ ဈေးများတာကိုပဲ ဝယ်သုံးတာပါ။ ဘာကြောင့်များ သမီးမျက်နှာနဲ့ မတည့်ဘူး ဖြစ်နေရတာပါလဲရှင်။

ဇော်စိမ်းခင်(ရန်ကင်းမြို့နယ်)

မျက်နှာရဲ့အသားအရေက ဘယ်လိုအမျိုးအစားမို့လဲကွယ်။ အဆီပြန်အမျိုးအစားလား၊ ခြောက်သွေ့တဲ့ အမျိုးအစားလား။ ဖြစ်ဖို့များတာကတော့ နူးညံ့ပြီး ထိခိုက်မခံတဲ့ အသားအရေဖြစ်ပုံရပါတယ်။ အဆီပြန်လွန်းတဲ့ မျက်နှာနဲ့ အထိခိုက်မခံတဲ့ အသားအရေတို့ဟာ ဆပ်ပြာရွေးရပါတယ်။ ဆပ်ပြာဆိုတဲ့ သဘောက အရေပြားထဲမှာရှိတဲ့ အဆီတွေ အညစ်အကြေးတွေကို တိုက်စားဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ Detergent ပါတဲ့ ပစ္စည်းဇာစ်စုပါပဲ။ ပါဝင်တဲ့ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများလွန်းရင် အရေပြားရဲ့ Ph Level ပျက်စီးပါတယ်။ ထိခိုက်မခံတဲ့ အသားအရေဟာ



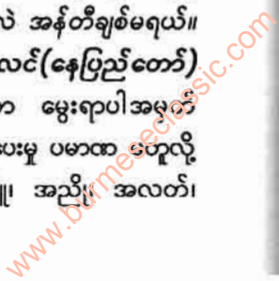
ဆပ်ပြာရွေးပါတယ်။ အောက်ခံမိတ်ကပ် ရွေးပါတယ်။ ပစ္စည်းတိုင်း သုံးလို့မကောင်းပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အဲဒီအရေပြားအမျိုးအစား ရှိမယ်လို့ထင်ရင် အသားအရေ စစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ တွေ့ကရာ ဆပ်ပြာ၊ တွေ့ကရာ မိတ်ကပ်သုံးရင် ဝက်ခြံပါမက နီရဲရောင်ရမ်းပြီး အဖုအပိမ့်ပါ ထွက်တတ်ပါတယ်။ ဈေးများတိုင်း ကိုယ်နဲ့တည့်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရေပြားရဲ့ Ph Level မျှခြေဓာတ်မပျက်စီးစေတဲ့ ဆပ်ပြာမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီးမှ မျက်နှာသစ်ပါ။ အရက်ပျံပါတဲ့ ဆပ်ပြာ၊ အဆီပါတဲ့ ဆပ်ပြာတွေကို ရှောင်ပြီးသုံးပါ။ ခဏခဏ မျက်နှာသစ်ခြင်းမှ ရှောင်ပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

အန်တီချစ်မ

သမီးရဲ့ နှုတ်ခမ်းအပေါ်ဘက်က မည်းနေတာ ဘယ်လို ဖျောက်ရမလဲရှင်။ မည်းတယ်ဆိုတာထက် အညိုရောင်ရင့်ရင့်တွေ ဖြစ်နေတာပါ။ နှုတ်ခမ်းမွေးပေါက်နေသလိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အမွှေးအမျှင်တစ်မျှင်မှ မထွက်ပါဘူး။ နှုတ်ခမ်းအပေါ်ဘက်မှာ ကွက်ပြီး ညိုနေတာပါ။ အဲဒါကို မူလအသားအရောင်နဲ့ တစ်ညီတည်းဖြစ်သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ အန်တီချစ်မရယ်။

မေးလေးလင်(နေပြည်တော်)

အသားအရေ အရောင်မညီတာဟာ မွေးရာပါအမှတ်အသားမဟုတ်ဘူးဆိုရင် မယ်လနင်ထုတ်ပေးမှု ပမာဏ မတူလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အသားအရောင်ကို အဖြူ၊ အညို၊ အလတ်၊





အမည်း ခွဲခြားပေးတဲ့
 မယ်လနင်ဇာတ်ကို အရေ
 ပြားဆဲလ်တွေထဲမှာ ထုတ်
 လုပ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီ
 မယ်လနင်ဇာတ်ဟာ နေ
 ရောင်ခြည်ကြောင့် ပိုပြီး
 နိုးကြွလာတတ်ပါတယ်။
 နေပူဒဏ်များများခံရရင်
 အသား ညိုမည်းတာမျိုး
 ဆိုပါစို့။ နှုတ်ခမ်းအပေါ်
 ဘက်မှာ ညိုရောင်သမ်း
 တာဟာလည်း မယ်လနင်

အများဆုံး ထုတ်လွှတ်ပေးတဲ့နေရာဖြစ်လို့ ရှိပါလိမ့်မယ်။ ပဋိဇီဝ
 ဆေးတစ်မျိုးမျိုး သောက်နေကျဖြစ်ရင် ဒါမှမဟုတ် ဆေးအပြင်း
 တွေ သောက်ရလို့ရှိရင်လည်း မယ်လနင်ကို နှိုးဆွပေးပါတယ်။
 တင်းတိပ်ကလည်း မယ်လနင်ကြောင့် ဖြစ်တာပါပဲ။ အခု
 မေလေးခင်ရဲ့ နှုတ်ခမ်းအရောင်ဟာ အသားညိုစေတဲ့ မယ်
 လနင်ဇာတ်ကြောင့်ဖြစ်တာလို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်
 ပျောက်ကင်းဖို့ အချိန်ယူရမှာပါ။ ချက်ချင်းပျောက်ဖို့ဆိုရင်
 လေဆာနဲ့စားပစ်မှ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ပြင်းအားမြင့်တဲ့ အသားဖြူ
 ဆေး Cream တွေလိမ်းရင်လည်း ဖြူသွားနိုင်ပါတယ်။ အချိန်
 အဆမတတ်ရင် နဂိုဘေးပတ်လည်အသားထက် ပိုဖြူပြီး

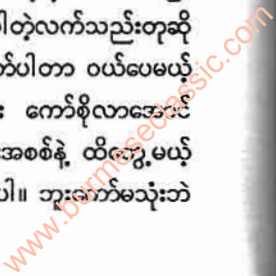
ခရုသင်းစွဲသလိုလည်း ဖြစ်သွားဦးမယ်နော်။ လုပ်သင့်တာက ကျွမ်းကျင်တဲ့ အလှပြင်ပညာရှင်တစ်ဦးနဲ့ မေးမြန်းပြီး သင့်တော်မယ့် အသားဖြူ Cream လိမ်းကြည့်ပါ။ နေရောင်လည်း ရှောင်ပါ။ နေရောင်ထဲသွားရင် SPF ပါတဲ့ Sun Cream (သို့မဟုတ်) နေပြင်းရင် Sun Block Cream လိမ်းရင် နှုတ်ခမ်းမွှေးလို ဖြစ်နေတာ ပျောက်ပါလိမ့်မယ်နော်။

ချစ်မရေ

သမီးအဒေါ်ရဲ့ မင်္ဂလာဆောင်သွားခါနီး သမီးလက်ညှိုးက လက်သည်းလေး ကျိုးပဲ့သွားလို့ လက်သည်းတုတ်ချင်ပါတယ်။ လက်သည်းတုတ်လိုက်ရင်လဲ ဆင်ရမလဲဆိုတာ တပ်ဆင်ပုံနည်းလမ်းလေး သိချင်လို့ပါ။ လက်သည်းတုတ်ရင် လက်သည်းကို ထိခိုက်နိုင်လားဆိုတာလည်း ဖြေပေးပါရှင်။

နီလာကျော်သိန်း(ဝါးခယ်မ)

လက်သည်းအတု Chip လေးတွေ တစ်ခုချင်းဖြစ်စေ၊ အထုပ်လိုက်ဖြစ်စေ ရောင်းချပါတယ်။ ကာလာနဲ့ ဒီဇိုင်းစုံရပါတယ်။ လက်သည်းတုတ်ရဲ့ အတွင်းဘက်အရံမှာ ကော်ပါပြီး သားနဲ့ ကော်မပါတာရှိပါတယ်။ ကော်မပါတဲ့လက်သည်းတုတ်ဆိုရင် ဘူးထဲကကော်နဲ့ ကပ်ရပါတယ်။ ကော်ပါတာ ဝယ်ပေးမယ့် ကော်ခြောက်နေရင် Baby Oil သုံးပြီး ကော်စိုလာအောင် သုတ်ပေးပါ။ ကော်သုတ်ရင် လက်သည်းအစစ်နဲ့ ထိတွေ့မယ့် လက်သည်းတုတ်ရဲ့ အောက်ဘက်က သုတ်ပါ။ ဘူးကော်မသုံးဘဲ



နှစ်ဖက်ကပ် Tape နဲ့သုံးရင် Tape က စက္ကူခွာလိုက်တာနဲ့ လက်သည်းဘက်ကော၊ Chip ဘက်ကော ကပ်ပြီးသားဖြစ် သွားမှာပါ။ ပထမဦးဆုံး လက်သည်းအစစ် ဧရိယာနဲ့ညီအောင် အတုကို လိုသလိုညှိဖြတ်ပြီး ကော်သုတ်ပါ။ အတုနဲ့အစစ် ကြားမှာ လေခိုရင် နေရာရွှေ့တတ်လို့ ဖိကပ်ပေးပါ။ ပြန်ခွာရင် အရင်းကစပြီး Baby Oil (သို့) Nail essence နဲ့ ပွတ်သပ်ပြီး ခွာယူပါ။ ကော်သုံးထားတဲ့ လက်သည်းကို ပျော့ပျောင်းအောင် Treatment လုပ်ပေးဖို့လည်း မေ့မသွားနဲ့ဦးနော်။

အန်တီချစ်မ

သမီးအမေက အသက် ၅၀ ပါ။ အရိုးပါးရောဂါရှိနေ တယ်လို့ ဆရာဝန်ပြောတဲ့အတွက် နွားနို့ နေ့စဉ်သောက်ပါ တယ်။ သမီးအသက်က ၁၄ နှစ်ဆိုတော့ အရပ်ရှည်စေချင် လို့ အမေက သူသောက်တဲ့ နွားနို့တိုက်ပါတယ်။ နွားနို့မှာ ပါတဲ့ ကယ်လ်စီယံဓာတ်(ထုံး ဓာတ်)က အရပ်ရှည်တယ်ဆို တာ ဟုတ်ပါသလား။ သမီးက ညှိလို့မကြိုက်ဘူး။ အဆီအဆိမ့် လည်း မကြိုက်ဘူး။ အရပ် ရှည်အောင် နွားနို့မသောက်ဘဲ



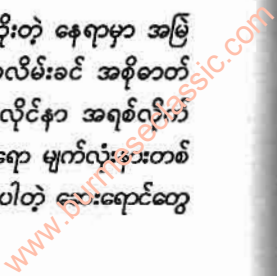
တခြား ဘာတွေစားလို့ ရပါသေးလဲ။ သမီးက အသီးအရွက် တော့ ကြိုက်ပါတယ်။ အားကစားလုပ်ရင်ကော ဘယ်လိုကစား နည်းမျိုး ကစားရမလဲ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမှာကို ပျင်းလို့ပါ နော်။

ရှမ်းရှမ်း(သံတွဲမြို့)

ကယ်လ်စီယံပါတဲ့ အစားအစာတွေက အရိုးကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း မှုကို အားပေးတာမှန်ပါတယ်။ နွားနို့မသောက်ချင်ရင် တခြား အသီးအရွက်တွေ စားလို့ရပါတယ်။ ကယ်လ်စီယံပါတဲ့ အသီး အရွက်တွေကတော့ ဒန်သလွန်ရွက်၊ ဘူးရွက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ သင်္ဘောရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ နံနံပင်၊ ပူဒီနာ၊ ပုတတ်စာ၊ ပုစွန်စာရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ပင်စိမ်းရွက်နဲ့ ကျောက်ပွင့်တွေ၊ ငါးကလေးတွေ မှာ ကယ်လ်စီယံကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ အားကစားအနေနဲ့ ဆိုရင် ရေကူး၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘောတို့ ဟာ အရပ်ရှည်ထွက်စေတဲ့ ကစားနည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်မမရေ

သမီးအလှပြင်ရင် မျက်ဝန်းလှိုင်နာဆိုးတဲ့ နေရာမှာ အမြဲ ပြဿနာတွေ့ရတယ်။ မျက်ခွံကို ဘာမှမလိမ်းခင် အစိုဓာတ် ထိန်းတဲ့ Moisturizer လိမ်းပြီးမှ မျက်ခွံလှိုင်နာ အရစ်လှိုင်နာ လိမ်းတာပါ။ ပြင်ဆင်ပြီး ခဏလည်းကြာရော မျက်လုံးနားတစ် ဝိုက် အရောင်မလှတော့ဘဲ Shadow ထဲမှာပါတဲ့ လေးရောင်တွေ



အတိုင်း ကွက်ကွက်ကြီးဖြစ်
 သွားတယ်။ အရောင်တွေ
 ရော သွားတာပေါ့နော်။
 အဲလိုမဖြစ်အောင် ဘယ်လို
 ဆိုးရမလဲ။ Eye Shadow
 မကောင်းလို့ ဖြစ်တာလား။ ဖြေ
 ပေးပါနော်။



နေအေးရိပ်(တာဝတက္ကသိုလ်)

အစိုဓာတ်ထိန်းဆေး Moistur-
 izer ဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ တခြားမိတ်ကပ်တွေကို ပျော်ဝင်စေ
 တတ်တဲ့အတွက် မျက်ဝန်းမှာ Moisturizer မသုံးဘဲ Eye
 Gel သုံးကြည့်ပါ။ စပါယ်ရှယ် ထုတ်ထားတဲ့ Eye Cream
 ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ Eye Shadow ကောင်းဖို့နဲ့ ပါးပါးလေးသာ လိမ်းဖို့
 လည်း သတိထားရပါမယ်။ အရောင်ရင့်လည်းဖြစ်ပြန်၊ ထပ်ခါ
 ထပ်ခါလိမ်းနေမယ်ဆိုရင် မျက်ဝန်းအရောင်မလှတဲ့အပြင်
 အောက်ခံ Cream တွေကြောင့်ကွက်တာ၊ ပျက်တာ ဖြစ်နိုင်ပါ
 တယ်။ Eye Cream သီးသန့်ခံလိမ်းရင် အဆင်ပြေနိုင်ပါလိမ့်
 မယ်။

ချစ်မ

မကြီးအသက်က ၃၅ နှစ်ရှိပြီ။ မကြီးက အသားအရေ
 လှလို့ အလှအပထဲမှာဆို အသားအလှကိုပဲ ဦးစားပေးလုပ်



တယ်။ အသားဖြူတဲ့ မိတ်ကပ်၊ ဆေးတွေ ဝယ်လိမ်းတာ တံဆိပ် ကို စုံနေတာပဲ။ ပါးရေ တွန့်မှာစိုးလို့ သိပ်တောင် မရယ်ဘူး။ နေရောင်ကို လည်း ရှောင်တယ်။ အ သားအဖြူမပျက်ပေမယ့်

ပါးရေကတော့တွန့်တာပဲ။ အသက် ၃၅ ဆို ၃၅ လောက်တွန့် ရင် ကျေနပ်ပါတယ်။ ၄၀ ကျော်၊ ၄၅ နှစ်လောက်တွန့်နေလို့ မကျေနပ်တာပါ။ မျက်လုံးဘေးက ကျီးခြေဆို သူများတွေ ၃ ကြောင်းပဲ ထွက်တာ။ မကြီးမှာ ၅ ကြောင်းတောင်ထွက်လာ တယ်။ အသားဖြူတဲ့သူမို့ အရေပြားတွန့်တာ ပိုသိသာတယ်။ နေရောင်ရှောင်ပြီး မိတ်ကပ်လိမ်း၊ ပေါင်းတင်ပေမယ့် ဘာ ကြောင့်များ အိုစာနေတာပါလိမ့်။ တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ မကြီးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရိစိုက်ပေမယ့် မောင်ညီမတွေအတွက် စိတ်ပူ ရတယ်။ အိမ်မှာအကြီးဆုံးဖြစ်လို့ အိမ်ထောင်မပြုလည်း အိမ် ထောင်ခွဲတွေကော၊ ကျောင်းသူတွေကော အားလုံးအတွက် သောကများရတာတွေ ရှိတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အသားအရေ လှချင်သေးတယ် ချစ်မရယ်။ မြန်မြန်ပါးရေ မတွန့်ချင်သေးဘူး။ နည်းလေးတွေရှိရင် လက်တို့ပေးပို့ပါဦး သူငယ်ချင်းရယ်။

နော်လီဇာဗရွိုက်(ဗဟန်း ၂ လမ်း)



www.burmeseclassic.com

အသားအရေလှဖို့ နေရောင်ရှောင်တာ အကောင်းဆုံးပါ
 မနော်လီစာရေ။ ဒါထက်ပိုပြီး လုပ်နိုင်တာတွေကတော့ အရေ
 ပြားကျန်းမာအောင်နဲ့ တင်းရင်းအောင် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း
 တွေ များများစားဖို့လိုတာပေါ့။ အသီးအနှံတွေများများ စားရင်ပဲ
 ဒီထဲမှာ မိတာမင်တွေ၊ သတ္တုဓာတ်တွေ၊ ရေဓာတ်တွေပါလို့
 အသားအရေကို ကျန်းမာပြီး တင်း

ရင်းစေတယ်။ အဲဒီအသီး အနှံ
 တွေက ကိုလာကျင်တို့၊ အီလတ်
 စတင်တို့လို တင်းရင်းစေတဲ့
 ပစ္စည်းတွေထုတ်လုပ်ပေးလို့ပါ
 ပဲ။ စိတ်ပူပင်မှုကလည်း အရေ
 ပြားကျန်းမာရေးကို
 ထိခိုက်စေလို့ စိတ်
 သောကကို လျှော့ပါ။
 ဖြစ်သမျှကို တရား
 သဘောနဲ့ နှလုံးသွင်း
 နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။



ဆေးလိပ်မသောက်မိစေနဲ့ပေါ့။
 အရက်ကတော့ မိန်းမသားမို့ ပြောစရာမလိုဘူးပေါ့နော်။
 စိတ်သောကလျှော့ချပြီး အသီးအနှံများများစားပေး။ လေ့ကျင့်
 ခန်းလုပ်၊ လမ်းလျှောက်ပေးတာတွေဟာ အရေပြားတင်းရင်း
 ကျစ်လျစ်စေတဲ့ နည်းလေးတွေပါပဲ မနော်လီဇာ။ ။