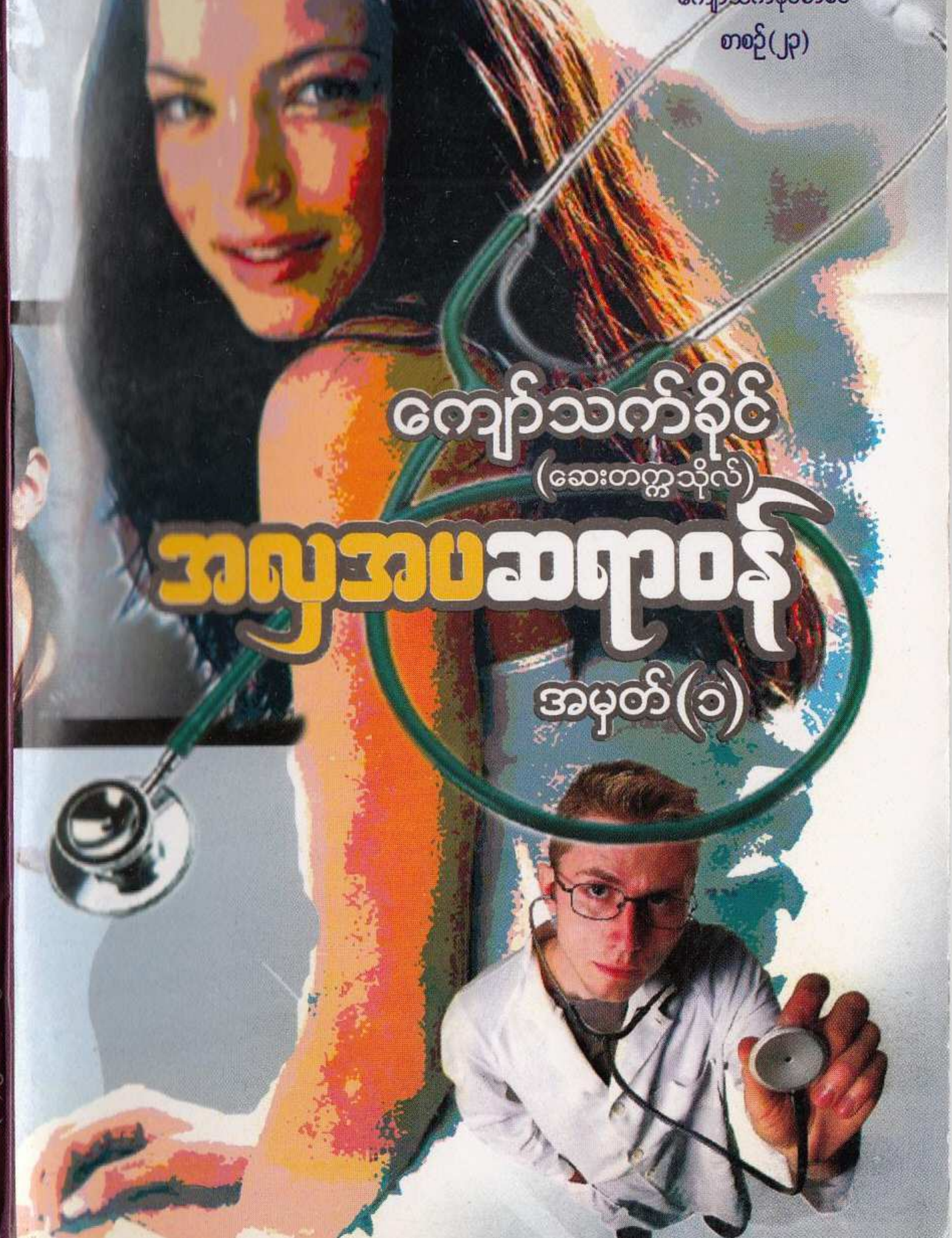


သက်ခိုင်(ဆေးတက္ကသိုလ်)
အလှအပဆရာဝန် အမှတ်(၁)

ကျော်သက်ခိုင်စာပေမှ

## ထွက်ရှိပြီး ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးစာအုပ်များ

စာစဉ်(၁) အရွယ်သုံးပါးမိန်းမသား
စာစဉ်(၂) ရွှေလက်မြဲမြဲတွဲနိုင်စေ
စာစဉ်(၃) ကျန်းမာပြည့်ကြွယ်ရင်သွေးငယ်
စာစဉ်(၄) ကိုးလလွယ် ဆယ်လမွေး
စာစဉ်(၅) အရေပြားနှင့် ကာလသားရောဂါများ
စာစဉ်(၆) အဖြစ်များသောရောဂါများ
စာစဉ်(၇) လူတိုင်းသိသင့်သော ရောဂါများ
စာစဉ်(၈) လူတိုင်းအတွက် ဆံပင်ကျန်းမာရေး
စာစဉ်(၉) သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့သုံးဆေးနည်း(၁၀၀)
စာစဉ်(၁၀) သိလိုသမျှမေး ကလေးကျန်းမာရေး
စာစဉ်(၁၁) သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့သုံးဆေးနည်း(၁၀၀) အမှတ်(၂)
စာစဉ်(၁၂) ဆယ်ကျော်သက်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး
စာစဉ်(၁၃) ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျ အဆီကျကျန်းမာရေး
စာစဉ်(၁၄) သင်သိလိုသမျှ ဝက်ခြံအကြောင်း
စာစဉ်(၁၅) ဖိစီးမှုစွမ်းအင်ဖြင့်အောင်မြင်သော ဘဝထူထောင်နည်း
စာစဉ်(၁၆) အတိုင်ပင်ခံဆရာဝန်
စာစဉ်(၁၇) လေဖြတ်လူနာအား သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့ ပြုစုနည်း
စာစဉ်(၁၈) ဓာတ်စာဆရာဝန်
စာစဉ်(၁၉) ပုံစံ (၂) ဆီးချိုရောဂါ
စာစဉ်(၂၀) ခါးနာဝေဒနာ သိကောင်းစရာ
စာစဉ်(၂၁) ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ
စာစဉ်(၂၂) အတိုင်ပင်ခံဆရာဝန် အမှတ်(၂)
စာစဉ်(၂၃) အလှအပဆရာဝန် အမှတ်(၁) ယခု

ဖြန့်ချိရေး

ကျော်သက်ခိုင် စာပေ
အမှတ်(၂၁)၊ (ဗလွှာ/ယာ)
ကျိုက်တော်လမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
ဖုန်း-၀၉-၅၁-၉၃၉၄၂၊ ၀၉-၅၀-၅၆၈၅၃

## ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ■ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- ■ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- ■ အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

## ပြည်သူ့သဘောထား

- ◈ ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး၊ အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◈ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောက်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◈ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောက်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◈ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ်သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ

## နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ★ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- ★ အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ★ ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ★ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

## စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ❖ စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ❖ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ❖ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ❖ နိုင်ငံတော်စည်းပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်သည့်စွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

## လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- ◆ အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများမပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- ◆ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး


## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ❖ ၄၀၀၂၂၇၀၃၀၉
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ❖ ၄၀၀၆၉၀၀၇၀၉
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ❖ ဝင်းတင့်
မျက်နှာဖုံးဖလင် ❖ Newday
အတွင်းဖလင် ❖ မြင့်မြတ်သူ
ဖလင်အထားအသို ❖ ဦးလှမော်
တန်ဖိုး ❖ ၁၀၀၀ကျပ်
စာအုပ်ချုပ် ❖ ပြည့်စုံ
အုပ်ရေ ❖ ၅၀၀
ထုတ်ဝေခြင်း ❖ ၂၀၀၉ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ
ထုတ်ဝေသူ ❖ ဦးအောင်နိုင်(၀၄၃၁၁)
၂၁၊ ဖလွှာ(ယာ)၊ ကျီတော်လမ်း
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ ❖ ဒေါ်မေသက်ခိုင် (၀၈၂၉၄)
ပြည့်စုံပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ်(၂၀၆)(မြေညီ)၊
ဗိုလ်တထောင်ဘုရားလမ်း၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၆၁၄

ကျော်သက်ခိုင် (ဆေးတက္ကသိုလ်)
အလှအပဆရာဝန်အမှတ်(၁)/ ကျော်သက်ခိုင် (ဆေးတက္ကသိုလ်)။
-ရန်ကုန်၊
ကျော်သက်ခိုင်စာပေ၊ ၂၀၀၉။
၁၅၉ - စာ၊ ၁၁.၆၈ x ၁၇.၂၇ စင်တီ။
(၁) အလှအပဆရာဝန်အမှတ်(၁)

# မာတိကာ


အခန်း (၁)။သင်၏ အရေပြားအား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၂

သင့်အရေပြားရဲ့ အလုပ်လုပ်ဆောင်မှု ၃

သင့်အရေပြား တည်ဆောက်မှု ၄

သင့်အရေပြား ဘယ်လိုကောင်းမွန်လာသလဲ ၉

သင့်အရေပြားဟာ အသက်အရွယ်အလိုက် ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ပြောင်းလဲ လာပါသလဲ။ ၁၁

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်မှာ သင့်ရဲ့ အရေပြား ၁၁

အသက် ၂၀ တန်းမှာ သင့်ရဲ့ အရေပြား ၁၃

အသက် ၃၀ ကျော်တန်းမှာ သင့်အရေပြား ၁၄

အသက် ၄၀ ကျော်တန်းမှာ သင့်အရေပြား ၁၅

အသက် ၅၀ ကျော်တန်းမှာ သင့်အရေပြား ၁၇

အသက် ၆၀ ကျော်တန်း၊ ၇၀ ကျော်တန်း အထက်မှာ သင့် အရေပြား ၁၈

အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ဟာ မလွဲမသွေဖြစ်ပေါ်မှာလား။ မဖြစ်ပေါ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသလား ၁၈

အရေပြားအမျိုးအစားရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ၁၉

အရေးအတွန့်တွေ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်းနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာ ၂၀

အချိန်မတိုင်ခင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း ၂၂

အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ရောင်ခြည်များ ၂၃

လွတ်လပ်ရယ်ဒီကယ်လ်များ **Free Radicals** ၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်အရေပြားအားအိုမင်းစေတဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှု ၂၄

ရောဖြစ်စဉ်မှာရှိတဲ့ တခြားအကြောင်းအချက်များ ၂၆

အဆိပ်အတောက်များနဲ့ တခြား ထရစ်ဂါများ ၂၆

အစားအသောက်များရဲ့ သက်ရောက်မှုများ ၂၈

အခန်း (၂)။အောင်မြင်တဲ့ အရေပြား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု ၃၃

အရေပြားအမျိုးအစားက ဘာလဲ ၃၄

သန့်စင်ခြင်း **Cleansing** ၃၆

ဆပ်ပြာနဲ့ ရေတို့ရဲ့ အခြေအတင် ၃၇

သင့်ရဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းသန့်စင်ဆေးရည်ကို ရွေးချယ်ခြင်း ၄၀

ဆပ်ပြာ၊ ဒါမှမဟုတ် သန့်စင်ဆေးရည်များရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များ ၄၁

အဆီကြွင်းဖယ်ထုတ်ခြင်း **Toning** ၄၅

တိုနာအမျိုးအစားများ ၄၇

အစိုဓာတ်သွင်းပေးခြင်း **Moisturizing** ၄၈

ဘယ်အခါမှာ အစိုဓာတ်သွင်းပေးမည်လဲ ၅၀

နေ့ခရင်မ်နဲ့ ညခရင်မ် ဘာကွာခြားပါသလဲ။ ၅၂

ကောင်းမွန်တဲ့ မျက်နှာပိုင်းဆိုင်ရာ အရေပြားထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှုရဲ့နေ့စဉ်အစီအစဉ် ၅၄

အခြေခံများကို ကျော်လွန်ပြီး ၅၇

မျက်နှာဖုံးများ **(Masks)** ၅၇

အလှကုန်ပစ္စည်းများ ၅၈

အရေပြားဆဲလ်အသေတွေ ဖယ်ရှားပေးတဲ့ အိတ်စ်ဖိုလီရေတာများ **(Exfoliators)** ၅၉

အလှကုန်ပစ္စည်းအသီးသီး ၆၀

အထိမခံနိုင်တဲ့ အရေပြား **Sensitive Skin** ၆၂

ပျက်စီးလွယ်တဲ့ အရေပြားအတွက် သီးသန့်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှု ၆၃

ခရင်မ်တစ်ခုထဲမှာ ဘာတွေပါသလဲ ၆၅

ပါလေ့ပါထရှိတဲ့ ဆေးအမယ်များ ၆၅
ရေဓာတ်ဆွဲငင်ထိန်းယူတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းများ **Humectants** ၆၉
လစ်ပစ်စ်များ **(Lipids)** ၇၀
ရီတီနွိုက်စ်များ **Retinoids** ၇၀
တစ်ကိုယ်လုံးအရေပြား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု ၇၁
ခန္ဓာကိုယ်အစိုဓာတ်သွင်းခြင်း ၇၂
လက်များ ၇၄
ကော့စမီစူတီကယ်စ် **(Cosmeceuticals)** ဆိုတာ ဘာလဲ ၇၅

အခန်း (၃)။ နေရောင်ခြည်နဲ့ အရေပြားကျန်းမာရေး ၇၆
နေရောင်ခြည်ရဲ့ ဒုက္ခပေးမှု ၇၆
**UVB** ဒါမှမဟုတ် လောင်ကျွမ်းစေတဲ့ရောင်ခြည် ၇၇
**UVA** ဒါမှမဟုတ် အိုမင်းရင့်ရော်စေတဲ့ ရောင်ခြည်များ ၇၈
**UVA** က အိုမင်းစေလေ့ရှိပြီး ဘာကြောင့် **UVB** က
နေပူလောင် ရုံလောက်ပဲဖြစ်စေနိုင်တာလဲ ၇၉
အင်ဖရာရက်ဒ်ရောင်ခြည် **(Infrared Rays)** ၈၁
နောက်ကျမှ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုများ ၈၁
သဘာဝအလျောက် အိုမင်းတဲ့ မျက်နှာ ၈၂
နေရောင်ခြည်ကြောင့် အိုမင်းတဲ့ မျက်နှာ၊ ဒါမှမဟုတ်
အချိန်မတိုင်ခင်အိုမင်းတဲ့ မျက်နှာ ၈၂
နေရောင်ခြည်အောက်မှ သင့်အရေပြား ၈၃
သင့်အရေပြားရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကာကွယ်ရေးနည်းဗျူဟာ ၈၉
အရေပြားကို ထူထဲစေတဲ့နည်း ၉၁
အရေပြားကို နေလောင်စေတဲ့နည်း ၉၂
နေပူလောင်ခြင်းရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ၉၄
အရေပြားဝေဒနာကို ပိုမို ဆိုးရွားစေခြင်း**(Skin Aggravation)** ၉၄
**UVA** ရောင်ခြည်နဲ့ သွေးဓာတ်မတည့်ခြင်း ၉၅
နေရောင်အထိမခံနိုင်လွန်းတဲ့ အရေပြား ၉၆
ရီတင်အေ **(Retin A)** ၉၆
တခြားဓာတ်ပေါင်းများ ၉၇
ဆေးဝါးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ နေရောင်ခြည်ဒဏ်မခံနိုင်မှုများ ၉၈
ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ ၉၉
အနည်းဆုံးတော့ သတင်းကောင်းပါပဲ ၉၉
ဗီတာမင်ဒီထုတ်လုပ်မှု ၁၀၀
နေ့စဉ်အစားအသောက် အရင်းအမြစ်များ ၁၀၁
အရေပြားရောဂါများကို ကုသပေးခြင်း ၁၀၁
ရာသီဥတုနဲ့ဆိုင်တဲ့ စိတ်အနေချွတ်ယွင်းမှု
**(Seasonal Affective Disorder- DAD)** ၁၀၁
နေရောင်ကာကွယ်ဆေးများကို အသုံးပြုခြင်း ၁၀၂
အကာအကွယ်ကို ရယူပါ ၁၀၂
အညွှန်းစာများကို နားလည်ခြင်း ၁၀၅
ဗီတာမင်အေ၊ စီနဲ့ အီး ၁၀၆
နေရောင်ကာကွယ်ဆေးများ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သလား ၁၀၆
**UVA** ကာကွယ်ရေး ၁၀၇
နေရောင်ကာကွယ်ဆေး ဘယ်လို လိမ်းမလဲ ၁၀၇
ကလေးငယ်များကို ကာကွယ်ပေးခြင်း ၁၀၉
အရေးပေါ် စီမံခန့်ခွဲမှု ၁၀၉
အသားရောင်ကို အတုလုပ်ခြင်း ၁၁၀
ဘယ်ထုတ်ကုန်ကို ရွေးချယ်ရမလဲ ၁၁၁
အရောင်တုဆေး ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ ၁၁၁

အခန်း (၄)။ဆံပင်နှင့် လက်သည်း-ခြေသည်းများ ၁၁၄
ကူတီကယ်လ်အလွှာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆံပင်ကို နူးညံ့တောက်ပြောင်
စေတဲ့သော့ချက် ၁၁၅

ဆံပင်ရဲ့ တိုခြင်းနဲ့ ရှည်ခြင်း ၁၁၆
ဆံပင်ဆုံးရှုံးမှုလို့ပြောရင် ဘာက ပုံမှန်ဖြစ်ပါသလဲ ၁၁၇
ကောက်တဲ့ဆံပင်၊ ဖြောင့်တဲ့ ဆံပင် ၁၁၇
အနက်ရောင်ဆံပင်နဲ့ ရွှေရောင်ဆံပင် ၁၁၈
အဖြူရောင်ဘက် ပြောင်းသွားပြီ ၁၁၈
နှုးညံ့တောက်ပြောင်တဲ့ဆံပင်အတွက်သော့ချက် ၁၂၀
ခေါင်းလျှော်ဖို့နည်းလမ်းများ ၁၂၁
ခေါင်းလျှော်ရည်မှာ ဘာတွေပါသလဲ ၁၂၃
နေရောင်ခြည်ဟာ ဆံပင်ကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းပျက်စီးစေသလဲ ၁၂၄
ဆံပင်ကို အဟာရသွင်းပေးခြင်း ၁၂၅
ကွန်ဒီရှင်လုပ်ပေးတဲ့ပဟေဠိ ၁၂၆
ဆံပင်အတွက် အားဆေးများ ၁၂၇
အဖြစ်များတဲ့ ဆံပင်ပြဿနာများ ၁၃၀
လက်သည်းခြေသည်းများ Nails ၁၃၂
၂၀ အတွက်စားသုံးခြင်း ၁၃၃
အလှအပရေးရာမှတ်သားစရာ ၁၃၄
လက်သည်းခြေသည်းများရဲ့ လိုအပ်ချက် ၁၃၅
သင့်လက်သည်းခြေသည်းများကို ကာကွယ်ပေးခြင်း ၁၃၆
အစိုဓာတ်သွင်းပေးခြင်း ၁၃၆
အရောင်တင်ဆေးများနဲ့ ဆိုးဆေးများ **Polish and paints** ၁၃၇
လက်သည်းခြေသည်းများရဲ့ အင်အား ဖျက်ဆီးပစ်သူများ ၁၃၈
အဖြစ်များတဲ့ လက်သည်းခြေသည်းချွတ်ယွင်းမှုများ ၁၄၀
အမေးများနဲ့ အဖြေများ ၁၄၂

အခန်း(၅)။ အရေပြားပြဿနာများ ၊ ဖြေရှင်းနည်းများနဲ့ ကုသမှုများ ၁၅၄
ဝက်ခြံများ ၊ အဖုဖောင်းများ ၊ အဖူးအရောင်များ ၁၅၅
ဝက်ခြံ **Acne** ၁၅၅


ကျော်သက်ခိုင် စာပေ

စာစဉ်(၂၃)

# အလှအပဆရာဝန် အမှတ်(၁)

## အခန်း (၁)
## သင်၏အရေပြားအားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

သင့်အရေပြားဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းပိုင်းမှာရှိတဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးထားပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အသက်ရှင် ရပ်တည်စေပါတယ်။ အရေပြားဟာ သင့်ကို ဘက်တီးရီးယားအပါအဝင် ပိုးမွှားတွေ စွဲကပ်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ပေးထားပါတယ်။ အခြေခံအကျဆုံးအဆင့်မှာတော့ အရေပြားဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ကာကွယ်ပေးတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်သန်ဖို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်နေတဲ့ တခြား ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေလိုပဲ အရေပြားဟာ ဖလှယ်ရေးတာဝန်တွေကိုလည်း လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ ဘယ်လို ဖလှယ်ရေးတာဝန်တွေလည်းဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အတွက် အသုံးတည့်မယ့်အရာတွေကို စုပ်ယူတယ်။ ပျက်စီးနေတဲ့အရာတွေကို စွန့်ထုတ်ပေးတယ်။ သို့သော် တခြားကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ မတူတာက သင့်အရေပြားဟာ တစ်သက်လုံးပဲ အခင်းအကျင်းတွေ ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ မျက်စိနဲ့ မြင်နေရတဲ့ အရေပြားအပေါ်ယံ ဆဲလ်အသေတွေဟာ အမြဲပဲ ပြုတ်ထွက်ပြီး အောက်ဘက် •ဆဲလ်အလွှာက အပေါ်ဘက် တက်, တက်လာပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူတွေအားလုံးက အသားအရေ လှပခြင်းဆိုတာကို





လိုလားတောင့်တ ကြပါတယ်။ အသားအရေက စိုစိုပြည်ပြည်ရှိရမယ်။ ချောချောမွေ့မွေ့ ဖြစ်ရမယ်။ ဝင်းဝင်းဝါဝါလေး ဖြစ်ရမယ်။ တချို့လူတွေက ကံကောင်းကြတယ်ဆိုရမှာပေါ့။ သူတို့မှာ သဘာဝအလျောက်ကိုပဲ ကျန်းမာတဲ့လှပတဲ့ အသားအရေရှိကြပါတယ်။ တခြားလူတွေကတော့ သူတို့လို အသားအရေမျိုးရှိဖို့အတွက် ပြုပြင်ယူကြရတယ်။ သင်ဟာ သင်ရဲ့ အသားအရေကို စိုပြည်လှပအောင် ကြိုးစားနေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကြိုးစားနေတာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်အရေပြားက ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတယ်တို့၊ အရေပြားကို ဘာတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်တို့၊ အရေပြားပေါ်မှာ အရေးအတွန့်တွေစပြီး ပေါ်လာတဲ့အခါ အမှန်တကယ်အားဖြင့် ဘာဖြစ်လာတယ်တို့ အစရှိတာတွေကို သိထားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး ကောင်းတာပေါ့။

### သင့်အရေပြားရဲ့အလုပ်လုပ်ဆောင်မှု

သင့်ရဲ့ အရေပြားဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်မှုပေးတဲ့ ကြားခံပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ပိုးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒုးနဲ့ ဒေးဆိုသလို ရှိနေပါတယ်။ မမြင်နိုင်လို့သာ ပိုးတွေရှိမှန်း မသိကြတာပါ။ မမြင်နိုင်လို့သာ ကြောက်ရကောင်းမှန်း မသိကြတာပါ။ ပိုးတွေရှိမှန်ကို ဘယ်အချိန်မှာ သိနိုင်မှာလဲဆိုရင် သင့်အရေပြား ပေါက်ပြဲပြီးတဲ့နောက် ပိုင်း ပိုးဝင်ပြီး ရောင်ရမ်းလာတော့မှ သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေရှိတယ်။ မြင်ပဝတ္တုပစ္စည်းတွေရှိတယ်။ ဓာတုပစ္စည်းတွေရှိ တယ်။ ပြီးတော့ နေရောင်ခြည်ထဲမှာပါတဲ့ ယူဗီ ရောင်ခြည်တွေရှိတယ်။ သို့သော် အရေပြားဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ခုနပြောတဲ့ ပိုးတွေဘာတွေ မဝင်ရအောင် ကာကွယ်ပေးထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရေပြားဟာ ရေတို၊ လျှပ်လိုက်

ပစ္စည်းတွေတို့၊ ခန္ဓာကိုယ်အရည်တွေတို့ကိုလည်း အပြင်ဘက်ရောက်ရှိမသွားစေဖို့ ထိန်းပေးထားပါတယ်။

အရေပြားဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင်လို့လည်း ထိန်းသိမ်းပေးထားတယ်။ နွေရာသီရောက်လို့ နေပူပြင်းတဲ့အချိန်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ချွေးထွက်ကြတယ် မဟုတ်လား။ ဒါက အရေပြားရဲ့ လုပ်ဆောင် ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ချွေးထွက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်က အေးသွားတယ်။ ဆောင်းရာသီ ရောက်တဲ့အခါ အရေပြားဟာ ခြေတွေလက်တွေကို သွေးထောက်ပံ့မှုကို ကန့်သတ်ပေးလိုက်တယ်။ ဒါ့အပြင် အရေပြားမှာ နာကျင်မှုကို သိရှိခံစားလွယ်တဲ့ လက်ခံနေရာတွေ Receptors ရှိနိုင်ပါတယ်။ ခြေလက်အင်္ဂါတွေ ထိမိခိုက်မိရင် နာကျင်တယ်။ နာကျင်တယ်ဆိုတာသိရင် ဆက်မလုပ်တောဘူးပေါ့။ တီဗီတို့ ရေခဲသေတ္တာတို့ကို မီးအတက်အကျကြောင့် မပျက်စီးစေချင်လို့ ဆေ့ဖ်ဂတ် (Safeguard) ခံပေးထားတဲ့ သဘောပါပဲ။ လျှပ်စစ်မီးအားက ပုံမှန်ရှိနေမှသာ လျှင် အဲဒီပစ္စည်းတွေထဲ ဝင်မယ်။ မီးအားတက်မယ်၊ ကျမယ်ဆိုရင်, လျှပ်စစ်မီးက အဲဒီပစ္စည်းတွထဲ မဝင်နိုင်တော့ဘူး။ ခုလည်း အရေပြားဟာ သင့်ကို သေလောက်တဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးထားပါတယ်။

**သင့်အရေပြားတည်ဆောက်မှု**

သင့်အရေပြားကို ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အလွှာသုံးလွှာနဲ့ တည်ဆောက်ထားပါတယ်။ မြင်နေရတဲ့ အပေါ်ဆုံးအလွှာက အက်ပီဒါးမစ် (Apidermis) အလွှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလယ်မှာရှိတဲ့ အလွှာက ဒါးမစ်စ် (Dermis) အလွှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ဆုံးအလွှာက ဆပ်ကျူးတစ်စ် (Subcutis) အလွှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ အရေပြားကို ဖြန့်လိုက်ရင်





နှစ် စတုရန်းမီတာအကျယ်အဝန်း ရှိပါတယ်။ အထူဆုံးဖြစ်တဲ့ ခြေဖဝါး အရေပြားဟာ တစ်လက်မရဲ့ ရှစ်ပုံတစ်ပုံလောက် ထူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရေပြားရဲ့ အလေးချိန်က လေးကီလို (ကိုးပေါင်)လောက် စီးတာကြောင့် စုစုပေါင်း ကိုယ် အလေးချိန်ရဲ့ ခုနစ်ရာခိုင်နှုန်းလောက် ရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

**အက်ပီဒါးမစ်စ်**

အက်ပီဒါးမစ်စ်ဟာ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုအရ ပြောရရင် အင်မတန် တက်ကြွတဲ့ အလွှာဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးရိုးစကားနဲ့ ပြောရရင် ဒီအလွှာမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေဟာ ဖြစ်မှုပျက်မှု အင်မတန် မြန်ဆန်ကြပါတယ်။ အပေါ်ဆုံးအလွှာကနေ အရေပြားဆဲလ်တွေနဲ့ ရောင်ခြယ်တွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ အက်ပီဒါး မစ်စ်ရဲ့ ပိုပြီး အပြင်ဘက်ကျတဲ့ အလွှာဟာ စထရေးတမ်မ် ကော်နီယမ်မ် (Stratum Corneum) ဆိုတဲ့အလွှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မူရင်းနေရာက ဒီနေရာ မဟုတ်ပါဘူး။ အက်ပီဒါးမစ်စ်ရဲ့ အတွင်းဘက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်လ လောက်ကြာတဲ့ အချိန်မှာ အတွင်းဘက်ကနေ အပြင်ဘက်ကို ရောက်လာပါတယ်။ မူလက ဒီဆဲလ်တွေဟာ လုံးဝိုင်းကြပြီး သူတို့မှာ အပြည့်အဝ အလုပ်လုပ်တဲ့ ဆဲလ် ဝတ်ဆံတွေ ရှိကြပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အပေါ်လွှာဘက် တက်လာကြရင်းနဲ့ သူတို့ဟာ ညှိုးနွမ်းသွားပြီး ပြားချပ်ချပ် ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ ဆဲလ်ဝတ်ဆံကလည်း စတင်ပြီး ပျက်စီးပါတယ်။ ဒီဆဲလ်အသေများဟာ အရေပြား မျက်နှာပြင် ပေါ်ရောက်တဲ့အခါမှာ ပြားချပ်တဲ့ အကြေးခွံတွေ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ သို့သော် အသုံးမတည့်တဲ့ ဆဲလ်တွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ အရေပြားဆဲလ် များဟာ သူတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်အထိ သင့်ကို ကာကွယ်ပေးထားကြပါတယ်။

သင့်အရေပြားကို သင်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သင်မြင်နေရတာက စထရေးတမ်မ် ကော်နီယမ်မ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ခြောက်သွေ့ပြီး ပြားချပ်နေတဲ့

အရေပြားဆဲလ်တွေဟာ အဆီဓာတ်ပေါင်းတွေနဲ့ ရောသမပြီး နံ့ရံ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက်ဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ကြပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ပေးထားတဲ့ အရေပြားဆဲလ်အလွှာတွေက ၁၈ လွှာကနေ ၂၃ လွှာအထိ ရှိပါတယ်။ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုရဲ့ ဘယ်နည်းစနစ်မှာမဆို အခုပြောခဲ့တဲ့ နံ့ရံအလွှာတွေကို ထူနိုင်သမျှထူအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်မှု ရှိပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် အင်မတန်ကြည့်လို့ကောင်းပြီး ပြစ်မျိုးမှဲ့မထင်တဲ့ အရေပြားအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကံမကောင်းဘူးလို့ ပြောရမှာက အရေပြားရဲ့ စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်ဟာ လွန်လင့်တဲ့ကူ ထိခိုက်ပျက်စီး သွားနိုင်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ကလည်း စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သလို သန့်စင်ရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့ အသုံးပြုနေကြတဲ့ချေး (ကြေး) ချွတ်ဆေးရည်၊ ဆပ်ပြာ အစရှိတာတွေကလည်း ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။

အရေပြားအောက်ဘက်က ဆဲလ်အသစ်တွေက အရေပြားမျက်နှာပေါ်အထိ တက်လာကြတယ်။ သူတို့ထက် ပိုပြီး သစ်လွင်တဲ့ ဆဲလ်အသစ်တွေက ဆဲလ်အဟောင်းတွေနေရာမှာ အဆင့်ဆင့် တာဝန်ယူကြတယ်။ ဒီလို မပြတ်တမ်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုအစဉ်ကြီးကို ကျွန်တော်တို့က မမြင်တွေ့နိုင်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်မှာ သင်ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ပျက်စီးကွာကျသွားတဲ့ အရေပြားဆဲလ်တွေကို ချိန်တွယ်ကြည့်လို့ ရမယ်ဆိုရင် ကီလိုပေါင်းများစွာ ရှိပါလိမ့်မယ်။ အရေပြားဆဲလ်များ ကွာကျတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို ဒက်စ်ကွာမေးရှင်း (Desquamation) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အက်ပီဒါးမစ်စ်မှာ ပါရှိတာက ပင့်ကူနဲ့တူတဲ့ မယ်လနိုစိုက်စ် (Melanocytes) ဆိုတဲ့ ရောင်ခြယ်ဆဲလ်တွေပါပဲ။ ရောင်ခြယ်ဆဲလ်တွေဟာ အသားအရောင်ကိုဖြစ်စေတဲ့ မယ်လနင် (Melanin) ခေါ်တဲ့ သဘာဝရောင်ခြယ်ကို





ထုတ်လုပ်ပေးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ရောင်ခြယ်ဆဲလ်အရေအတွက်က အတူတူပဲ ပါရှိတာပါ။ အသားအရောင် ကွာခြားမှုက ဘယ်ပေါ်မှာ မူတည်နေသလဲဆိုတော့ ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ရောင်ခြယ်ပမာဏ အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

သင်ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ မယ်လနင် ပမာဏက ပိုများလေ သင့်အသားအရောင်က ပိုမည်းလေဖြစ်ပြီး နေရောင်ခြည်ဒဏ်ကို ပိုပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိပါတယ်။ သိပ်ကို ဖြူဖျော့နေတဲ့ အရေပြားဟာ မယ်လနင်ကို မထုတ်လုပ်သလောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမည်းဆုံးအသားရောင်ရှိတဲ့ အရေပြားများဟာ နေရောင်ခြည် ကာကွယ်မှုအကြောင်းအချက် (Sun Protection Factor) ကို ၁၀ လောက်ပဲ ပေးပါတယ်။

## ဒါးမစ်စ်အလွှာ

ခုပြောမယ့် အရေပြားအလယ်လွှာမှာ ကိုလာဂျင် (Collagen) တို့ အီလတ်စတင် (Elastin) တို့ ပါရှိတာကြောင့် ဒီအလွှာဟာ အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာကို အောက်ကနေပြီး အထောက်အကူပေးထားတဲ့ ရေမြှုပ်လို အလွှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးအဖြင့် သုံးမီလီမီတာလောက်ထူတဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာဟာ သင့်အရေပြားရဲ့ အဓိက အုတ်မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါးမစ်စ်ရဲ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း လောက်ကို ကိုလာဂျင်များနဲ့ တည်ဆောက်ထားပါတယ်။ ကိုလာဂျင်ဟာ ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ အံ့သြစဖွယ်ကောင်းတဲ့ ရှော့ခ်အက်ဆော့ဘာ (Shock Asborber) ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုလာဂျင်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရေပြားနဲ့ ကြွက်သားများကနေ အရွတ်ကြောတွေ၊ အရိုးနုပြားတွေအထိမှာ တွေ့ရပါတယ်။

အီလတ်စတင်က ဒါးမစ်စ်ရဲ့ သုံး ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကို ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ သူ့ရဲ့ နာမည်နဲ့ လျော်ညီစွာပဲ အီလတ်စတင်ဟာ ဆွဲဆန့်လို့ ရပါတယ်။

သူ့မှာပါတဲ့ အမျှင်တွေက ကျုံ့နိုင်၊ ဆန့်နိုင်ကြတာတွေဆိုတော့ အရေပြားကို ရွှေ့ရှားပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သူ့နေရာအတိုင်း ပြန်ရောက်စေပါတယ်။ ဒီသဘောကို လက်တွေ့နားလည်ချင်တယ်ဆိုရင် သင့်လက်ဖမိုးမှာရှိတဲ့ အရေပြားကို ဆွဲယူပြီး ပြန်လွှတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ အရေပြားဟာ သူ့နဂိုအတိုင်း ပြန်ရောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အမွေးအမှင်တွေရဲ့ မွေးညှင်းတွင်းများဟာ ဒါးမစ်စ်ရဲ့ အနက် အတိုင်းပဲ ရှိနေကြပါတယ်။ မွေးညှင်းတွင်းများနဲ့အတူ အဆီအကျိတ်ကလေး တွေနဲ့ ချွေးအကျိတ်ကလေးတွေကလည်း ဒါးမစ်စ်အလွှာထဲမှာပဲ ရှိကြပါတယ်။ အဆီအကျိတ်ကလေးတွေဟာ မွေးညှင်းတွင်းတွေရဲ့ ဘေးမှာပဲ ကပ်ရက် တည်ရှိနေကြပြီး သွေးထောက်ပံ့မှုကိုလည်း မျှဝေယူကြပါတယ်။ အဆီအကျိတ်ကလေးတွေက ဆီဘမ်မ် (Sebum) လို့ခေါ်တဲ့ အဆီကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ဆီဘမ်မ်ဟာ သဘာဝထွက်ပေါက်ဖြစ်တဲ့ အမွေးအမှင်ရဲ့ အတွင်းပွင့်ကနေ အရေပြား အပေါ်ယံကို ရောက်ရှိပါတယ်။ ဒီအခါမှာတော့ အရေပြားကို ဆီသုတ်ပေးလိုက်သလိုဖြစ်ပြီး စိုထိုင်းမှုဆုံးရှုံးခြင်းကနေ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ နောက်တစ်ခု ကတော့ ချွေးအကျိတ်ကလေးတွေပေါ့။ သူတို့မှာ လုပ်ငန်းတာဝန် နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက ပိုလျှံနေတဲ့ ဆားတွေနဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို စုပ်ယူလိုက်တယ်။ ပြီးရင် အဲဒါတွေကို ရေနဲ့ ဆေးထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ ချွေးကိုထွက်စေပြီးတော့ ပူနေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်ကို လျှော့ချပေးတယ်။

ဒါးမစ်စ်အလွှာက နည်းနည်းထူးခြားတယ် ဆိုရပါမယ်။ သူ့မှာ ရီဆက်ပ်တာ ကော်ပတ်ကယ်လ်စ် (Receptor Corpuscles) ဆိုတဲ့ လက်ခံနေရာတွေ ရှိကြတယ်။ ဒီလက်ခံနေရာတွေက အာရုံသိမှုနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ထိတွေ့မှု၊ တုန်ခါမှု၊ ဖိအားနဲ့ ပူခြင်းခံစားမှု၊ အေးခြင်းခံစားမှုတွေကို ကျွန်တော်





တို့ သိရှိတာက ဒီအာရုံခံနေရာတွေ ရှိနေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အက်ပီဒါးမစ်စ်အတွက်တော့ ဒါးမစ်စ်ဟာ စားနပ်ရိက္ခာ ထောက်ပံ့တဲ့ နေရာကောင်းတစ်ခုဆိုရင် မမှားပါဘူး။ ဒါးမစ်စ်ဟာ အာဟာရဓာတ်တွေ ဗီတာမင်တွေနဲ့ ထိရောက်တဲ့ ကြားခံနေရာ ဖြစ်စေရေးအတွက် လိုအပ်မယ့် ဓာတုပစ္စည်းတွေကို အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာဆီ ပို့ပေးပါတယ်။ ဒါးမစ်စ်ဟာ အရေပြားရဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံမှု၊ ရောဂါပြီးစနစ်နဲ့ အာရုံသိမှုစနစ်တွေကို အသက်ဝင် အောင် လုပ်ဆောင်ပေးနေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် နေရောင်ခြည်ထိခိုက်မှုနဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေဖြစ်ခြင်းကနေ ကာကွယ်ပေးနေပါတယ်။

## ဆပ်ကျူးတစ်စ်အလွှာ

သွေးကြောတွေ အာရုံကြောအမျှင်တွေ ကြွက်သားအမျှင်တွေ ရောထွေး နေပြီး အဓိကအနေနဲ့ အဆီဆဲလ်တွေ ပါရှိတဲ့ ဆပ်ကျူးတစ်စ်အလွှာဟာ သူ့ အပေါ်မှာ ရှိတာတွေအတွက်ရော သူ့အောက်မှာ ရှိတာတွေအတွက်ပါ အကာ အကွယ်ပေးတဲ့ ကူရှင်တစ်ခုလို လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆပ်ကျူး တစ်စ် ဟာ သွေးကြောတွေ၊ ကြွက်သားအမျှင်တွေ အာရုံကြောအမျှင်တွေကိုလည်း ထောက်ကူပေးထားပါတယ်။ ဆပ်ကျူးတစ်စ်အလွှာရဲ့ အထူဟာ ဘယ်လောက် ရှိသလဲ မေးရင် ဒါဟာ သင်ဘယ်လောက်ဝနေသလဲဆိုတဲ့အပေါ်မူ တည်ပါတယ် လို့ ဖြေကြားရမှာပါပဲ။ သင့်တင်ပါးများရဲ့အထဲမှာ အလွှာဟာ လက်မပေါင်းများစွာ ထူနိုင်ပြီး မျက်ခွံလို နေရာမျိုးမှာတော့ နည်းနည်းလောက်ပဲ ထူနိုင်ပါတယ်။

## သင့်အရေပြားဘယ်လိုကောင်းမွန်လာသလဲ

နေ့မစေ့၊ လမစေ့ မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးငယ်တစ်ဦးရဲ့ အရေပြား အပြင်ဘက်အလွှာဟာ ကောင်းကောင်း မဖွံ့ဖြိုးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီကလေး

ငယ်မှာ ကိုယ်အပူချိန် ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်မရှိပါဘူး။

ကလေးငယ်တစ်ဦးရဲ့ အရေပြားဟာ အပြည့်အဝ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ကြားခံတစ်ခုအဖြစ်ကို ခြောက်လသားလောက်ရောက်မှပဲ ရရှိပါတယ်။ သူ့အရေပြားက နုနယ်လွန်းတာကြောင့် ကလေးငယ်ကို နေရောင်ခြည်နဲ့ တိုက်ရိုက်မထိ တွေ့စေချင်ပါဘူး။ ခြောက်လသားကနေ လူပျိုပေါက်၊ အပျိုပေါက်အထိ ၁၃ နှစ်၊ ၁၄ နှစ်တာ အချိန်အတွင်းမှာ သင့်ရဲ့ အရေပြားဟာ အထွေအထူးဂရုစိုက် စရာမလိုတဲ့နဲ့ ချောမွေ့လှပနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရေပြားဟာ ဘာကြောင့် အိုမင်းလာတယ်၊ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ အိုမင်းလာတယ်ဆိုတာနဲ့ အရေပြားရဲ့ နုပျိုတဲ့အခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့ ဘာတွေ ပြုလုပ်နိုင်တယ်ဆို တာတွေကို ယခုဆိုရင် အများကြီး သိလာပါပြီ။ ဒါဟာ သတင်းကောင်းတစ်ရပ် ပါပဲ။

သင့်အရေပြားဟာ ခြောက်လသားကနေ လူပျိုပေါက်၊ အပျိုပေါက် အထိမှာ အကောင်းဆုံးအလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့အခါ သင့်အရေပြားက ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာကို ကြည့်ကြရအောင်ပါ။

၁။ စထရေးတမ်မ် ကော်နီယမ်မ် ဟာ ချောမွေ့နေပါတယ်။ ဆဲလ်တွေနဲ့ ဆီဘမ်မ် အဆီနဲ့ ပေါင်းပြီး တောင့်တင်းတဲ့နံရံကို တည်ဆောက်ထားတာကြောင့် အရေပြားဟာ စိုစွတ်ပြီး ပျော့ပျောင်းနေပါတယ်။ သေနေတဲ့ အရေပြားဆဲလ်တွေဟာ လွယ် လွယ်ကူကူနဲ့ ပြုတ်ထွက်ကြတာကြောင့် သင့်ရဲ့ အသားအရေဟာ နူးညံ့ပြီး စိုဝင်း နေပါတယ်။

၂။ သင့်အရေပြား အဆင်းအရောင်ဟာ တောက်ပြောင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် နူးညံ့ပြီး ချောမွေ့နေတဲ့ စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်ဟာ အသားအရေကို ဝင်းပစေလို့ပါပဲ။





၃။ အက်ပီဒါးမစ်စ်ဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အရေပြားဆဲလ်အသစ်တွေကို အများအပြား ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မယ်လနင်ရောင်ခြယ်ကို တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ ဖြန့်ဖြူးပေးပါတယ်။

၄။ ဒီအဆင့်မှာ အရေပြားမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဘယ်လိုထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုမျိုးမဆို လျင်မြန်စွာ အနာကျက်လေ့ရှိပါတယ်။

၅။ သင့်ရဲ့ ဆပ်ဘ်ကျူးတစ်စ်အလွှာ (အရေပြားရဲ့ အောက်ဆုံးအလွှာ) ဟာ သင့်ရဲ့ မျက်နှာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တို့ကို နူးညံ့ချောမွေ့စေပြီး နုပျိုတဲ့အသွင်ကို ဆောင်စေပါတယ်။

## သင့်အရေပြားဟာ အသက်အရွယ်အလိုက် ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ပြောင်းလဲ လာပါသလဲ။

အရေပြားများအားလုံးက သဘာဝအလျောက် အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့ ဖြစ်စဉ် Natural Ageing Process ကို မလွန်ဆန်နိုင်ကြပါဘူး။ သင့် အရေပြားဟာ အသက်အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး မလွန်ဆန်နိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင့် အရေပြားဟာ အသက်အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ ရင့်ရော်လာပါတယ်။ အဲဒီပြောင်းလဲမှုတွေထဲက တချို့တချို့သော ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ မလွှဲမသွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြောင်းလဲမှုတချို့ကိုတော့ ကာကွယ်လို့ ရနိုင် ပါတယ်။

## ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်မှာ သင့်ရဲ့အရေပြား

သင့်အရေပြားဟာ လူပျိုပေါက်၊ အပျိုပေါက်ဖြစ်တဲ့ အချိန်အထိ စိုစို ပြေပြေ ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်နေလိမ့်မယ်လို့ ယေဘုယျပြောလို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ နေရောင်ခြည်ထဲမှာပါတဲ့ UV ရောင်ခြည်ဟာ သင့်အရေပြားကို

ထိခိုက်စေပါတယ်။ တစ်ခုရှိတာက ဒီလို ထိခိုက်မှုဟာ နှစ်အတန်ကြာ တဲ့အထိ မပေါ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံလို အပူပိုင်းဒေသမှာ ပါဝင်တဲ့နိုင်ငံက နိုင်ငံသားများအနေနဲ့ နေပူထဲ ထွက်တော့မယ်ဆိုရင် SPF 15 ပါတဲ့ဆေးရည်ကို နေရောင်နဲ့ထိမယ့် အရေပြားအပေါ် ကြိုတင်လူးပေးထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်လည်း ထီးဆောင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှာ ဟော်မုန်းဓာတ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို တွေ့ကြုံရပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်းဓာတ်တွေက အဆန်းတကြယ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖန်တီးပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆီဘမ်မ် (Sebum) လို့ခေါ်တဲ့ သဘာဝအရေပြားအဆီဓာတ်ကိုလည်း အများကြီး ထွက်ရှိစေပါတယ်။ အဲဒီလို အဆီဓာတ်တွေထွက်လာခြင်းရဲ့ မကောင်းကျိုးတစ်ခုကတော့ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာကောင်းတဲ့ ဝက်ခြံလို အဖုအပိန့်တွေ ထွက်လာခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေပြားရဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာမှာရှိတဲ့ အဆီအကျိတ်ကလေးတွေကနေပြီး ဆီဘမ်မ်အဆီဓာတ်ကို တအားထုတ်လုပ်ပေးနေတာကြောင့် သေနေတဲ့ အရေပြားဆဲလ်တွေဟာ ဆီဘမ်မ်အဆီဓာတ်နဲ့ အရေပြားနဲ့သွားကပ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ ဆီချေး(ကြေး) တွေ ဖြစ်သွားတာပေါ့။ ဆီချေး(ကြေး) များက အမွေးအမုင်ထွက်ပေါက်တွေကို သွားပိတ်ကြပါတယ်။ ပိုးမဝင်တဲ့ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ မွေးညှင်းပေါက်တွေက ဝက်ခြံခေါင်းမည်း (Black Head) ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုးဝင်တဲ့ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ မွေးညှင်းပေါက်တွေနေရာမှာ နီရဲတဲ့ဝက်ခြံဖုတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အဖြူခေါင်းတွေ (Whitch Head) ဖြစ်လာကြပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သင့်မျက်နှာကို ဆယ်လီစိုင်လစ်အက်ဆစ် Salicylic Acid ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘင်ဇွိုင်းပါ အောက်ဆိုက်ဒ် (Benzoylperoxide) တစ်မျိုးမျိုးပါရှိတဲ့ ဆေးရည်နဲ့ မျက်နှာ သစ်ပေးပြီးတော့ ဒီဝက်ခြံတွေထွက်ခြင်းမှကာကွယ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင့်ရဲ့ ဝက်ခြံ





ဟာ အမှန်တကယ် စိတ်ပူဖို့ကောင်းတယ်လို့ ထင်ရင် အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရပါလိမ့်မယ်။

ဆီဘမ်မ်အဆီဓာတ်ပိုထွက်လာတာနဲ့ မကြာခဏဆိုသလို ဝက်ခြံပေါက်တာကလွဲလို့ရှိရင် သင့်အရေပြားဟာ ကောင်းမွန်နေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆဲလ်မျိုးဆက်ကလည်း ၂၈ ရက်တစ်ခါလောက် ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာကလည်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အလုပ်လုပ်နေဆဲပါပဲ။ ဆပ်ကျူးတစ်စ်အလွှာမှာရှိတဲ့ ကိုလာဂျင်နဲ့ အီလက်စတင်တို့ကလည်း ပြီးပြည့်စုံစွာ အလုပ်လုပ်နေဆဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

## အသက် ၂၀ တန်းမှာသင့်ရဲ့အရေပြား

သင့်ရဲ့ အသက် ၂၀ ကျော်တန်းဟာ သင့်ရဲ့ အရေပြားအတွက် အကျိုး အကြောင်းနိုင်လုံတဲ့ နောက်ထပ်အချိန်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ခုဆိုရင် ဆယ် ကျော်သက်ဘဝတုန်းက ပေါက်ခဲ့တဲ့ ဝက်ခြံတွေ ဘာတွေလည်း အဖြစ်နည်းသွားပါပြီ။ တချို့မှာဆို ဝက်ခြံမပေါက်သလောက် ဖြစ်နေပါပြီ။

သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ မျဉ်းကြောင်းတွေ မရှိပါဘူးလို့ သင်ထင်မိကောင်း ထင်မိပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ မှန်ရှေ့မှာ သင်စကားပြောလိုက်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရယ်လိုက်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် မျက်မှောင်ကြုတ်လိုက်ရင် သင်ဟာ သင့်မျက်နှာပေါ်က မျဉ်းကြောင်းတွေကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီမျဉ်းကြောင်းတွေကို ဖော်ပြချက်မျဉ်းကြောင်းများ (Expression Lines) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ် (အရေပြားရဲ့ အပြင်ဘက်ဆုံးမှာရှိတဲ့ မြင်နေရတဲ့အလွှာ) ဟာ နည်းနည်းလေးတော့ ဖောက်ပြန်လာပါတယ်။ သေနေတဲ့ အရေပြားဆဲလ်တွေ ပြုတ်ထွက်တာမှာ အားနည်းနေတာကြောင့် ဒီအလွှာဟာ နည်းနည်းထူထဲလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သင့်ရဲ့ အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာဟာ

ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နဲ့ စိုစိုပြည်ပြည်ရှိနေဆဲပါပဲ။ ဆဲလ်အဟောင်းတွေ ပြုတ်ထွက်တာ နှေးသွားသလို ဆဲလ်အသစ်တွေ မွေးဖွားပေးခြင်းကလည်း မူလက ၂၈ ရက်တစ်ကြိမ်ကနေ နည်းနည်းလေး နှေးကွေးသွားပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ နေ့ဘက်ပိုင်းလူးရတဲ့ နေရောင်ခြည်စစ်ပေးတဲ့ ခရင်မ်တွေ (Sun-filtering Cream) ကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ဒီလို အသုံးပြုခြင်းဟာ သင့်အရေပြားကို အကာအကွယ်ပေးထားရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာအပေါ် အကြီးမားဆုံး ထိခိုက်စေမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ခြင်းဟာ ဒီအသက်အရွယ် မှာစပြီး ဒုက္ခပေးလာပါပြီ။ နေရောင်ခြည်နဲ့ နေ့စဉ်ဆိုသလို ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ကိုလာဂျင်ထုတ်လုပ်မှုဟာ နှေးကွေးသွားနိုင်တယ်။ အီလတ်စတင်ကလည်း လျော့တိလျော့ရည်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

**အသက် ၃၀ ကျော်တန်းမှာ သင့်အရေပြား**

သင့်အသားအရေမှာ ပျိုမျစ်နုနယ်မှုတွေ လျော့ပါးသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာက ဘာကြောင့်လဲဆိုလို့ရှိရင် ဆဲလ်တွေ အသစ်မွေးဖွားတယ်၊ ဆဲလ်အဟောင်းတွေ ပြုထွက်တယ်ဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးက နှေးကွေးသွားတာရယ်၊ စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်ထ်မှာ လုံးဝပျက်စီးသွားတဲ့ ဆဲလ်အသေတွေ စုဝေးတာရယ်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဇီအက်ဆစ် Alpha Hydroxy Acid (AHA) ပါရှိတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်း၊ ဒါမှမဟုတ် အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ ပိုပြီးအာနိသင်ပြင်းထန်တဲ့ ဆေးရည် (အခန်း ၇ ကို ကြည့်ပါ) ဟာ သင့်ကို ပြန်လည်နုပျိုလာစေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အက်ပီဒါးမစ်စ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်က ဖျက်စီးရေး





သမားတွေရဲ့ဒဏ်ကို ခံနေကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ထင်သာမြင်သာ မဖြစ်သေးပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်နေပေမယ့် ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ အပန်းဖြေတဲ့အခါ SPF များများပါတဲ့ ခရင်မ်တွေကို စတင်အသုံးပြုခြင်းဟာ နေရောင်ခြည်ရဲ့ ဒဏ်ကိုခံနိုင်မှု ရှိစေရုံသာမက သင့်ရဲ့ အရေပြားကို ပြုပြင်မွမ်းမံဖို့ အခွင့်အရေးပေးလိုက်တာလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာမှာ သူ့ထုထည်ရော၊ သူ့အရည်အသွေးပါ စတင်ပြီး ကျဆင်းလာပါတယ်။ ကိုလာဂျင်အမျှင်တွေမှာ အရည်အသွေး လျော့ကျမှု အစပြုလာတာကြောင့် အရေပြားဟာ မဆိုသလောက် ပျော့တွဲလာပါတယ်။ တင်း တင်းရင်းရင်း မဖြစ်တော့ပါဘူး။ သင်ရယ်တဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင် မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ် ဆပ်ကျူးတစ်စ်အလွှာရဲ့အဆီဟာ မျက်နှာပေါ်မှာ အရေးအကြောင်းတွေအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ မူလအတိုင်း ချောချောမွေ့မွေ့ ပုံပန်းကို ပြန်ရောက်ဖို့နဲ့ ဒီလိုအရေးအကြောင်းတွေ ပျောက်သွားဖို့ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အရေးအတွန့်တွေပဲ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အနည်းငယ်က စတင်ပြီးတော့ အလှအပ အရေပြားဗေဒ Cosmetic Dermatology ဆိုပြီး အကြီးအကျယ် တိုးတက်လာခဲ့ပါတယ်။ ယနေ့မှာတော့ မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ အရေးအတွန့်တွေကို ဖျောက်ပေးဖို့အတွက် ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းတွေ ပိုပြီးတော့ ရှိလာပါပြီ။

**အသက် ၄၀ ကျော်တန်းမှာ သင့်အရေပြား**

ဆီဘမ်မ်ထုတ်လုပ်မှုဟာ သိသိသာသာ လျော့နည်းသွားပါတယ်။ ဆီဘမ်မ်ဆိုတဲ့ အရေပြားအဆီဓာတ်ဟာ အဆီပြန်တဲ့ အသားအရေရှိတဲ့လူတွေအတွက် လက်ဆောင်တစ်ခုပါပဲ။ တကယ်လို့များ သင့်အသားအရေဟာ ပုံမှန်

အတိုင်း စိုစိုပြေပြေရှိရာကနေ ခြောက်သွေ့လာတယ်ဆိုရင် အင်မတန် အရည်အသွေးကောင်းမွန်တဲ့ အစိုဓာတ်ဖြည့်ဆေး Moisturizer များကို သုံးစွဲကြည့်ရင် အကျိုးရှိပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ အစိုဓာတ်ဖြည့်ဆေးတစ်မျိုးဟာ ခြောက်သွေ့နေတဲ့ အရေးအတွန့်တွေကို စိုဝင်းလာစေပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ အသားအရေးဟာ ပိုမိုနူးညံ့လာပြီး ပိုမိုတောက်ပလာပါလိမ့်မယ်။ မျက်မှောက်ခေတ်မှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်တဲ့ အစိုဓာတ်ဖြည့်ဆေး အတော်များများဟာ အင်မတန် ညက်ကြတာကြောင့် သူတို့ကိုလူးရတာ အင်မတန်မှ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်ဟာ ပိုမိုထူထဲလာပြီး သူမှာ သေနေတဲ့ဆဲလ်တွေ ပိုများလာပါတယ်။ AHA ပါတဲ့ ဆေးရည်တချို့ဟာ ဒီပြဿနာကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အရေးအတွန့်တွေကို ဖျောက်ချင်တဲ့သူဖြစ်တယ်ဆိုရင် ရီတီနွိုက် (Retinoid) (ဗီတာမင်အေခရင်မ်) ပါတဲ့ ဆေးရည်တချို့ကို စုံစမ်းကြည့်ရပါလိမ့်မယ်။

မယ်လနင်ရောင်ခြယ်တွေ မူမမှန်စွာ စုဝေးမှုကြောင့် အရေပြားပေါ်မှာ အညိုကွက်၊ အမည်းကွက်တွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူးဆေးတွေသုံးပြီး ဒီအကွက်တွေကို အရောင်ဖျော့သွားအောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဖော်ပြမှုမျဉ်းကြောင်းတွေဆိုလို့ရှိရင် သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ တစ်သက်လုံး ထင်းခနဲပေါ်နေ အောင်လို့ အခုဆိုရင် လုပ်ပေးလို့ရနေပါပြီ။ သင်ရယ်လိုက်တဲ့အခါ သင့်မျက်နှာ ပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ အရေးအကြောင်းတွေဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ လက္ခဏာပဲလို့ ရှေးကတည်းက လက်ခံလာခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်မှောင်ကြုတ်ရင် နဖူးမှာ ထင်းထင်းကြီးပေါ်လာတဲ့ အရေးအကြောင်းကိုတော့ လူတွေမနှစ်သက် ကြပါဘူး။ ဒီလိုအရေးအကြောင်းကို ဘိုတောက်ဇ် (Botox) ထိုးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဟိုင်လန်ဂျဲလ် (Hyalan Gel) ထိုးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖျောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။





သင့်ရဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာက ပိုပြီးတော့ အားပျော့လာပါပြီ။ ဒါးမစ်စ်အလွှာဟာ သွေးကြောများရဲ့ နံရံကို ထိန်းပေးနိုင်တဲ့ အင်အားနည်းသွားတာကြောင့် သွေးကြောကျယ်ပွမှုတွေ ဖြစ်လာရပါတယ်။ ကျယ်ပွနေတဲ့ သွေးပြန်ကြောတွေကို ပင့်ကူသွေးပြန်ကြောများ (Spider Veins)၊ ဒါမှမဟုတ် ချည်မျှင်သွေးပြန်ကြောများ Thread Veins လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လူမြင်သာတဲ့ မျက်နှာလိုနေရာမှာ ဒီလိုမျိုးရှိခဲ့ရင် မိတ်ကပ်နဲ့ ယာယီဖုံးထားလို့ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း လေဆာနဲ့ ဖျက်လိုက်လို့ ရပါတယ်။

ဘာကြောင့်မှန်းတော့ တိတိကျကျ မသိရသေးပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ဆံပင်ရောင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဆဲလ်တွေဟာ သိပ်အလုပ်မလုပ်ကြတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင့်ဆံပင်တွေဟာ ကြိုးတိုးကျဲတဲ ဖြူလာပြီဖြစ်ပါတယ်။

## အသက်၅၀ကျော်တန်းမှာ သင့်အရေပြား

ဒါကတော့ တကယ်လို့များ သင်ဟာ နေရောင်ခြည်ကာကွယ်ဆေးတွေကို ပုံမှန်အသုံးပြုတဲ့သူ မဟုတ်လို့ရှိရင် အရင်က နေရောင်ခြည်ဒဏ်ကြောင့် ဆယ်စုအရေပြား ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ရတာတွေဟာ မလွဲမသွေဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝအလျောက် အိုမင်းရင့်ရော်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ နေရောင်ခြည်ထဲမှာပါတဲ့ UV ရောင်ခြည်နဲ့ တခြားအကြောင်းတွေကြောင့် အိုမင်းရင့်ရော်ရတာတွေက သင် အသက်ကြီးလာတော့မှ ပေါ်လေ့ရှိကြပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်အရေပြားကို သူ့ဘာသာသူ ပြုပြင်မွမ်းမံဖို့ သင့်အနေနဲ့ SPF 15 ကို နေ့စဉ်သုံးစွဲလို့ ရပါတယ်လို့ သင့်ကို အားပေးချင်ပါတယ်။ အရေးအတွန့်တွေတို့၊ အသက်ကြီးလို့ ဖြစ်တဲ့ အကွက်တွေတို့၊ ကျယ်ပွနေတဲ့ သွေးပြန်ကြောတွေတို့ကို ဖြစ်ပွားမှုနှေးကွေး အောင်လို့ အထောက်အကူပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီအသက်အပိုင်းအခြားမှာ သွေးဆုံးခြင်းရဲ့ ဩဇာသက်ရောက်မှုတွေကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့နိုင်ပါပြီ။ မိန်းမဟော်မုန်း အီစထရိုဂျင် လျော့နည်းခြင်းဟာ ဆီဘမ်မ်အဆီဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုကို လျော့နည်းစေနိုင်သလို အရေပြားခြောက်သွေ့မှုကိုလည်း တစ်ပါတည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းအစားဖြည့် ကုသမှု HRT ၊ ဒါမှမဟုတ် အပြောင်းအလဲ ဆေးမြီးတိုတွေကို ခံယူကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ သူတို့ရဲ့ အသားအရေ၊ ဆံပင်နဲ့ ခြေသည်း လက်သည်းတွေရဲ့ အသွင်အပြင်ဟာ ထူးထူးခြားခြား တိုးတက်ကောင်းမွန်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အထွေထွေကျန်းမာရေးကလည်း တိုးတက်လာပါတယ်။

## အသက် ၆၀ ကျော်တန်း၊ ၇၀ ကျော်တန်း အထက်မှာ သင့်အရေပြား

သင့်ရဲ့ သွေးဆုံးတဲ့နှစ်တွေမှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ် တက်လိုက်၊ ကျလိုက် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ဟာတွေ ကျော်လွန်သွားတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ အရေပြားဟာ ပြောင်းလဲမှုတွေ သိပ်မလုပ်တော့ပါဘူး။ အကယ်၍ ပုံမှန်အားဖြင့် သင်ဟာ သင့်အရေပြားကို နေရောင်ခြည်နဲ့ အထိမခံခဲ့ဘူးဆိုရင် သင့်အသားအရေဟာ နေရောင်ခြည်အထိခံတဲ့လူရဲ့ အသားအရေထက် ပိုပြီး နူးညံ့ပါလိမ့်မယ်။ ပိုပြီး စိုပြေပါလိမ့်မယ်။ ပိုပြီး ညက်ညောပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် သင်ဟာ အရေးအတွန့်တွေ၊ အမည်းရောင်အမှတ်တွေနဲ့ အနီရောင်သွေးပြန် ကြောတွေကို တွေ့ကြုံခံစားရပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကို အကူအညီပေးတဲ့ အလှအပ ကုသမှုဟာ အတော်များများ ရှိပါတယ်။

## အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့ဖြစ်စဉ်ဟာ မလွဲမသွေဖြစ်ပေါ်မှာလား၊ မဖြစ်ပေါ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသလား

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၃၀ လောက်ကဆိုရင် သင့်အသားအရေ အိုမင်းရင့်





ရော်မှုရဲ့ ပြင်းထန်မှုအတိုင်းအဆနဲ့ ဖြစ်ပွားတဲ့ အရှိန်တွေဟာ သင့်ရဲ့ မျိုးဗီဇဆိုင်ရာ အမွေးဆက်ဆံမှုအပေါ်မှာ အတော်များများ အခြေခံနေတယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြပါတယ်။ အခုဆိုရင် အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကွဲပြားခြားနားနေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ သိကြရပါပြီ။

တချို့ တချို့သော မျိုးဗီဇနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအချက်တွေက ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ သင့်ရဲ့ အရေပြား အိုမင်းလာတယ်ဆိုတဲ့အပေါ် လွှမ်းမိုးထားကြပါတယ်။ သင်ဟာ သင့်အရေပြားအမျိုးအစားကို အမွေဆက်ခံပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သင်ဟာ မျိုးရိုးကိုလိုက်ပြီး မျက်ခွံဖောင်းတာ၊ မေးနှစ်ခွဖြစ်တာ၊ ဖော်ပြမှုမျဉ်းကြောင်းတွေရှိတာတွေကိုလည်း အမွေဆက်ခံပါတယ်။ ဒီလို အမွေဆက်ခံမှုနဲ့ပတ်သက်လို့တော့ သင်ပြုလုပ်ပြောင်းလဲနိုင်တာတွေဟာ ဘာမှ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လို့ အလှကုန်ပစ္စည်းနဲ့ တွဲချင်လည်း တွဲမယ်။ မတွဲချင်လည်း မတွဲဘူးဆိုတဲ့ ရေရာတိကျတဲ့ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်တစ်ခုဟာ သင့်ကို သင်မွေးဖွားလာတာထက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

## အရေပြားအမျိုးအစားရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု

သင့်အရေပြားက ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ခံစားတယ်ဆိုတာနဲ့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ပြုမူတယ်ဆိုတဲ့ အချက်နှစ်ချက်ကို သင့်အရေပြား အမျိုးအစားက အဆုံးအဖြတ်ပေးပါတယ်။ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်အမျိုးအစားအတွက် သင့်အရေပြားအမျိုးအစားကိုပဲ အခြေခံရပါတယ်။ သင်အသုံးပြုမယ့် နေရောင်ခြည်ကာကွယ်ဆေး အမျိုးအစားအတွက်ဆိုရင်လည်း သင့်အရေပြား အမျိုးအစားကိုပဲ အခြေခံရပါတယ်။

ယေဘုယျသဘောပြောရမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး မည်းတဲ့ အရေပြားထက်

ဖြူဖျော့တဲ့အရေပြားဟာ မျက်နှာအရေးအကြောင်းတွေကို ပိုပြီးတော့ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီအချက်က လူအတော်များများမှာ မှန်ပါတယ်။ ပိုပြီးမည်းတဲ့ အရေပြားဟာ အဆီကို ပိုထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာပေါ်မှာ အဆီပြန်နေလေ့ရှိပြီး ဒီလိုဖြစ်နေခြင်းဟာ ရေခိုးရေငွေ့ ဆုံးရှုံးခြင်းမှ ဟန့်တားပေးပါတယ်။ မယ်လနင်ရောင်ခြယ် ပိုများလေ အရေးအကြောင်းဖြစ်တာ ပိုနည်းလေပါပဲ။ တစ်ဖက်ကကြည့်မယ်ဆိုရင် အရေးအတွန့်အတော်များများကို အသားဖြူပြီး ချောမွေ့တဲ့ အရေပြားတွေမှာ တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ ပိုမည်းတဲ့ အရေပြားတွေမှာကျတော့ ဘာတွေ့ရလေ့ရှိသလဲဆိုရင် သူ့မှာ ပိုပြီး ထူထဲတဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာနဲ့ ဆပ်ကျူးတစ်စ်အလွှာတွေ ရှိနေတယ်။ ဒီတော့ ပိုမည်း တဲ့ အရေပြားပိုင်ရှင်တွေမှာ အရေးအတွန့်တွေ ပိုပြီး နည်းပေမယ့် ရှိတဲ့ အရေးအတွန့်တွေဟာ ထင်းထင်းကြီး နက်နက်ကြီး ရှိကြပါတယ်။

အရေးအတွန့်တွေကလွဲပြီး အသက်အရွယ်အလိုက်ဖြစ်တဲ့ တခြားပြောင်းလဲမှုတွေကလည်း အရေပြား အမျိုးအစားအပေါ်မူတည်ပြီး ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ အသက်အရွယ် အစက်အပြောက်များ Age Spots ဆိုတာကလေးတွေ အရေပြားပေါ်မှာ အသက်ကြီးလာရင် ပေါ်လာလေ့ရှိတဲ့ အစက်အပြောက်ကလေးတွေဟာ အရောင်ပိုဖြူတဲ့ အရေပြားတွေမှာ သိပ်ထင်ထင်ရှားရှား မထွက်လာပါဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အဲဒီလိုအရေပြားတွေမှာ မယ်လနင်ရောင် ခြယ်ထုတ်လုပ်မှုက နည်းပါးတာကြောင့် အညိုရောင်အစက်တွေ သိပ်မထွက် လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ နေရောင်နဲ့ ပုံမှန်ထိတွေ့နေတဲ့ အသားမည်းတဲ့ လူတွေရဲ့ အရေပြားပေါ်မှာ Age Spots တွေ အများကြီး ထွက်လာလေ့ရှိပါတယ်။

ဆပ်ကျူးတစ်စ်အလွှာ ပိုပြီးထူတဲ့ ထူထဲတဲ့အရေပြားဟာ အရေပြားတွဲကျခြင်း Skin Sag ကို ပိုပြီး ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ သံလွင်ရောင် အရေပြား





Olive-skinned ရှိတဲ့ အသားညိုတဲ့ အမျိုးသားတစ်ယောက်မှာ အရေပြားတွဲကျခြင်းရှိနေပြီး မေးနှစ်ထပ်ဖြစ်နေတာမို့လို့ သူ့မေးရိုးမျဉ်း Jawline ကို ရှာဖို့ခက်တာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။

## အရေးအတွန့်တွေ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာ

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာရှိတဲ့ အရေပြားဟာ ကြွက်သားပေါ်ကနေ ပြင်လိုက် ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ ကြားခံတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်နှာ အရေပြားကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ အရေပြားကို အောက်ခံကြွက်သားနဲ့ ဇာပန်းထိုးသလို ဆက်စပ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ခံကြွက်သားရဲ့ လက်ချောင်းတွေဟာ အရေပြားရဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာထဲကို ထိုးဝင်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့လည်း မျက်နှာဟာ ဖော်ပြမှုတွေအများကြီးကို ထုတ်ဖော်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရယ်တာ၊ မျက်မှောင်ကြုတ်တာ၊ ပြုံးတာ၊ မျက်ခုံးပင့်တာ၊ မဲ့တာရွဲ့တာ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒီလိုမျိုး ပြုလုပ်ဖို့အတွက် သင့်မျက်နှာရဲ့ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ တွန့်သွားတယ်ဆိုတာကို သင့်မျိုးဗီဇများနဲ့ သင့်ရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ မျက်နှာအမူအရာ အလေ့အကျင့်များက ဆုံးဖြတ်ပေးပါတယ်။ ငယ်ရွယ်တဲ့ အသက်အပိုင်းအခြားမှာ ဒါးမစ်စ်က တင်းတင်းရင်းရင်း ရှိနေပြီး အပြည့်အဝ ကျုံ့နိုင် ဆန့်နိုင်ပါတယ်။ ဖော်ပြမှုတစ်ခုအတွက် သင့် ဆပ်ကျူးတစ်စ်အလွှာကပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်စေပါတယ်။

သို့သော် သင် အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဒါးမစ်စ်မှာ သူ့ရဲ့ ကျုံ့နိုင်ဆန့်နိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိဟာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဆပ်ကျူးတစ်စ်အလွှာကလည်း ပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်စေတဲ့ ကိစ္စကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာပေါ်မှာ အရေးအကြောင်းတွေ ပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၄၀ ကျော်တန်း၊ ၅၀ ကျော်တန်း ဝန်းကျင်မှာ ပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။ ကောင်းမွန်

တဲ့ အရေပြား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုဟာ ဒီလို ပြောင်းလဲမှုတွေကို ထိန်းပေးနိုင်ပါတယ်။

### အချိန်မတိုင်ခင်အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း

မျိုးဗီဇအရ အဆုံးအဖြတ်ပေးထားတဲ့ နှုန်းထားတစ်ခုမှာ သင့်အရေပြား အိုမင်းလာတာကို ပင်ကိုယ်အရည်အသွေးဖြစ်တဲ့ အိုမင်းခြင်း (Intrinsic Ageing လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါထက် ပိုမိုအရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းရင်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ နေရောင်ခြည်ပါပဲ။ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီး အိုမင်းလာတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်ပျက်မိကြောင်း မထုတ်ဖော် မပြောကြားတဲ့လူဟာ အနည်းငယ်လောက်ပဲ ရှိမှာပါ။ သင့်အရေပြားနဲ့ပတ်သက်လာရင် ဒီရင်ဖွင့် ချက်ဟာ အင်မတန်မှ ခြေခြေမြစ်မြစ်ရှိလှပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အသက်အရွယ်ကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးရတာထက် နေရောင်ခြည်ဟာ သင့်အရေပြားကို ပိုပြီးတော့ ထိခိုက်ပျက်စီးစေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ထဲမှာပါတဲ့ အာထရာဗိုင်အိုလက်ရောင်ခြည်နဲ့ အင်ဖရာရက်ဒ်ရောင်ခြည်တို့ဟာ DNA ရဲ့ အပိုင်းအစတွေကို လောင်မြိုက်ပြီး အပူကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို DNA မှာ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ပွားတာဟာ သဘာဝအလျောက် အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို အဆပေါင်းများစွာ အရှိန်မြန်ဆန်စေပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ကြောင့် အရေပြားထိခိုက်ပျက်စီးတာကို Photo-damaged လို့ ခေါ်ပါတယ်။

စင်စစ်အားဖြင့် ဇရာလက္ခဏာများရဲ့ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိဟာ Photo-damaged ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ဟာ အရေပြားကို အချိန်စောပြီး အိုမင်းရင့်ရော်စေတယ်ဆိုတဲ့အချက်ဟာ သွေးထွက်အောင် မှန်ကန်ပါတယ်။





### အန္တရာယ်ရှိတဲ့ရောင်ခြည်များ

နေဟာ လှိုင်းအကွာအဝေးချင်း မတူညီတဲ့ ရောင်ခြည်တွေကို ထုတ်လွှတ်ပေး နေပါတယ်။ ရူပဗေဒပညာရှင်များဟာ UV ရောင်ခြည်တွေကို A ၊ B ၊ C ဆိုပြီး သုံးမျိုး ထပ်ခွဲပါတယ်။ A ဟာ ပိုပြီးရှည်လျားပြီး ပိုပြီးလေးကန်တဲ့ ရောင်ခြည်အမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။ B က ပိုမိုတိုတောင်းပြီး ပိုမိုစွမ်းအားရှိတဲ့ ရောင်ခြည်အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ C ကတော့ စွမ်းအားအပြင်းဆုံးပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့မှာ သက်ရှိတွေအားလုံးရဲ့ DNA ကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တဲ့ သတ္တိရှိလို့ပါပဲ။ (ကံကောင်းတယ်လို့ ပြောရမှာက ကမ္ဘာ့အိုဇုန်းလွှာဟာ UVC ရောင်ခြည်ကို စစ်ယူနိုင်တုန်းပဲ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် ကမ္ဘာပေါ်မှာ သက်ရှိ ရယ်လို့ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။)

UVA နဲ့ UVB တို့ ရောင်ခြည်နှစ်ခုစလုံးဟာ ကမ္ဘာမြေပြင်အပေါ် ရောက်ရှိပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြားကို ခြိမ်းခြောက်ရန် ရာနေပါတယ်။ UVB ကို လောင်ကျွမ်းစေတဲ့ ရောင်ခြည် Burning Ray လို့ ရံဖန်ရံခါခေါ်ကြ ပါတယ်။ ဒါလည်း သိသာတဲ့သက်ရောက်မှု တစ်ခုပါ။ နေရောင်ခြည်နဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့တဲ့ အရေပြားမှာနေလောင်မှု Sunburn ရှိလာရင် ပူလောင်နာကျင်မှုကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ UVB ဟာ သင့်အရေပြားကို ခြောက်သွေ့ပြီး အရေးကြီးဆုံးအနေနဲ့ ပြောရရင် ဒီရောင်ခြည်ဟာ အရေပြားကင်ဆာကို ဖြစ်စေ ပါတယ်။

UVA ကို အိုမင်းရင့်ရော်မှုဖြစ်စေတဲ့ ရောင်ခြည်အဖြစ် သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒီရောင်ခြည်ဟာ မျက်နှာအရေးအတွန့်နဲ့ အရေပြားအိတ်တွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၅ နှစ်လောက်ကဆိုရင် ဒီလိုဖြစ်တာကို သဘာဝအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အသက်အိုမင်းတဲ့ ဖြစ်စဉ်ရဲ့ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဆိုပြီးတော့ လက်ခံခဲ့ကြတာပါ။ အခုဆိုရင် လုံးဝကွဲပြားသွားပါပြီ။

## လွတ်လပ်ရယ်ဒီကယ်စ်များ Free Radicals ၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်အရေပြားအား အိုမင်းစေတဲ့ခြိမ်းခြောက်မှု

ဒီခေါင်းစီးကို ရုတ်တရက်ကြည့်လိုက်ရင် အလုကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်တဲ့ လူတွေရဲ့ လူတွေကြောက်သွားအောင် ခြောက်တဲ့ ထွင်လုံးပဲလို့ ထင်စရာ ရှိပါတယ်၊ မဟုတ်ပါဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့ ရယ်ဒီကယ်စ်တွေဆိုတာ တကယ်ရှိတဲ့ ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ အင်အားပါပဲ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တိုင်းရဲ့ နေ့စဥ်ဘဝကို Free Radicals တွေက ဝင်ဖျက်ဆီးတယ်။ လွတ်လပ်သော ရယ်ဒီကယ်စ်တွေကို ရယ်ဒီကယ်အောက်ဆိုက် Radical Oxide လို့လည်း ခေါ်ကြပါသေးတယ်။ သဘာဝကျတဲ့ ဆဲလ်ထဲ အောက်စီဂျင်သွင်းတဲ့ဖြစ်စဥ်မှာ မော်လီကျူးတစ်ခု ထွက်လာပါတယ်။ သူ့မှာ အီလက်ထရွန်မပါပါဘူး။ ဒီမော်လီကျူးဟာ အဖျက်သမားဖြစ်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်အကောင်းတွေကို ပျက်စီးစေသလို အီလက်ထရွန်မပါတဲ့ ဘဝတူ မော်လီကျူးတွေကိုလည်း ထွက်ရှိလာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုဟာ သံသရာလည်ရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ Free Radicals တွေရဲ့ အရေအတွက်ဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုရှိနေတာဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။ တကယ်တော့ ဘက်တီးရီးယားပိုး ချေမှုန်းတဲ့နေရာမှာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ချေဖျက်တဲ့နေရာမှာ Free Radicals တွေ တချို့က ကူညီပေးပြီး သွေးကြောတွေကို ကျယ်ပွစေတဲ့အပြင် သွေးခဲခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ Free Radicals အတော်များများက အင်မတန် ဖျက်ဆီးတတ်ပြီး တစ်သျှူးတွေမှာ တစ်သက်လုံး ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

အဲဒီလို Free Radicals တွေကို တိုက်ဖျက်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်များကလည်း ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေ Antioxidents ကို သဘာ





ဝအလျောက် ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ စူပါအောက်ဆိုက်ဒ်ဒစ္စမြူးတေ့စ် Super-oxide Dismutase ဂလူတာသိုင်အုန်း (Glutathione) နဲ့ မယ်လနင် (Mela-nin) တို့ဟာ သဘာဝဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေရဲ့ နမူနာတချို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အေ၊ စီ၊ အီးတို့ကနေပြီးတော့လည်း ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အာနိသင်ကို ပေးစွမ်းကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ Free Radicals တွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အများကြီးရှိနေတဲ့အခါ ကျန်းမာတဲ့ ဆဲလ်တွေက သားကောင်ဘဝရောက်ကြရပါတယ်။ Free Radicals တွေကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဆုတ်ယုတ်ညှိုးဖျင်းတဲ့ရောဂါတွေ Degenerative Diseases ကို ဆဲလ်တွေမှာ ဖြစ်ပွားလာစေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာက အရေပြားမှာတွင် မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ တစ်သျှူးတွေအားလုံးမှာပါ ဖြစ်တာပါ။ မျက်မှောက်ခေတ်မှာ ရောဂါနဲ့ ရောဆန့်ကျင်ရေး သုတေသနအတော်များများဟာ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်တဲ့ ဗီတာမင်များ ကြွယ်ကြွယ်ဝဝပါရှိတဲ့ နေ့စဥ်အစားအသောက်ရဲ့ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ သက်ရောက်မှုတွေအပေါ် အာရုံစိုက်နေကြပါတယ်။

နေရောင်ခြည်ရဲ့အောက်မှာ ဒါမှမဟုတ် အဆိပ်အတောက်ရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုမှာ အရေပြားထဲမှာ Free Radicals ထုတ်လုပ်မှုဟာ တအားများလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ကျွန်တော်တို့ စားသုံးတဲ့ဗီတာမင် ပမာဏရဲ့ တစ်ရာခိုင်နှုန်းလောက်က အရေပြားကိုရောက်မယ်လို့ ခန့်မှန်းထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အရေပြား အထူးကုဆရာဝန်များနဲ့ အလှကုန်သိပ္ပံပညာရှင်များဟာ Free Radicals တွေကို ချေမှုန်းနိုင်တဲ့ အရေပြားရဲ့ စွမ်းရည်ကို ဓာတ် တိုးဆန့်ကျင် ဗီတာမင်တွေ အရေပြားထဲ တိုက်ရိုက်ထည့်သွင်းပေးပြီးတော့ မြှင့်တင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။

တကယ့်တကယ်တော့ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်မှု စမ်းသပ်ဖို့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေကို အစားဖြည့်ပေးတဲ့ အစီအစဥ်ဟာ ၂၀ ရာစု

ကုန်ဆုံးချိန်မှာ အပြီးသတ်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားအတွက် အသုံးပြုတဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ဗီတာမင်ဓာတ်များဟာ အရေပြားကို Free Radicals များ ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးတဲ့ ရလာဒ်လည်း ထွက်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။

**ဇရာဖြစ်စဉ်မှာရှိတဲ့တခြားအကြောင်းအချက်များ**

အရေပြားကို စောစောစီးစီး ရင့်ရော်စေတယ်ဆိုတာက နေရောင်ခြည် တစ်မျိုးတည်းရယ်ကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အရေပြားရဲ့ အကောင်းဆုံး နေ့စဉ် အလုပ်တွေကို ချွတ်ယွင်းပျက်ပြားသွားစေတဲ့ တခြားအကြောင်းအချက် တွေကို လည်း စဉ်းစားကြရပါဦးမယ်။ ဒီအကြောင်းအချက်တွေထဲမှာ အရေပြားကို ညစ်ညမ်းစေတဲ့အရာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် Free Radicals လုပ်ဆောင်မှုကို လွန်ကဲ စေမယ့်အကြောင်းအချက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

**အဆိပ်အတောက်များနဲ့တခြားထရစ်ဂါများ**

**စီးကရက်မီးခိုးငွေ့**

သက်ရောက်မှုများဟာ သုံးမျိုးသုံးစား ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံးအချက်က ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောငယ်ကလေးများကို ညှစ်ပေး လိုက်တယ်။ ညှစ်ပေးလိုက်တော့ ဒါးမစ်စ်အလွှာမှာရှိတဲ့ သွေးကြောငယ်ကလေး တွေထဲ စီးဆင်းသွားတဲ့ သွေးပမာဏကလည်း လျော့နည်းသွားတယ်။ ဒါက ဘာကိုဆိုလိုသလဲဆိုရင် သွေးနဲ့အတူ သယ်ယူတဲ့အထဲမှာ အောက်စီဂျင်နဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ပိုမိုလျော့နည်းသွားတယ်။ တစ်ခါ အဝေးကို သယ်ယူသွား ရမယ့်။ အညစ်အကြေးနဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို အပြည့်အဝ မသယ်သွား နိုင်တော့ပါဘူး။ စုစုပေါင်း ရလဒ်အနေနဲ့ အရေပြားလုပ်ဆောင်မှု လျော့နည်း လာပါတယ်။ ဒုတိယအချက်အနေနဲ့က စီးကရက်ကို နှုတ်ခမ်းများနဲ့ ထိဆက်ဖို့





ကြိမ်ဖန်များစွာ **လုပ်ဆောင်ပေးရပါတယ်။** အဲဒီလို လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဟာ စီးက ရက်ကို **စွဲလန်းသွားစေတဲ့အကြောင်းထဲမှာ** တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ **တတိယအချက်အနေနဲ့က** စီးကရက်မီးခိုးငွေ့ဟာ အင်မတန်အားပြင်းတဲ့ Free Redicals **တွေရဲ့ အရင်းအမြစ်တစ်ခုပါပဲ။** သင်ကိုယ်တိုင် စီးကရက်သောက် စရာမလိုဘဲနဲ့တောင်မှ သင်ဟာ ဒီသက်ရောက်မှုကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကတော့ တစ်ဆင့်ခံပေါ့လေ။ **စီးကရက်မီးခိုးငွေ့တွေရှိနေတဲ့** အခန်းထဲမှာ သင်ရှိနေတယ် ဆိုရင် **အရေပြားထဲမှာ** Free Radical သတ္တိပြုမှုဟာ သိသိသာသာ မြင့်တက်လာ ပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ စီးကရက်သောက်နေသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး စီးကရက် ကို မဖြတ်နိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် သင့်အနေနဲ့ သင့်အရေပြားရဲ့ Free Radical လျော့ပါးစေတဲ့ စွမ်းရည်ကို ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သတ္တိရှိတဲ့ မျက်နှာလိမ်းဆေး ခရင်မ်တွေ အသုံးပြုပြီးတော့ မြှင့်တင်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ခန္ဓာ ကိုယ် ကာကွယ်ရေးယန္တရားများကိုလည်း ဗီတာမင်စီ၊ အေနဲ့ အီး ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတဲ့ နေ့စဉ်အစားအသောက်နဲ့ အင်အားမြှင့်တင်ပေးရပါလိမ့်မယ်။

**ညစ်ညမ်းမှု**

မြို့ ပြနဲ့ စက်မှုဇုံပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာရှိနေတဲ့ လေထုထဲက အဆိပ် အတောက်တွေမှာ စီးကရက်မီးခိုးငွေ့နဲ့ တူညီတဲ့ သတ္တိပြုမှုတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒီအဆိပ်အတောက်များကြောင့် သင်နဲ့ သင့်အရေပြားဟာ အောက်စီဂျင်ဓာတ် ငတ်မွတ်မှုကို ကြုံတွေ့ရမှာ ဖြစ်သလို ဒီအဆိပ်အတောက်များဟာ Free Radicals တွေကို ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ လေထုညစ်ညမ်းမှုတွေရဲ့ ဒုက္ခပေးမှုတွေ ကို လျော့ပါးစေဖို့ Sunscreens လို့ခေါ်တဲ့ နေရောင်ကာကွယ်လိမ်းဆေးတွေကို နေ့စဉ် လိမ်းပေးပြီး ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သတ္တိရှိတဲ့ ဗီတာမင်အေ၊ စီ၊ အီးတို့ ပါ

ဝင်တဲ့ နေ့စဉ် အစားအသောက်ကို စားသုံးပေးဖို့ အကြံပြုထားတာ ရှိပါတယ်။

ယနေ့ဆိုရင် အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်များကနေ အလှပြင်ဆိုင်များအထိ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုအတိုင်းအတာတွေအားလုံးနီးပါးမှာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားတဲ့ ကော့တေးစ်ဖျော်ရည်တွေ ပါဝင်လာပါပြီ။ ဒီကော့တေးစ်ဖျော်ရည်တွေကို Free Radical ရှင်းလင်းရေးသမားများလို့လည်း လူသိများပါတယ်။ (အခန်း ၂ မှာ ဆက်ဖတ်ကြည့်ပါ)

## ဖိစီးမှု

ဖိစီးမှုရှိတဲ့ လူတွေဟာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနေကြတဲ့ သူတို့ရဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေထက် ပိုပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရုပ်ရင့်လွယ်ကြပါတယ်။ ဖိစီးမှုရဲ့အောက်မှာရှိတဲ့ အရေပြားဟာ ပိုပြီးတော့ လျင်လျင်မြန်မြန် ရင့်အိုလွယ်ပါတယ်။ ဖိစီးမှုရှိခြင်းဟာ Free Radicals တွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် Free Radicals တွေက နီးနီးကြားကြားနဲ့ သတ္တိပြနေတယ်။ သင်ကလည်း သင့်အရေပြားကို နေ့စဉ်မထိန်းသိမ်း၊ မစောင့်ရှောက်ဘူး။ ဒီလိုဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် သင့်အရေပြားဟာ အဓိက ပြုပြင်မွမ်းမံမှုကြီးတချို့ကိုပဲ လုပ်ပါတော့တယ်။

## အစားအသောက်များရဲ့သက်ရောက်မှုများ

### အရက်

တကယ်လို့ သင်ဟာ အရက်ကို ပမာဏ အသင့်အတင့်ထက်ပိုပြီး နေ့စဉ်သုံးစွဲနေမယ်ဆိုရင် အရက်ကြောင့် မျက်နှာသွေးကြောတွေဟာ ကျယ်ပွလာကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို သွေးကြောကျယ်ပွခြင်းဟာ ဒီသွေးကြောတွေရဲ့ နံရံတွေကို ထောက်တန်ပေးထားတဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာရဲ့ ကိုလာဂျင်နဲ့ အီလတ်စတင်





တို့အပေါ် ဖိအားသက်ရောက်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သင်က အသက်လည်းငယ်ဦးမယ်၊ နေပူထဲလည်း မထွက်ဘူးဆိုရင် သင်ရဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာက အဲဒီလို ထိခိုက်တာကို ပြန်ကောင်းလာအောင်လို့ ပြန်လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သင်က အသက်ပိုကြီးလာပြီး ကိုလာဂျင်နဲ့ အီလက်စတင်တို့ကလည်း UV ထိတွေ့မှုကြောင့် ပျက်စီးသွားပြီဆိုရင် သွေးကြောရဲ့ နံရံမှာ ထောက်ကန်မှု မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီအခါမှာ ကျယ်ပွနေတဲ့ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောငယ် ကလေးများဟာ သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်အခါကြည့်လိုက် ကြည့်လိုက် သင့်မျက်နှာဟာ နီမြန်းနေပါလိမ့်မယ်။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ သင့်အရေပြားမှာရှိတဲ့ ဗီတာမင်တွေကိုလည်း လုယူနိုင်ပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရက်ကို အာဟာရဓာတ်ဆန့်ကျင်သူအဖြစ် ရံဖန်ရံခါဆိုသလို သတ်မှတ်ပါတယ်။

### နေ့စဉ်အစားအသောက်

သင့်ရဲ့အရေပြားကို အပြည့်အဝ လှပစေပါလိမ့်မယ်လို့ ကတိပေးထားတဲ့ အားဆေးမုန့်သမျှကို ဆေးဆိုင်တွေ စူပါမားကက်တွေမှာ လွယ်လင့်တကူ ဝယ်ယူစားသုံးလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ကျွန်တော်တို့ လိုအပ်သမျှအာဟာရအားလုံးကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ညီညွတ်မျှတတဲ့ နေ့စဉ် အစားအသောက်ကနေ တစ်ဆင့် ရယူပါလို့ အာဟာရပညာရှင်အများစုက တိုက်တွန်းနေကြဆဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သင့်ရဲ့အရေပြားဟာ သင်စားသုံးလိုက်တဲ့ အာဟာရတွေကတစ်ဆင့် အကျိုးကျေးဇူးကို နောက်ဆုံးမှရရှိတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခန့်မှန်းထားတာက ဗီတာမင်တွေနဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေရဲ့ တစ်ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကပဲ အရေပြားဆီ ရောက်လာကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သုတေသီများဟာ အရေပြားပေါ် လိမ်းတဲ့ လိမ်းဆေးတွေအပေါ် အကြီးအကျယ် အာရုံစိုက်နေကြပါတယ်။ (အခန်း ၂ မှာ ဆက်လက် ဖတ်ရှုပါ။)

ဗီတာမင်အေ၊ ဘီတာကယ်ရိုတင်း၊ ဗီတာမင်ဘီနဲ့ ဗီတာမင် စီတို့လို ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သတ္တိရှိတဲ့ ဗီတာမင်တွေ ပါရှိတဲ့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သစ်သီးဝလံများနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးခြင်းဟာ Free Radicals အချို့ရဲ့ ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

အောက်ပါစာရင်းမှာ ကျန်းမာတဲ့ အရေပြား၊ ကျန်းမာတဲ့ အမွေးအမှင်၊ ကျန်းမာတဲ့ ခြေသည်းလက်သည်းများကို ထိန်းသိမ်းတဲ့နေရာမှာ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင်များနဲ့ သတ္တုဓာတ်များကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သင်နေ့စဉ် အစားအသောက်မှာ ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ အပြည့်အဝ မပါဝင်ဘူးလို့ သင် သံသယရှိမယ်ဆိုရင် ဗီတာမင်ပေါင်းစုံနဲ့ သတ္တုဓာတ်အား ဆေးတောင့်တွေကို ထပ်ဖြည့်ပြီး စားသုံးရမှာဖြစ်ကြောင်း သိရှိဖို့လိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြား အင်္ဂါများအားလုံးနည်းတူ သင့်အရေပြားကလည်း ဗီတာမင် များ၊ သတ္တုဓာတ်များ အမျိုးစုံကို မျှတစွာ ရရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် ဗီတာမင်စီကိုတော့ တအားစားနေပြီး သူ့တွဲဖက်ဖက်တာ Co-factor ဖြစ်တဲ့ ဇင့် (Zinc) ကို အပြည့်အဝ မစားဘူးဆိုရင် ဒါက အချည်းနှီးပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဗီတာမင်အေမှာဆိုရင်လည်း ဗီတာမင်အေကို ဆေးချိန်လွန်လွန်ကဲကဲ စားသုံးခြင်းဟာ အမှန်တကယ်ပဲ အဆိပ်အတောက်သင့်စေပါတယ်။ (ဗီတာမင် အေ ဆေးချိန်လွန်ကဲမှုဟာ အသည်းထိခိုက် ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။)

**ဗီတာမင်စီ**

ဗီတာမင်စီဟာ သန့်စွမ်းကျန်းမာတဲ့ အရေပြားထုတ်လုပ်မှုမှာ အရေးကြီးဆုံး ဗီတာမင်တွေထဲမှာ တစ်ခုပါပါတယ်။ ဒါ့မစ်စ်အလွှာဟာ ဗီတာမင်စီကို အသုံးပြုပြီးတော့ ကိုလာဂျင်တွေ ထုတ်လုပ်ပေးတယ်။ ဗီတာမင်စီ အလွန်





အမင်းချို့တဲ့ရင် ဆကာဗီ (Scurvy) ဆိုတဲ့ ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် အရေပြားနဲ့ သွားဖုံးတွေ ထိခိုက်ပျက်စီးတဲ့ ရောဂါရယ်လို့ လူသိများပါတယ်။ ဒီခေတ်မှာ ဖြစ်လေ့ သိပ်မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဗီတာမင်စီ ပါဝင်မှုနည်းတဲ့ နေ့စဉ်အစားအသောက်များဟာ ကိုလာဂျင်ထုတ်လုပ်မှုကို လျော့နည်းစေတာကို သတိပြုရပါလိမ့်မယ်။

**ဗီတာမင် အီး**

ဗီတာမင် အီး ချို့ယွင်းလို့ဆိုပြီး ဖြစ်တဲ့ရောဂါ မရှိပါဘူး။ ဗီတာမင် အီးကို Free Radical ကာကွယ်ရေးသမားအနေနဲ့ ကောင်းကောင်းကြီး အသိအမှတ်ပြုထားပါပြီ။

**သိုင်ယာမင်း Thiamine**

ဒီဓာတ်ဟာ ဗီတာမင်ဘီအုပ်စုဝင် တစ်ခုဖြစ်ပြီး အရေပြား၊ အမွေးအမှင်နှင့် လက်သည်းခြေသည်းများမှာ မှုမှန်ဆဲလ်ပြောင်းလဲမှုကို အားပေးပါတယ်။

**ဇင့် Zinc**

အရေပြားရဲ့ အပြင်ဘက်အလွှာမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေ မှုမှန်ကြီးထွားရေးအတွက် ဇင့်သတ္တုဓာတ်ကို မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါတယ်။

**ဆီလီနီယမ် (Selenium)**

ဂလူတာသိုင်အုံး (Glutathione) ထုတ်လုပ်မှုမှာ ဆီလီနီယမ်သတ္တု

ဓာတ်ဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

**ကယ်လ်စီယမ် (Calcium)**

အရေပြားအပြင်ဘက်အလွှာမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေရင့်ကျက်ခြင်းကို ကူညီပေးနေတဲ့ အဓိက သတ္တုဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။





## အခန်း (၂)
## အောင်မြင်တဲ့အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု

သင်၏ မျက်နှာကို အလှပြင်ပေးရမှာလား၊ ဒါမှမဟုတ် မပေးရမှာလား ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သင့်စိတ် ရှုပ်ထွေးနေပါသလား။ သိပ္ပံနည်းကျ နိုင်လုံတဲ့ အချက်အလက်တွေ ဘာမှမရှိတဲ့ အလှကုန်ဈေးကွက်က အလှကုန် အသုံးပြုမယ့်သူတွေကို ဖြားယောင်းနေပါတယ်။ ဒီလို လှည့်စားဖြားယောင်းခြင်း ဟာ အရေပြားအတွက် ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်သွားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို ဝေဝေဝါးဝါး ဖြစ်သွားစေ နိုင်ပါတယ်။

အလှကုန်ဈေးကွက်ထဲမှာအရေပြားခရမ်ဆိုတာက ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း နာမည်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရှိနေပါတယ်။ ဘယ်အမျိုးအစားကို အသုံးပြုရမလဲဆိုတာ ဟာ မေးနေကျ မေးခွန်းတစ်ခုပါပဲ။ ကံမကောင်းဘူးလို့ ပြောရမှာက တိုက်ရိုက် ကြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောဖို့ အဖြေမရှိဘူးဆိုတာပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့ အရေပြား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုဟာ သင်ဘာကိုအသုံးပြုရမယ်ဆိုတာထက် သင်ဘာ ကို ပြုလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်နေပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သင်ဘာကို

ပြုလုပ်မယ်ဆိုတာကလည်း သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရေပြားနဲ့ ဒီအရေပြား ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ပြုမူတယ်ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်နေပါတယ်။

အရေပြား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်တစ်ခုအကြောင်း ရောက်လာတဲ့အခါ လူတိုင်းက အလှအပအတိုင်ပင်ခံရဲ့ လက်သုံးစကားဖြစ်တဲ့ "သန့်ရှင်းပါ၊ အရောင်အဆင်းကောင်းအောင်လုပ်ပါ၊ အစိုဓာတ်သွင်းပါ" ဆိုတဲ့ စကားကိုပဲ တွေးမိမယ့်သဘောရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သိပ္ပံပညာကတော့ အဲဒီအထဲက နှစ်မျိုးတည်းကိုပဲ လိုအပ်တယ်လို့ ထောက်ခံပါတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုရင် သန့်စင်ပါ Cleanse နဲ့ တကယ်လို့များ လိုအပ်မယ်ဆိုရင် အစိုဓာတ်သွင်းပါ Moisturize တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ မျက်နှာအသားအရေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အရေပြားပညာရှင်များဟာ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေကို အခြေခံကြတာထက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေကိုပိုပြီးတော့ အခြေခံကြပါတယ်။ အဲဒီက ဘာတွေလဲဆိုရင်

၁။ သင့်အရေပြား အမျိုးအစားကို မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်ပါ။
၂။ သင့်မျက်နှာကို စည်းစနစ်တကျသေချာစွာ သန့်စင်ပေးပါ။
၃။ လိုအပ်မယ်ဆိုရင် သင့်အရေပြားကို အစိုဓာတ်သွင်းပေးပါ။
၄။ သင့်အရေပြားကို နေရောင်ခြည်မှ ကာကွယ်ပါ။

## အရေပြားအမျိုးအစားက ဘာလဲ

သင်တို့ အတော်များများဟာ သင့်မှာ ဘယ်လိုအရေပြားအမျိုးအစား ရှိတယ်ဆိုတာကို ပင်ကိုယ်အသိစိတ်နဲ့ သိပြီးသားဖြစ်နေကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း အလှပြင်ဆိုင်တို့ ဘာတို့မှာရှိတဲ့ အလှအပကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်က သင့်မှာ ဘာအရေပြားအမျိုးအစား ရှိတယ်ဆိုတာကို သင့်ကိုပြောထားပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်လို့များ သင်သိထားတာက အမှား





ကြီးဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် သင့်ကို ပြောတာက အမှားကြီးဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် သင့်အရေပြားဟာ ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါအပြင် အကူအညီမပေးနိုင်တဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ ဝယ်ယူရလို့ သင့်မှာ ငွေကြေးဆုံးရှုံးမှု ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

### တွဲဖက်အရေပြား (Combination Skin)

တကယ်လို့ သင့်အသားအရေမှာ T ပုံလို အဆီများတဲ့နေရာတွေ တချို့ ရှိနေပြီး သင့်မျက်နှာရဲ့ ပါးနှစ်ဖက်နဲ့ လည်ပင်းတို့လို နေရာတွေဟာ ပုံမှန် အသားအရေကနေ ခြောက်သွေ့တဲ့အသားအရေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုလို့ရှိရင် သင့်မှာ တွဲဖက်အရေပြားရှိနေပါတယ်။ T ပုံဆိုတာက နဖူးနဲ့ အောက်ဘက်ဆင်းလာရင် နှာခေါင်းနဲ့ မေးစေ့နေရာတွေကို စုပေါင်းပြီး အင်္ဂလိပ်စာလုံး T ပုံသဏ္ဌာန်ရှိလို့ အဲဒီနေရာတွေကို T ပုံလို့ ခေါ်ဝေါ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

### အဆီပြန်တဲ့အရေပြား (Oily Skin)

တကယ်လို့ သင့်အရေပြားဟာ အဆီစိမ့်ထွက်ပြီး ပြောင်လက်နေတာကြောင့် ဝက်ခြံတို့၊ အစက်အပြောက်တို့ ဖြစ်နိုင်တဲ့အပြင် မြင်နေရတဲ့ ချွေးပေါက်တွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် သင့်မှာ အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားအမျိုးအစား ရှိနေပါတယ်။

### ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြား (Dry Skin)

အကယ်၍ အထူးသဖြင့် မျက်နှာသစ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သင့်အရေပြားဟာ တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ကြီး ဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားရရင်၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်မှာ အဆီပြန်တယ်လို့ ခံစားရတဲ့နေရာ ဘယ်တုန်းကမှ မရှိဘူးဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ်

သင့်မှာ အရေပြားကွာကျတာရှိခဲ့မယ်ဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ် သင်ဟာ အင်မတန်နူးညံ့တဲ့ အသားအရေပိုင်ရှင်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်မှာ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြား အမျိုးအစား ရှိပါလိမ့်တယ်။

**ပုံမှန်အရေပြား (Normal Skin)**

တကယ်လို့ သင့်အရေပြားဟာ အထူးတလည် အဆီပြန်တာမျိုးလည်း မဖြစ်သလို ခြောက်သွေ့တာမျိုးလည်း မဖြစ်ဘူးဆိုခဲ့ရင် သင့်မှာ ပုံမှန်အရေပြား ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အရေပြားဟာ အဆီပြန်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် ခြောက်သွေ့သလားဆိုတာကို သင်မသိရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် သင့်အရေပြားဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

**သန့်စင်ခြင်း Cleansing**

တကယ်လို့ သင်ဟာ သင့်အရေပြားကို ကြည့်လို့ကောင်းစေချင်တယ်။ ခံစားလို့ ကောင်းစေချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် အသေအချာ အကျအန သန့်စင်ခြင်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ အလှကုန်ပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်တွေမှာ စူပါမားကတ်တွေမှာ အလှကုန် သန့်စင်ဆေးရည်များဟာ အမျိုးအစားပေါင်းများစွာ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းပေါင်းများစွာ ရှိကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ မေးစရာရှိတာပေါ့။ သင့်အတွက် မှန်ကန်တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်ကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ သင်ရွေးချယ်ရပါမည်လဲ။ တစ်သျှူးပေပါနဲ့ သုတ်ပြီး သန့်စင်ပေးရတဲ့ နို့ရည်တွေ၊ ရေဆေးပြီး သန့်စင်ရတဲ့ ဂျဲလ်တွေ၊ ရေဆေးပြီး သန့်စင်ရတဲ့ AHA လစ်ကွီဂျဲလ်စ် Liqui-gels နဲ့ ဆပ်ပြာမပါတဲ့ ဆပ်ပြာတောင့်တွေ အမယ်ပေါင်းများစွာ ရှိပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့တစ်ခုကို ရွေးချယ်ခြင်းဟာ အောင်မြင်တဲ့ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးရဲ့ အရေးပါဆုံး သော့ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။





"သန့်စင်ခြင်း" ဆိုတာကို မရှိမဖြစ် လိုအပ်နေတဲ့ မကောင်းဆိုးရွားတစ်ကောင်ဖြစ်တယ်လို့ စဉ်းစားဖို့က လွယ်ပါတယ်။ သင့်အရေပြားကို အစိုဓာတ်သွင်းပေးခြင်းက အမှန်တကယ် စိတ်လှုပ်ရှားရတဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်တယ်လို့ ယူဆပြီးတော့ အစိုဓာတ်သွင်းပေးခြင်း မတိုင်ခင် ပြုလုပ်ရတဲ့ သန့်စင်ခြင်းဆိုတာကို ငြီးငွေ့စရာကြီးဆိုပြီးတော့ မြင်တဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သန့်စင်ခြင်းဆိုတာ သင့်အရေပြား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုမှာ အရေးကြီးဆုံး ပြုဖွယ်တွေထဲက တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဝက်ခြံတွေပေါ်လေ့ရှိတဲ့သူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း သင့်အရေပြားဟာ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြား၊ ဒါမှမဟုတ် ထိသိလွယ်တဲ့အရေပြား ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ သန့်စင်ခြင်းအစီအစဉ်ဟာ အကျိုးကျေးဇူး ရှိစေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ သင့်အရေပြားကို ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ စေ့စေ့စပ်စပ် ဆေးကြောခြင်း မပြုခဲ့ဘူးဆိုရင် ဖုန်မှုန့်အညစ်အကြေးများဟာ ချွေးပေါက်တွေမှာ ဝင်ပိတ်ဆို့ပြီး ဝက်ခြံတွေကို ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ တခြားတစ်ဖက်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် တကယ်လို့များ သင်ဟာ သင့်အရေပြားအဆီတွေကို တစ်ချိန်လုံး ချွတ်ပေးနေတယ်ဆိုရင်၊ သင့်အရေပြားဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်စိုထိုင်းမှုကို မထိန်းထားနိုင်တော့ပါဘူး။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ သင့်အရေပြားအတွက် မှားယွင်းတဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်ကို ရွေးချယ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဝက်ခြံကာကွယ်ကုသမှုတွေ၊ အစိုဓာတ်သွင်းဆေးရည်တွေက ဘာလဲဆိုတာ အကြောင်းမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်အရေပြား မကောင်းမွန်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ မှားယွင်းတဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်သုံးစွဲမှု ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

**ဆပ်ပြာနဲ့ရေတို့ရဲ့အခြေအတင်**

အရေပြားအတော်များများအတွက် ဆပ်ပြာနဲ့ရေကိုသုံးပြီး မျက်နှာ

ဆေးကြောတဲ့နေရာမှာ အမှားအယွင်းကလေးတွေ နည်းနည်းရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သင်ဟာ မိတ်ကပ်လိမ်းတာကို ပုံမှန်မပြုလုပ်တဲ့သူဖြစ်ရင်၊ သင့်မှာ ပုံမှန်အရေပြားကနေ အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားအထိ ရှိမယ်ဆိုရင်၊ ပြီးတော့ သင်ဟာ ပုံမှန် ရေသွက်ကိုအသုံးပြုတဲ့ဒေသမှာနေတဲ့လူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ဆပ်ပြာနဲ့ရေကို အသုံးပြုပြီး မျက်နှာကို ဆေးကြောသန့်စင်လို့ရ ပါတယ်။ အဲဒီအခြေနေ သုံးရပ်နဲ့ မကိုက်ညီဘဲ မျက်နှာကို ဆပ်ပြာနဲ့ ရေနဲ့ သန့်စင်မယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ဆပ်ပြာသုံးလို့ ဖြစ်တဲ့ အဓိကပြဿနာ သုံးမျိုးကို တွေ့ ကြုံလာရပါလိမ့်မယ်။

ဆပ်ပြာဟာ မိတ်ကပ်ဖျက်တဲ့နေရာမှာ သိပ်အကောင်းကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေး၊ အလှကုန်ပစ္စည်းများနဲ့ မတူတဲ့အချက်က ဆပ်ပြာထဲမှာ မိတ်ကပ်ကို ပျော်ဝင်စေတဲ့ အဆီတွေ အလုံအလောက် မပါရှိလို့ပါပဲ။ မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးတွေမှာကျတော့ မိတ်ကပ်ဖျက်နိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိကို မြင့်မြင့်မားမားပါရှိအောင်လို့ အလှကုန်သိပ္ပံပညာရှင်များက မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးတွေကို ဖန်တီးထားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ အသုံးပြုတဲ့ မိတ်ကပ်ကို မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးနဲ့ ဖျက်ဖို့သင့်ပါတယ်။ ဆပ်ပြာသုံးဖို့ မသင့်ပါဘူး။ ဆပ်ပြာသုံးပြီး မိတ်ကပ်ဖျက်တဲ့အခါ မိတ်ကပ်မှာပါတဲ့ အဆီတချို့က ချွေးပေါက်တွေမှာ ပိတ်ဆို့ပြီး ကျန်ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရာကတစ်ဆင့် ဝက်ခြံထွက်လာနိုင်ပါတယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့် အရေပြားအဆီဓာတ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အရေပြားပေါ်မှာ မြင်နေရတဲ့ အရေပြားဆဲလ်အသေတွေကို အုတ်ချပ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်မယ်ဆိုရင် အရေပြားအဆီဓာတ်ကို မဆလာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လို့ ရပါလိမ့်မယ်။ သင့်အရေပြားရဲ့ အပြင်ဘက်ဆုံးအလွှာ စထရေးတမ်စ် တော်နီယမ်မ်ဟာ တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်နိုင်ပါတယ်။ အပြည့်အဝ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆပ်ပြာဟာ အရေပြား





အဆီဓာတ်ကို ဖျော်ဝင်စေပြီး ဆေးကြောဖယ်ထုတ်ပေးလိုက်နိုင်တာကြောင့် ဆပ်ပြာဟာ အရေပြားကို အင်မတန်မှ ခြောက်သွေ့သွားစေနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားအဆီဓာတ်တွေထွက်သွားပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း နာရီအနည်းငယ် အတောအတွင်း ပုံမှန်အရေပြားက ဒီအဆီဓာတ်တွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင် ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ခြောက်သွေ့နေတဲ့ အရေပြားကတော့ အဆီဓာတ်ကို ၂၄ နာရီ အတောအတွင်းမှာ ထုတ်လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ၂၄ နာရီကျော်လွန်ပြီးတော့ မှသာ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြဿနာက ဘာလဲဆိုရင် ဒီမနက် သင် အိပ်ယာထတော့ ဆပ်ပြာနဲ့ မျက်နှာသစ်တယ်။ သင့်ရဲ့ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားဟာ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အဆီဓာတ်ကို နောက်တစ်နေ့ မျက်နှာသစ်တဲ့အချိန် အထိ အပြည့်အဝ ထုတ်လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ နောက်နေ့မနက် သင့်မျက်နှာသစ်လိုက်တဲ့အခါ အသစ်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အဆီဓာတ်တချို့ ထပ်မံဆုံးရှုံးသွားပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ သင့်မျက်နှာအရေပြားဟာ ခြောက်သွေ့သည်ထက် ခြောက်သွေ့လာပါတော့တယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့်ဆိုရင် အရေပြားဟာ pH ညီမျှချက်အရ ၅၅ လောက်ရှိတာကြောင့် အချဉ်ဓာတ်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယေဘုယျသဘော ပြောရရင် ဆပ်ပြာဟာ pH ၈ ၊ သို့မဟုတ် ၈ ထက်ပိုများတဲ့ အခွဲ့ဓာတ်ရှိတဲ့ ဓာတုပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အခွဲ့ဓာတ်ရှိတဲ့ ဆပ်ပြာကို ရေဆေးနဲ့အတူ အသုံးပြုခဲ့မယ်ဆိုရင် ချေး (ကြေး) ကျွတ်ဖို့ ခက်တာကို သင်တွေ့ရှိမှာဖြစ်ပြီး သင့်အနေနဲ့ အမြှုပ်အတုံးကလေးတွေကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့များ အဲဒီအမြှုပ်အတုံးကလေးတွေက သင့်အရေပြားအပေါ်မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒီလိုဖြစ်ခြင်းဟာ အရေပြားရဲ့ သဘာဝအချဉ်ဓာတ် မျှတမှုကို ကမောက်ကမ ဖြစ်စေပြီး အရေပြားအဆီဓာတ်တွေကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ပျော်ဝင်စေလိမ့်မယ် ဖြစ်ပါတယ်။

**သင့်ရဲ့အလှကုန်ပစ္စည်းသန့်စင်ဆေးရည်ကိုရွေးချယ်ခြင်း**

မိတ်ကပ်ဖော်မြူလာတွေ၊ အရေပြားပေါ်မှာ ပိုကဲနေတဲ့ အဆီတွေနဲ့ အရေပြားပေါ်မှာ ကပ်တင်တဲ့ ဖုန်မှုန့်အညစ်အကြေးတွေ အများစုကို ပျော်ဝင်စေဖို့ အလှကုန်ပစ္စည်း သန့်စင်ဆေးရည်တွေကို အသေအချာ ဖော်စပ်ထုတ်လုပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး သန့်စင်ဆေးရည်ဆိုတာက အခုန အရာတွေကို ထိထိရောက်ရောက်နဲ့ လျှင်လျှင်မြန်မြန် ဖယ်ရှားပေးပြီး သန့်သန့် စင်စင် ဆေးကြောပေးနိုင်တဲ့ ဆေးရည်ဖြစ်ပါတယ်။ သန့်စင်ဆေးရည်ဟာ အရေပြားအဆီဓာတ်ကို သူ့ရှိသင့်သလောက် ပမာဏအတိုင်း ချန်ထားပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သင့်အရေပြားဟာ သက်သက်သာသာနဲ့ ပျော့ပြောင်းနူးညံ့သွားပါတယ်။ သန့်စင်ဆေးရည်ရဲ့ ဆေးနည်းကို တီထွင်ဖော်စပ်ခဲ့တဲ့ ဓာတုပညာရှင်ဟာ ဒီလိုမျိုးရလဒ်တွေပေးစွမ်းမယ့် သူ့ထုတ်ကုန်ကို ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ ဖော်ထုတ်ဖို့ သူဟာ သီတင်းပတ်ပေါင်းများစွာ အချိန်ကုန်ခဲ့ရပါတယ်။ သင်ဟာ သင့်အတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်ကိုသာ အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရင်တုန်းကတော့ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားရှိသူတွေကို သန့်စင်ပေးတဲ့ **နို့ရည်များ၊** ဒါမှမဟုတ် ဆေးရည်များ Cleansing Milks or Lotion **တွေ အသုံးပြုဖို့** ညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။ အဆီများတဲ့လူတွေကိုတော့ အမြှုပ်ထွက်**စေတဲ့** ဆေးကြောပစ္စည်းများ Foaming Washes ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆပ်ပြာမဟုတ်**တဲ့ သန့်စင်ပစ္စည်းများ** Non-soap bar cleansers တွေကို အညွှန်းပြုခဲ့ကြပါတယ်။

ခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ အဲဒီလို တင်းကြပ်တဲ့ စည်းမျဉ်းမျိုးတွေ မရှိတော့ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အလှကုန်ထုတ်လုပ်တဲ့ ကုမ္ပဏီတွေက အသိဉာဏ်ပညာ ပိုမိုကြွယ်ဝလာတဲ့ သူတို့ရဲ့ စားသုံးသူတွေအပေါ် နိုင်လိုမင်းထက်





ပြောဆိုညွှန်ကြားတာမျိုးတွေကို မပြုလုပ်ချင်ကြတော့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လို့ ဈေးကွက်ထဲမှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်တဲ့ ပန်းရောင်မျက်နှာသန့်စင်ဂျဲလ်နဲ့ ခရင်မ်ဖြစ်တဲ့ သန့်စင်လိမ်းဆေးတွေရဲ့ အရေအတွက် ကိန်းဂဏန်းပေါင်းများစွာကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ရွေးချယ်ရပါမည်လဲ။

ထုတ်ကုန်တစ်ခုဟာ ထိထိရောက်ရောက် သန့်စင်ပေးတယ်။ သင့်အသားအရေကလည်း ဝင်းပပြီး နူးညံ့နေတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အဲဒါ အသုံးပြုရတာကို နှစ်သက်တယ်။ ဒါဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်တစ်မျိုးကို ရရှိပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာရှိတဲ့ တစ်ခုတည်းသော စည်းကမ်းချက်ကတော့ ရေနဲ့ ဆေးကြောပေးတဲ့ ဖော်မြူလာကို ရှာဖွေဖို့ပါပဲ။ ရေနဲ့ ဆေးကြောပေးတာကို အင်မတန်မှ ညင်ညင်သာသာ ပြုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်သျှူးပေပါနဲ့ သုတ်တယ်ဆိုတာဟာ အားနည်းနေတဲ့ အရေပြားအပေါ် ဒဏ်ပိစေနိုင်တာကြောင့် တစ်သျှူးပေပါကို အသုံးမပြုပါနဲ့!! ရေဟာ အရေပြားကို အစိုဓာတ်သွင်းပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေနဲ့ ဆေးကြောရတဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်ကို ရွေးချယ်ရပါလိမ့်မယ်။

**ဆပ်ပြာ၊ ဒါမှမဟုတ် သန့်စင်ဆေးရည်များရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များ**

၁။ နေအိမ်သုံး ဆပ်ပြာ **Household Soap**

အားသာချက်များ

- စွမ်းရည်ပြည့်ဝတဲ့ သန့်စင်ရေးပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အားနည်းချက်

- တကယ်လို့ ရေစေးမှာ အသုံးပြုခဲ့မယ်ဆိုရင် အချွဲဓာတ်အစေ့ အလုံးကလေးများ၊ အရေပြားပေါ်မှာ ကပ်တင်ကျန်ရှိနိုင်တယ်။ အဆီဓာတ်အလွန်အမင်း

များပြားတဲ့ အရေပြားပေါ်မှာ ကပ်တင်ကျန်ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဆီဓာတ် အလွန်အမင်းများပြားတဲ့ အရေပြားကို အလွန်အကျွံ ခြောက်သွေ့ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

## ၂။ အဆီဓာတ် အလွန်အကျွံများပြားတဲ့ ဆပ်ပြာ Superfatted Soap

အားသားချက်များ

■ အစိုဓာတ်သွင်းပေးတဲ့ ခရင်မ်များ၊ သိုးမွေးအဆီ Lanolin နဲ့ ချောကလက်ထောပတ်တို့လို အဆီများတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ပါရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခြောက်သွေ့ခြင်းကို လျော့ပါးစေပါတယ်။

အားနည်းချက်

■ အဆီဓာတ်ကြွင်းတွေကို အရေပြားပေါ်မှာ ကပ်တင်စေနိုင်တာကြောင့် ဒါဟာ စွမ်းရည်လျော့နည်းတဲ့ သန့်စင်ရေးပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သန့်စင်ခြင်းနဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းခြင်းဆိုတဲ့ မတူတဲ့ အလုပ်နှစ်မျိုးစလုံးကို လုပ်ဖို့ဆိုတာ ဆပ်ပြာတစ်တုံးအတွက် အင်မတန် ခက်ခဲပါတယ်။

## ၃။ ဂလစ်စရင်းဆပ်ပြာ၊ သို့မဟုတ် မှန်ဆပ်ပြာ

**Transparent or Glycerine Soap**

အားသာချက်များ

■ အဆီများနဲ့ ဂလစ်စရင်းတို့ ပိုမိုပါရှိပါတယ်။ ရေကို ဆွဲယူထိန်းသိမ်းတဲ့ သူ့ရဲ့ သတ္တိကြောင့် ဂလစ်စရင်းဆပ်ပြာဟာ အရေပြားခြောက်သွေ့မှုဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။





အားနည်းချက်များ

■ ဆပ်ပြာချက်လုပ်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်ကြီးဖြစ်တာကြောင့် ဆပ်ပြာဈေးနှုန်းက လည်း ပိုပြီး ကြီးပါတယ်။

## ၄။ သန့်စင်ဆေးရည်၊ သို့မဟုတ် သန့်စင် ဂျဲလ်

**Liquidor Gel Cleansers**

အားသာချက်များ

■ ရေနံထုတ်ကုန်များမှတစ်ဆင့် ပြုလုပ်တဲ့ အစွန်းချွတ်ဆေးများ ပါဝင်ပါတယ်။ အရေပြား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြတဲ့ သုံးစွဲသူများက အစွန်းချွတ်ဆေးများကို ကြောက်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒီဆေးတွေကို အသားတုံးဆေးရည်တွေကတစ်ဆင့် ပြုလုပ်တယ်လို့ တွေးမိကြလို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့လို့ ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ ထုတ်လုပ်တဲ့ အစွန်းချွတ်ဆေးများဟာ သန့်စင်ဆေးရည်တွေဖြစ်ကြပြီး မျက်နှာသန့်စင်ရေးအတွက် သူတို့ကို အထူးတလည် ထုတ်လုပ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအစွန်းချွတ်ဆေးများဟာ ရေစေးထဲမှာ ပါရှိကဲ့ ဆားဓာတ်တွေနဲ့ ဓာတ်ပြုခြင်း မရှိတာကြောင့် ဆပ်ပြာအမြှုပ်အတုံးကလေးတွေဟာ မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါဘူး။

အားနည်းချက်များ

■ တကယ်လို့ ရေနံစက်ရုံရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သက်ရောက်မှုများနဲ့ ပတ်သက်လို့ သင်ဟာ စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ပိုပြီး သဘာဝကျတဲ့ ဆပ်ပြာထုတ်ကုန်တစ်ခုကို အသုံးပြုရပါလိမ့်မယ်။

**၅။ ဆပ်ပြာမဟုတ်တဲ့ သန့်စင်အတုံးအခဲများ**

**Non-soap bar Cleanser**

အားသာချက်များ

- ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဆပ်ပြာရဲ့ အပြောင်းအလဲဖြစ်တဲ့ အတုံးအခဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို သန့်စင်အတုံးအခဲကို အဆီများတဲ့ အရေပြားအတွက် အသုံးပြုဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ သူ့မှာ အစွန်းချွတ်ဆေးတွေပိုပြီးပါရှိတာကြောင့် သူတို့ဟာ ထိထိရောက်ရောက် သန့်စင်ပေးကြပါတယ်။

အားနည်းချက်များ

- သမားရိုးကျ သုံးစွဲနေတဲ့ ဆပ်ပြာတွေထက် ဈေးပိုကြီးပါတယ်။ နူးညံ့တဲ့ အရေပြားမှာ ခြောက်သွေ့ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

**၆။ သန့်စင်ပေးတဲ့ နို့ရည်များနဲ့ လိမ်းဆေးရည်များ**

**Cleansing Milk or Lotion**

အားသာချက်များ

- မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အဆီနဲ့ရေ အရည်ပျစ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဆီဟာ မိတ်ကပ်ကို ဆွဲယူပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါကို သုတ်ပစ်လိုက်ပြီး ရေဆေးလိုက်ရင် မိတ်ကပ်တွေပါသွားပါတယ်။ ခြောက်သွေ့တဲ့အရေပြားများအတွက် အဲဒီဖော်မြူလာတွေဟာ အရေပြားပေါ်ကတစ်ဆင့် ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့ အဆီ ပမာဏကို ကန့်သတ်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဆေးရည်တွေဟာ အရေပြား ခြောက်သွေ့ခြင်းကို မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။





အားနည်းချက်

- အဆီပြန်နေတဲ့ အရေပြားကို သန့်ရှင်းအောင် ထိန်းထားဖို့နဲ့ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ဖို့ ဒီဖော်မြူလာတွေက အရေပြားအဆီ ဆီဘမ်စ်ကို အပြည့်အဝ ဖယ်ရှားမပေးနိုင်ပါဘူး။

**၇။ သန့်စင်ပေးတဲ့ အဆီများ**

**Cleansing Oil**

အားသာချက်များ

- ပုံမှန်အားဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဆီများကို အရည်ပျစ်အချို့နှင့် အတူရောထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးရည်ကို ရေနဲ့ဆေးကြောဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားများအတွက် ကောင်းမွန်ပါတယ်။ မိတ်ကပ်ကို လွယ်လင့်တကူ ပျော်ဝင်စေတာကြောင့် မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးအနေနဲ့လည်း အသုံးပြုပါတယ်။

အားနည်းချက်များ

- အဆီကို အပြည့်အဝ ဖယ်ရှားစေခြင်း မပြုနိုင်ပါဘူး။ တကယ်တော့ အဆီပြန်တဲ့ အသားအရေများ အသုံးပြုရင် ပိုလို့တောင် အဆီပြန်လာပါလိမ့်မယ်။

**အဆီကြွင်းဖယ်ထုတ်ခြင်း Toning**

သိပ်မကြာလှသေးခင်အထိ လက်ခံထားတဲ့ အရေပြားထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်ဟာ “သန့်စင်ပါ Cleanse ၊ အဆီကြွင်းဖယ်ထုတ်ပါ Tone ၊ အစိုဓာတ်သွင်းပါ Moisturize” ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ရေနဲ့ဆေးကြောတဲ့ သန့်စင်ဆေးပစ္စည်းတွေ ခေတ်မီတိုးတက်လာပြီဖြစ်တဲ့အခါ တိုနာ

Toner တွေကို သီးခြားသုံးစွဲခြင်းဟာ အတော်ကလေး နည်းပါးသွားပါ ပြီ။

အဆီများတဲ့ ခရင်မ်တွေနဲ့ နို့ရည်ပါတဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်တွေဟာ စံချိန်မီ မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဒီ သန့်စင်ဆေးရည်တွေနဲ့ မိတ်ကပ်ကို ဖျက်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အရေပြားပေါ်မှာ ကြွင်းကျန်ခဲ့တဲ့ အဆီကြွင်း အဆီကျန်တွေကို ဖယ်ရှားဖို့ သီးခြားဖြစ်တဲ့ အဆီကြွင်းဖယ်ထုတ်တဲ့ ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ အလှအပကမ္ဘာက ခေတ်မီလာတဲ့ အခါ ဆေးကြောဖယ်ထုတ်တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်တွေ Rinse-off Cleansers ပေါ် ပေါက်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ မျက်နှာပေါ်က အဆီကြွင်းတွေ ဖယ်ထုတ်ဖို့ တိုနာ (Toner) ကို မလိုအပ်သလောက် ဖြစ်လာပါတယ်။

တကယ်တမ်းပြောရမယ်ဆိုရင် "တိုနာ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အလွဲခေါ်ဝေါ်တဲ့ စကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြားကို ပြန်လည် မွမ်းမံဖို့နဲ့ တင်းတင်းရင်းရင်းဖြစ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ရေ၊ အရက်နဲ့ ချုပ်ဆေး အရော အနှောတစ်ခုကို မမျှော်လင့်နိုင်ကြပါဘူး။ အဆီပါတဲ့ သန့်စင်ဆေးရဲ့ အဆီအကြွင်းအကျန်၊ ဒါမှမဟုတ် သဘာဝရေပြားအဆီဓာတ် ဆီဘမ်မ်ကို ဖယ်ရှားဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် လန်းဆန်းမှုကို ရှိုးရှိုးတန်းတန်း ခံစားဖို့ တိုနာတွေကို ဖော်မြူလာ ထုတ်လုပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုနာများကို မရှိမဖြစ် လိုအပ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လို့ တိုနာများမှာ သူတို့ရဲ့ အသုံးတည့်မှုတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဥပမာဆိုကြပါစို့၊ တကယ်လို့ သင်ဟာ နို့ပါတဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်တစ်မျိုးကို အသုံးပြုချင်နေတယ်ဆိုရင် ဒါမှ မဟုတ် အသုံးပြုပြီးတော့ ရေဆေးတာနဲ့ မစင်ဘူးဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အကြွင်း အကျန်ဖြစ်တဲ့ ဖုန်မှုန့်အညစ်အကြေးနဲ့ အဆီတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ လိုအပ်လာပါ တယ်။ တကယ်လို့ သင့်အရေပြားဟာ အဆီပြန်နေပြီး (ဥပမာပြောရရင် ညနေဘက်အပြင်မထွက်ခင်) သင်ဟာ သင့်အရေပြားကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်နဲ့ သန့်စင်





ချင်တယ်ဆိုရင် တချို့တိုနာတွေကို အသုံးပြုခြင်းဟာ ထိရောက်မှုရှိစေ ပါတယ်။ မနက်ပိုင်း ရေအေးနဲ့ မျက်နှာသစ်မယ့်အစား တိုနာ အသုံးပြုခြင်းဟာ ပိုပြီး နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အပြောင်းအလဲတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**တိုနာအမျိုးအစားများ**

အဓိကအားဖြင့် တိုနာဟာ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံး တစ်ခုက အဆီပြန်တဲ့အရေပြားအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ နို့သန့်စင်ဆေးရည်၊ ဒါမှမဟုတ် အဆီသန့်စင်ဆေးရည်နဲ့ သန့်စင်ပြီးတဲ့နောက် ဒီတိုနာကို အသုံးပြုပါ တယ်။ တိုနာမှာ အခြေခံအားဖြင့် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြင်းအားရှိတဲ့ အယ်လ်ကို ဟောပါပါတယ်။ တချို့တိုနာတွေမှာ အယ်လ်ကိုဟောနဲ့တွဲပြီး အရေပြား မျက်နှာပြင်ပေါ်က ဆဲလ်အသေတွေကွာထွက်သွားစေတဲ့ ဆယ်လီစိုင်လစ်အက်ဆစ် (Salicylic Acid) နောက်ပြီး (Witch Hazel) တို့လို ချုပ်ဆေးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ရီဆော်စီနောလ် (Resorcinol) တို့လို ဖျော်ရည်တွေပါရှိပါတယ်။

ပုံမှန်အရေပြားနဲ့ ခြောက်သွေ့တဲ့အရေပြားတို့အတွက် တိုနာရဲ့ ဒုတိယ အမျိုးအစားကို အသုံးပြုပါတယ်။ သူ့မှာ အယ်လ်ကိုဟော လုံးဝမပါဝင်တာ ဖြစ်နိုင်သလို ပါရင်လည်း နည်းနည်းပဲ ပါပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့်တော့ အရေပြားကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေတဲ့ အေလင်တွိုင်း (Allantoin) ၊ ဒါမှမဟုတ် ဂလစ်စရင်းတို့လို ပစ္စည်းတွေ သူ့မှာ ပါပါတယ်။

အဆီပြန်တဲ့အရေပြားအတွက် တိုနာတွေကို အသုံးပြုတဲ့အခါ သူတို့ဟာ အဆီကို ဖယ်ရှားပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်အရေပြားက အဆီထုတ် လုပ်ပေးနေတာကို မရပ်ဆိုင်းစေနိုင်ပါဘူး။ တိုနာဟာ ချွေးပေါက်တွေကို ကျုံ့ဝင်သွားစေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ တကယ်တော့ တိုနာဟာ သင့်အရေပြားကို လှုံ့ဆွပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို လှုံ့ဆွပေးလိုက်တော့ ချွေးပေါက်ပတ်ပတ်

လည်မှာရှိတဲ့ တစ်သျှူးက ယာယီသဘော ရောင်ရမ်းလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချွေးပေါက်တွေ ကျုံ့ဝင်သွားတယ်လို့ ထင်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားအတွက် အသုံးပြုတဲ့ တိုနာတွေက အစိုဓာတ်ကို အရေပြားထဲ အပြည့်အဝ မသွင်းပေးနိုင်ပါဘူး။

တကယ်လို့ သင့်အရေပြားက အင်မတန် အဆီများတယ်ဆိုရင် တိုနာမှာပါတဲ့ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းပြင်းအား အယ်လ်ကိုဟောနဲ့ ဆယ်လီစိုင်လစ်အက်ဆစ်တွေရဲ့ဒဏ်ကို ကောင်းကောင်းကြီး ခံရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ တကယ်လို့များ သင့်အရေပြားက ခြောက်သွေ့နေတယ်ဆိုရင် ဒီဆေးရည်ဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အဆီတွေကို ပျော်ဝင်စေပြီးတော့ အရေပြားကို ရေဓာတ်ခန်းခြောက်လာတဲ့အထိ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် တိုနာများကို သတိကြီးစွာထားပြီး အသုံးပြုပါ။ သင့်အရေပြား အမျိုးအစားကို သေသေချာချာ ဆန်းစစ်ပြီးမှ အသုံးပြုပါ။

## အစိုဓာတ်သွင်းပေးခြင်း Moisturizing

ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားရှိတဲ့လူတွေအတွက် အစိုဓာတ်သွင်းဆေးဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ပဓာနပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တခြားအရေပြားအမျိုးအစားများအတွက်ကတော့ သူတို့ရဲ့ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်မှာ အစိုဓာတ်သွင်ပေးခြင်းဟာ မလိုအပ်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်အချိန်မှာ အစိုဓာတ်သွင်းပေးမည်လဲဆိုတာ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ခါအသုံးပြုဖို့အတွက် အစိုဓာတ်သွင်းဆေး အလှကုန်တွေက များလွန်းလို့ မျက်စိတောင် လည်သွားနိုင်စရာအကြောင်း ရှိပါတယ်။

အစိုဓာတ်သွင်းပေးတဲ့ ဆေးတွေကို နှစ်မျိုးနှစ်စားခွဲနိုင်ပါတယ်။ အဆီကို ရေမှာရောတဲ့ အရည်ပျစ် Oil-in-water နဲ့ ရေကို အဆီမှာရောတဲ့ အရည်ပျစ်





Water-in-oil ဆိုပြီးတော့ ဖြစ်ပါတယ်။ (တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ရေကို အဆီမှာရောပြီး ရောတဲ့အရည်ပျစ်ကို ရေမှာ ပြန်ရောတဲ့ အရည်ပျစ် Water-in-oil-in-Water ဆိုတာမျိုးတောင်မှ ရှိပါတယ်။) အဆီကို ရေမှာရောတဲ့ အရည်ပျစ်မှာ အဆီရဲ့ အင်မတန်သေးငယ်လှတဲ့ အစက်အမှုန်တွေကို ရေထဲမှာ ရောနှောပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထွက်ရှိလာတဲ့ ခရင်မ်ဆေးရည်ဟာ ပိုပေါ့ပြီး ပိုနူးညံ့ပါတယ်။ ဒုတိယတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ရေကို အဆီမှာရောတဲ့အရည် ပျစ်မှာကျတော့ နည်းနည်းလေး ပိုပျစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ခရင်မ်ထဲမှာပါတဲ့ ရေက အရေပြားကို ရေဓာတ်သွင်းပေးပြီး အဆီက ရေစိမ့်ဝင်မှုကို အထောက်အကူ ပေးပါတယ်။

ခရင်မ်ကို နေ့ဘက်သုံး ခရင်မ် (Day Cream) နဲ့ ညဘက်သုံး ခရင်မ် (Night Cream) ဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲခြားပါတယ်။ နေ့ဘက်သုံး ခရင်မ်က အဆီကို ရေမှာရောတဲ့ Oil-in-water ခရင်မ်အပေါ့စား ဖြစ်ပါတယ်။ ညဘက်သုံး ခရင်မ်က ပိုပြီးပျစ်တဲ့ Water-in-oil ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ခေတ်မီ အလှကုန်နည်း ပညာအရ အဆီလုံးဝမပါတဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းဆေး၊ အမျိုးအစား Oil-free Moisturizer ဆိုတာ ဖွံ့ဖြိုးပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါပြီ။ ပျော့ပျောင်းနူးညံ့ပြီး အစိုဓာတ် သွင်းပေးတဲ့ အဆီများရဲ့ နေရာမှာ ဆီလီကွန် Silicone တို့လို အဆီနဲ့တူတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းနဲ့ အစားထိုးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီခရင်မ်များဟာ ပုံမှန်အရေ ပြား၊ တွဲဖက်အရေပြား၊ ဒါမှမဟုတ် အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားအတွက် အထူးတလည် အကျိုးရှိစေပါတယ်။

ကျန်းမာတဲ့ အရေပြားရဲ့ အပြင်ဘက်အလွှာဟာ ရေ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း လောက်ပါရှိတဲ့ အလွှာဖြစ်ပါတယ်။ အဆီများတဲ့ အရေပြားနဲ့ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားတို့ရဲ့ ရေပမာဏတွေဟာ နည်းနည်းကွာခြားပါတယ်။ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားမှာ အဆီဓာတ်ရော ရေဓာတ်ပါ ချို့တဲ့နေပါတယ်။ အဆီဓာတ်ဟာ အရေပြားစိုစွတ်မှုကို အထောက်အကူပေးတာကြောင့် ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြား

ဟာ အကျိုးကျေးဇူးကို ခေတ်မီတဲ့ အဲဒီ ခရင်မ်တွေကတစ်ဆင့် ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ခေတ်မီ အစိုဓာတ်သွင်းခရင်မ်တွေမှာ အခြေခံအားဖြင့် ရေဓာတ်နဲ့ အဆီဓာတ်တွေပါရှိတဲ့အပြင် ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားဖြစ်သွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းနဲ့ ရောဂါပြလက္ခဏာတွေကို ကုစားဖို့ အလှကုန်သိပ္ပံပညာရှင်များဟာ ဝတ္ထုပစ္စည်းအမျိုးမျိုး အမယ်မယ်ကို ဖြည့်ထည့်ပြီး ဖော်စပ်ကြပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ရေကို ဆွဲယူပြီး သင့်အရေပြားပေါ် ရေဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်တဲ့ ဂလစ်စရင်းနဲ့ ဟိုင်ယာလူရိုးနစ်အက်ဆစ် (Hyaluronic Acid) တို့လို ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို အစိုဓာတ်သွင်း ခရင်မ်တွေမှာ ထည့်သွင်းဖော်စပ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်ရဲ့ ဆဲလ်တွေကို တွဲထိန်းဖို့ စီရာမိုက်စ် (Ceramidas) တွေ၊ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားများမှာ ချို့တဲ့နေတဲ့ အဆီလွှာတွေ ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့ လိုင်နိုလီယစ်အက်စစ် Linoleic Acid နဲ့ ဗီတာမင်အက်ဖ်တို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်စပ်ပါတယ်။

## ဘယ်အခါမှာအစိုဓာတ်သွင်းပေးမည်လဲ

မှတ်သားထားရမယ့် အဓိကသောချက်တွေထဲက တစ်ချက်ကတော့ အရေပြားအစိုဓာတ်သွင်းဖို့ လူတိုင်းမလိုအပ်ပါဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ယေဘုယျ သတ်မှတ်ချက်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုရင် တကယ်လို့ သင့်မျက်နှာကို သန့်စင်ဆေးရည်နဲ့ ညင်ညင်သာသာလူးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ၁၀ မိနစ်အကြာလောက်မှာ မျက်နှာခပ်တင်းတင်းဖြစ်လာတာကို သင်တွေ့ရတယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းဆေးတစ်ခုကို လူးပေးဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သင့်မှာ အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားရှိနေပြီး အဲဒီလို ခပ်တင်းတင်းဖြစ်လာတာကို တစ်ခါတစ်လေ ကြုံတွေ့ရဖူးတယ်ဆိုရင် အစိုဓာတ်သွင်းဆေးကို အခွင့်သင့်တဲ့ အခါလောက်မှာပဲ





မှုပေးရုံဆို လုံလောက်ပါပြီ။

စိုထိုင်းမှုလျော့နည်းတဲ့ ဆောင်းရာသီမှာဆိုရင် သူတို့ရဲ့ အရေပြားဟာ အစိုဓာတ်သွင်းဆေးကို လိုအပ်ပြီး နွေရာသီမှာ မလိုအပ်ဘူးဆိုတာကို အမျိုးသမီး အတော်များများက သတိပြုမိကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာက တကယ်တော့ မှန်ပါပဲ။ သင့်အရေပြားက ဘယ်ပုံဘယ်နည်းခံစားပြီး ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ တုံ့ပြန်တယ်ဆိုတာကို ပြသနေတာ သက်သက်ပါ။

အရေပြား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ပတ်သက်လို့ အလှကုန်ပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်တွေမှာရှိတဲ့ ဆိုင်ဝန်ထမ်း မိန်းကလေးတွေက အကြံဉာဏ်တွေ အများကြီးပေးနိုင်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အသိဆုံးပဲဆိုတဲ့ အတွေးထောင်ချောက်ထဲသင်ရောက်သွားဖို့က လွယ်လွယ်ကလေးပါ။ သူတို့ဟာ အတော်များများကို သိနေကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့ကုမ္ပဏီက ထုတ်လုပ်တဲ့ သူတို့ရောင်းချနေတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ သူတို့ဟာ သိနေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သူတို့ မသိနိုင်တဲ့အချက်က သင့်အရေပြားက ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း ခံစားပြီး ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ တုံ့ပြန်ကြတယ်ဆိုတာပါပဲ။ အောင်မြင်တဲ့ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သော့ချက်ဟာ သင့်အရေပြားက သင့်ကို ဘာတွေပြောပြနေတယ်ဆိုတာ နားလည်ဖို့ သင်ယူခြင်းမှာ တည်ရှိနေပါတယ်။

တကယ်လို့များ သင့်မျက်နှာဟာ အစိုဓာတ်သွင်းဆေးတစ်ခုကို လိုအပ်နေတယ်လို့ သင်ဆုံးဖြတ်ခဲ့မယ် (အသက် ၂၀ နောက်ပိုင်း အမျိုးသမီးများရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်က ဒီလိုပဲ ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်) ဆိုရင် ဒီလိုမျိုး အကန့်အသတ်မရှိတဲ့ ရွေးချယ်မှုဟာ ပြဿနာများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ အရည်အသွေးကောင်းမွန်တဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းဆေးတစ်မျိုးကို အသုံးပြုရပါမယ်။ ဒီလိုမှလည်း သင့်အရေပြားဟာ ဝန်ပိုပိခြင်းမခံရဘဲ သက်သောင့်သက်သာ

ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ယခုအခါမှာ ခေတ်မီအလှကုန်သိပ္ပံပညာဟာအင်မတန်ကို တိုးတက်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မကောင်းတဲ့ဖော်မြူလာနဲ့ ထုတ်လုပ်တဲ့ ပစ္စည်းဆိုတာ အတော်ကလေး ရှာရခက်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆေးဝါးအတုတွေရှိသလို အလှကုန်ပစ္စည်းအတုတွေ ရှိနေတာကိုလည်း သင်သတိပြုရပါလိမ့်မယ်။

အစိုဓာတ်သွင်းခရင်မ်တမျိုးကို ဝယ်ယူတဲ့အခါ သင့်အတွက် သင်ရှာဖွေနေတဲ့အရာ ဘာလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ပြီးရင် အရောင်းဝန်ထမ်းရဲ့ ရှင်းပြချက်တွေကို နားထောင်ပါ။ နမူနာများနဲ့ လက်တွေ့ စမ်းသပ်အရွယ်အစားများ Trial Size ကိုအပြည့်အဝ အသုံးပြုကြည့်ပါ။

အစိုဓာတ်သွင်း ဆေးခရင်မ်များကို အသုံးပြုဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်က ညပိုင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့ပိုင်းမှာဆိုရင် နေ့ခရင်မ် (Day Cream) ကို နေရောင်ခြည်ကာကွယ်လိမ်းဆေးနဲ့အတူ အသုံးပြုပါ။

**နေ့ခရင်မ်နဲ့ညခရင်မ် ဘာကွာခြားပါသလဲ။**

နေ့ခရင်မ်နဲ့ ညခရင်မ်တို့ရဲ့ ကွဲပြားခြားနားမှုဆိုတာဟာ တစ်မျိုးတည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်လို့ရတဲ့နေရမှာ နှစ်မျိုးဝယ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို သိမ်းသွင်းနေတာလောက်ပဲ ရှိမှာပါလို့ စဉ်းစားမိကောင်း စဉ်းစားမိပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ရပ်အများစုမှာ နေ့ခရင်မ်နဲ့ ညခရင်မ်ဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲပြီး သုံးတာဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။ နေ့ပိုင်းမှာ သင့်အရေပြားဟာ ဒြပ်စင်များမှ ကာကွယ်မှုကို လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင်ဟာ ခရင်မ်တစ်မျိုးကို နေရောင်ခြည်ကာကွယ် ဆေးရည်တွေနဲ့အတူတူတွဲပြီး လူးချင်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် သတ္တိရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို စားကြတာပေါ့။ ညဘက်ပိုင်းမှာကျတော့ နေရောင် ခြည်မှ ကာကွယ်ဖို့ဆိုတာ အပိုဖြစ်သွားပါပြီ။ ဒါပေမဲ့လို့ နေ့ဘက်ပိုင်းမှာ ဆုံးရှုံးတဲ့





ပ်မှုကို ဖြည်လည် ဖြည့်တင်းပေးပြီး အမြင့်မားဆုံး အရေပြား လုပ်ဆောင်မှုကို ရရှိဖို့ အာနိသင်ထက်မြက်တဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းဆေးရည်ကို လူးပေးဖို့က အရေးကြီးလှပါတယ်။

ဘယ်အရာကမှ အရေပြားထဲ ထွင်းဖောက်ပြီးတော့ အမှန်တကယ် ဝင်ရောက်ခြင်းမရှိဘူးလို့ သိပ်မကြာသေးခင်နှစ်များမှာ သင် ဖတ်ဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုသိရှိလာပြီဖြစ်တာက အကော်များများက အရေပြားထဲ ထွင်း ဖောက်ပြီး ဝင်နိုင်တယ်ဆိုခြင်းပါပဲ။ အရေပြားရဲ့ စုပ်ယူမှုဖြစ်စဉ်ဟာ ညဘက် ပိုင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်လို့လည်း များမကြာမီနှစ်များက သိခွင့်ရကြပါ ပြီ။ လေ့လာမှုများအရ တွေ့ရှိရတာကလည်း အရေပြားရဲ့ အက်ပီဒါးမစ်စ် အလွှာ (အပေါ်ဆုံးအလွှာ) ကို ဖြတ်ပြီး ရေဆုံးရှုံးမှုဟာ ညဘက်မှာ အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို လူအတော်များများက သိကြပြီးသားပါ။ ညဘက်မှာ ကျွန်တော်တို့ အိပ်နေတဲ့အချိန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အိပ်ယာခင်းတွေမှာ ချွေးတွေ ဘယ်လောက် စိုရွှဲနေတယ်ဆိုတာ သတိပြုမိကြပါတယ်။ အရေပြားကနေ ရေဓာတ်ထွက်သလို တခြားဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကလည်း အရေပြားထဲ ဝင်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင့်အရေပြားအမျိုးအစားက ဘာအမျိုးအစားပဲ ဖြစ်ပါစေ အစိုဓာတ်ပြန်သွင်းပေးတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်စိတ်ပူသည်ပဲ ဖြစ်စေ၊ ဒါမှ မဟုတ် စိတ်မပူသည်ပဲဖြစ်စေ အောင်မြင်တဲ့ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်ရဲ့ အခြေခံက နေ့ပိုင်းမှာ အရေပြားကို ကာကွယ်ပေးဖို့နဲ့ ညပိုင်းမှာ အရေပြားကို ကုသပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကာကွယ်ရေးပြီးရင် ကုသရေးက နောက်ကနေ လိုက်ရပါလိမ့်မယ်။

ကျော်သက်ခိုင် စာပေ

**ကောင်းမွန်တဲ့မျက်နှာပိုင်းဆိုင်ရာအရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုရဲ့ နေ့စဉ်အစီအစဉ်**

**၁။ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားအမျိုးအစား**

မနက်ပိုင်း

၁။ မျက်နှာကို ရေနဲ့ ညင်သာစွာ ဆေးကြောပါ။ ပြီးရင် အယ်လ်ကိုဟောမပါတဲ့ တိုနာဆေးရည်ဆွတ်ထားတဲ့ ပိတ်စတို့ပတ်နဲ့ မျက်နှာကို အသာအယာ ပုတ်ပေးပါ။ (ပိတ်စတို့ဖတ်အတွက် စွပ်ကျယ်အဟောင်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။)

၂။ ပိတ်စနဲ့ တို့ပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။

၃။ အစိုဓာတ်သွင်းလူးဆေးကို နေ့စဉ်လူးပေးပါ။ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးရည် (SPF အနည်းဆုံး ၁၅ မှ ၂၀ အထိ) ကို မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်းတို့အပေါ် အသာအယာလူးပေးပါ။

ညပိုင်း

၁။ မျက်နှာကို ရေနဲ့ဆေးကြောပြီး ဆပ်ပြာမဟုတ်တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည် (နို့၊ ဒါမှမဟုတ် ဂျယ်လ်) ကို မျက်နှာပေါ် လူးပေးပါ။

၂။ ပိတ်စနဲ့တို့ပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။

၃။ တကယ်လို့ AHA ၊ ဒါမှမဟုတ် ရက်တီနွိုက် (Retinoid) ကို အသုံးပြုနေတယ်ဆိုရင် အခုအသုံးပြုလို့ ရပါပြီ။ အရေပြားထဲ ဆေးစိမ့်ဝင်ဖို့ ၁၀ မိနစ် စောင့်ပါ။ ညခရင်မ်ကို မျက်နှာပေါ် လူးပေးပြီး အစိုဓာတ်သွင်းပေးပါ။





**၂။ ပုံမှန်အရေပြားအမျိုးအစား**

မနက်ပိုင်း

၁။ ဆပ်ပြာမဟုတ်တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်နဲ့ မျက်နှာကို ဆေးကြောပါ။

၂။ ပိတ်စနဲ့ တို့ပြီး ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ပါ။

၃။ အစိုဓာတ်သွင်းခရင်မ်ကို နေ့စဉ်လူးပေးပါ။ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးရည် (SPF အနည်းဆုံး ၁၅ မှ ၂၀ အထိ) ကို မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်းတို့အပေါ် အသာအယာ လူးပေးပါ။

ညပိုင်း

၁။ ဆပ်ပြာမဟုတ်တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည် (နို့၊ ဒါမှမဟုတ် ဂျယ်လ်) နဲ့ မျက်နှာကို ဆေးကြောပါ။

၂။ ပိတ်စနဲ့တို့ပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။

၃။ တကယ်လို့ AHA ၊ ဒါမှမဟုတ် ရက်တီနွိုက်ကို အသုံးပြုနေတယ်ဆိုရင် အခုသုံးလို့ရပါပြီ။ ၁၀ မိနစ်စောင့်ပါ။ တကယ်လို့ အရေပြားဟာ ခြောက်သွေ့သွေ့ကြီးဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားရရင် အစိုဓာတ်သွင်းဆေး ညခရင်မ်ကို လူးပေးပါ။

**၃။ တွဲဖက်အရေပြားအမျိုးအစား**

မနက်ပိုင်း

၁။ T ပုံကို ဆပ်ပြာမဟုတ်တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်နဲ့ ဆေးကြောပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် နဖူး၊ နှာခေါင်း၊ မေးစေ့တွေမှာရှိတဲ့အဆီကို တိုနာဆွတ်ထားတဲ့ ပိတ်စတို့ဖတ်နဲ့ ဖယ်ရှားပါ။ (အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်မှုနည်းပါးတဲ့ တိုနာဆေးရည် ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။)

၂။ ပိတ်စနဲ့တို့ပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။
၃။ အဆီမပါတဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးရည် (SPF အနည်းဆုံး ၁၅ မှ ၂၀ အထိ) ကို အသုံးပြုပြီး တကယ်လို့ လိုအပ်မယ်ဆိုရင် ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားနေရာတွေကို အစိုဓာတ်သွင်းဆေးရည်နဲ့ လူးပေးပါ။

ညပိုင်း
၁။ ဆပ်ပြာမဟုတ်တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည် (နို့ထက် ဂျဲလ်က ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်) နဲ့ ဆေးကြောပါ။
၂။ ပိတ်စနဲ့ တို့ပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။
၃။ တကယ်လို့ AHA ၊ ဒါမှမဟုတ် ရက်တီနွိုက်ကို အသုံးပြုနေတယ်ဆိုရင် အခုသုံးလို့ရပါပြီ။ ဆေးစိမ့်ဝင်တဲ့အထိ ၁၀ မိနစ်စောင့်ပါ။
၄။ ညခရင်မ်ကို လူးပေးပြီး အစိုဓာတ်သွင်းပါ။ တကယ်လို့ လိုအပ်မယ်ဆိုရင် ပါးပြင်တို့ မျက်ကွင်းတို့လို ခြောက်သွေ့တဲ့နေရာတွေကို ညခရင်မ်လူးပေးပါ။

**၄။ အဆီများတဲ့ အရေပြားအမျိုးအစား**

မနက်ပိုင်း
၁။ အဆီများတဲ့ အရေပြားအတွက် သီးသန့်လာတဲ့ ဆပ်ပြာမဟုတ်တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်နဲ့ မျက်နှာကို ဆေးကြောပါ။
၂။ ပိတ်စနဲ့တို့ပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။
၃။ အဆီမပါတဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးရည် (SPF အနည်းဆုံး ၁၅ မှ ၂၀ အထိ) ကို မျက်နှာနဲ့လည်ပင်းတို့အပေါ် လူးပေးပါ။

ညပိုင်း
၁။ မျက်နှာကို ဆပ်ပြာ၊ ဒါမှမဟုတ် အဆီများတဲ့ အရေပြားအတွက် သီးသန့်





ဆပ်ပြာမဟုတ်တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်နဲ့ ဆေးကြောပါ။
၂။ တကယ်လို့ လိုအပ်မယ်ဆိုရင် အယ်လ်ကိုဟောအခြေခံတဲ့ တိုနာဆေးရည်ကို လူးပါ။
၃။ AHA ၊ ဒါမှမဟုတ် ရက်တီနွိုက်ကို လူးပါ။ (အစိုဓာတ်သွင်းခြင်းဟာ ပါးပြင်များနဲ့ လည်ပင်းတို့မှလွဲ၍ ပုံမှန်အသုံးပြုဖို့ မလိုအပ်ပါ။)

## အခြေခံများကို ကျော်လွန်ပြီး

သန့်စင်ခြင်း၊ အစိုဓာတ်သွင်းခြင်းနဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ခြင်းတို့ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုရဲ့ ပဓာနကိစ္စတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်း သီးသန့် အရောင်းဆိုင်တွေမှာ တခြား တခြားသော အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အလှကုန်ပစ္စည်းတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ မျက်နှာဖုံးတွေ (Masks) ရှိပါတယ်။ အရေပြားအပေါ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်အသေတွေကို ဖယ်ရှားပေးတဲ့ Exfoliators တွေ ရှိပါတယ်။ အရေပြားအားဆေးရည်တွေ Intensive Serums ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို အလှကုန်ပစ္စည်းတွေဟာ သိပ္ပံနည်းကျ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်နဲ့ အံဝင်ဂွင်ကျ ဖြစ်ပါသလား။ တကယ်လို့ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဘယ်နေရာမှာ ဖြစ်တာလဲ၊ ဒါတွေကို ယခု အခန်းကဏ္ဍမှာ ရှင်းလင်းဖော်ပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မျက်နှာဖုံးများ (Masks)**

တကယ်လို့များ အလှကုန်ပစ္စည်း ကုမ္ပဏီများက အကြံပြုလေ့ရှိသလို သင်ဟာ မျက်နှာဖုံးတစ်ခုကို အခြေခံပြီး အပတ်စဉ် အသုံးမပြုဘူးဆိုရင် သင့်အရေပြားဟာ ကောက်ခါငင်ခါနဲ့ ဝက်ခြံထွက်လာလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လို့ ဒီလိုပြောတာက မျက်နှာဖုံးတွေဟာ အကျိုးမပြုဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါ

ဘူး။ သန့်စင်ပေးတဲ့ ရွှံ့မျက်နှာဖုံးနဲ့ အင်မတန် အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားကို အဆီချေး (ကြေး) တွေ ဖယ်ထုတ်ပေးပြီး ကြည်လင်သန့်ရှင်းစေနိုင်ပါတယ်။ အအေးခံထားတဲ့ ဂျဲလ်မျက်နှာဖုံးနဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့အရေပြားကို နူးညံ့စေ နိုင်ပါတယ်။ အစိုဓာတ်သွင်းပေးတဲ့ မျက်နှာဖုံးနဲ့ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားကို ပျော့ပျောင်းစိုပြေလာစေနိုင်ပါတယ်။

မျက်နှာဖုံးနဲ့ပတ်သက်ရင် မျက်နှာဖုံးထုတ်လုပ်တဲ့ ကုမ္ပဏီက ဝန်ထမ်းရဲ့စကားနဲ့ မျက်နှာဖုံးကို အတည်မပြုပါနဲ့။ မရွေးချယ်ပါနဲ့။ သင့်အရေပြားပြောတဲ့စကားကိုပဲ နားထောင်ပါ၊ ရွေးချယ်ပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အသားအရေခြောက်သွေ့တဲ့လူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ဈေးကြီးပေးဝယ်ရတဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းဆေးရည်ကို အသုံးပြုနေပေမယ့် အသားအရေဟာ ခြောက်သွေ့နေဆဲပဲဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းပေးတဲ့ မျက်နှာဖုံးကို တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် ကြိုးစားကြည့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံတွေထွက်လာတဲ့အထိ သင့်အရေပြားဟာ အဆီပြန်နေတယ်ဆိုရင် ရွှံ့အခြေခံထားတဲ့ မျက်နှာဖုံးကို တစ်ပတ်ကို သုံးကြိမ်အထိ (တစ်ရက်ခြားစီ) ကြိုးစားကြည့်ပါ။

## အလှကုန်ပစ္စည်းများ

ဒီတစ်နှမ်းဆိုရင် သီးသန့် အသုံးပြုတဲ့ အရေပြားခရင်မ်တွေမှာ ပါရှိတဲ့ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု ဆေးအမယ်တွေကို မိတ်ကပ်တွေမှာ ထည့်သွင်းထုတ်လုပ်လာကြပါပြီ။ အထူးသဖြင့် အောက်ခံဖောင်ဒေးရှင်းများ (Foundations) နဲ့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးတွေမှာ ရေကိုဆွဲငင်ယူတဲ့ ဟူမက်တင့်စ် (Humectants) တွေ၊ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သတ္တိရှိတဲ့ ဗီတာမင်တွေ၊ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးတွေ (Sunblockers) နဲ့ စီရာမိုက်စ် (Ceramides) အစရှိတဲ့ ဆေးအမယ်တွေ ပါရှိပါတယ် ဆိုတော့ ဒီကနေ့ ထွက်ပေါ်လာကြတဲ့ အလှကုန်





ပစ္စည်းတွေဟာ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ် အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်မှာ အရေပြားခရင်မ်တို့လိုပဲ အသုံးဝင်လာကြပါပြီ။

## အရေပြားဆဲလ်အသေတွေဖယ်ရှားပေးတဲ့အိက်စ်ဖိုလီရေတာများ (Exfoliators)

အရေပြားဆဲလ်အသေတွေ ဖယ်ရှားပေးခြင်းဆိုတာ သီတင်းပတ်တစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် သင်ပြုလုပ်ဖို့ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး ကုမ္ပဏီတွေက သင့်ကို အကြံပြုထားတဲ့ ပြုဖွယ်ကိစ္စတွေရဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ဒီလိုပြုလုပ်ပါဆိုခြင်းအတွက် ဆေးပညာအခြေခံက တော့ ကာမှမရှိပါဘူး။ ကောင်းပါပြီ၊ ဒီအကြောင်းအရာတွေကို ကြည့်လိုက်ကြရ အောင်ပါ။ အနှစ်သာရအားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် အရေပြားဆဲလ်အသေတွေ ဖယ်ရှားပေးခြင်းဟာ သေနေတဲ့ အရေပြား ဆဲလ်တွေနဲ့ မသန့်ရှင်းတဲ့ အပိုင်းအစတွေကို အရေပြားပေါ်ကနေ ဖယ်ရှားပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားမှာရော ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားမှာရော ဖယ်ရှားခြင်းဟာ အသုံးဝင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အဲဒီအရေပြား အမျိုးအစား တစ်ခုချင်းစီမှာ အတွေ့ရဆုံးပြဿနာတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ဖို့ပါပဲ။ ဥပမာပြောရရင် အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားမှာ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းဟာ အတွေ့ရဆုံးပြဿနာ ဖြစ်ပြီး ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားမှာ မွဲခြောက်ခြောက်အဖတ်ကလေးတွေ ကွာတဲ့ အရေပြားဖြစ်ခြင်းဟာ အဖြစ်အများဆုံး ပြဿနာပါပဲ။

အရင်တုန်းကတော့ အရေပြားဆဲလ် အသေတွေ ဖယ်ရှားခြင်းဟာ ရိုးစင်းတဲ့ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ အရေပြားကို ပွတ်တိုက်ပြီး ဆဲလ်အသေတွေ ဖယ်ရှားလိုက်တာပါ။ တိုးတက်လာတဲ့အခါကျတော့ အရေပြားပေါ်ပွတ်တိုက်တဲ့ သီးသန့်အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ Special Cosmetic Scrub လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအလှကုန်တွေထဲမှာ အရေပြားကို

ပွန်းစေတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းလေးတွေပါရှိပါတယ်။ သိပ်မကြာသေးခင်က ပေါ်ထွက်ခဲ့တဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေထဲမှာကျတော့ ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားတဲ့ လုံးလုံးချောချော အစေ့သေးသေးလေးတွေ ပါပါတယ်။ အဲဒါတွေအားလုံးက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အိပ်ကဲစ်ဖိုလီရေတာတွေ Physical Exfoliators ဖြစ်ပါတယ်။

ယနေ့ဆိုရင် သေနေတဲ့ အရေပြားဆဲလ်တွေ ဖယ်ရှားပေးမယ့် ဆေးခရင်မ်အသစ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာပါပြီ။ ဒီခရင်မ်တွေက ပွတ်တိုက်ခြင်းကို အသားမပေးပါဘူး။ အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဇီအက်ဆစ် (Alpha Hydroxy Acids) ဆိုတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးနဲ့ ကြံရည်၊ ပန်းသီး၊ အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့ နွားနို့နဲ့ သဘော်သီးတို့မှာ တွေ့ရတဲ့သဘာဝဓာတ်ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုပြီး မျက်နှာလိမ်းခရင်မ်အဖြစ် ထုတ်လုပ်ထားပါတယ်။ ဒီခရင်မ်ထဲမှာပါတဲ့ အက်ဆစ် (အချဉ်ဓာတ်) တွေက သေနေတဲ့ အရေပြားဆဲလ်တွေကို စုပေါင်း ထိန်းဖွဲ့ပေးတဲ့ ပရိုတင်းကို အရည်ပျော်စေပါတယ်။ အရေပြားပေါ်မှာရှိတဲ့ သေနေတဲ့ ဆဲလ်တွေကို ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါ အရေပြားဟာ နူးညံ့ပြီး လှပလာပါတယ်။ ဘယ်လိုဆေးခရင်မ်မျိုးမှာမှ အက်ဆစ်ပြင်းအားဟာ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် ပိုမများပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စွာ ဆုံးရှုံးနိုင်မယ့် ဆဲလ်အရေအတွက်ဟာ အတိုင်းအဆ ရှိနေပါတယ်။ အခုဆိုရင် အရေပြား အထူးကုအတော်များများဟာ AHAs အသုံးပြုမှုကို ပိုမိုပြီးတော့ အညွှန်းပြုနေ ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဆေးချိန်ကို အသေအချာ ထိန်းချုပ်လို့ရပြီး ရုပ်ပိုင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိဖို့ အခွင့်အလမ်းနည်းပါးတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့အရွယ်တင်ချင်လို့ နုပျိုချင်လို့ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်နဲ့ အရေပြားဆဲလ်အသေဖယ်ရှားခြင်းကို အလွန်အကျွံပြုလုပ်တယ်ဆိုရင် အမှားအယွင်းတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အရေပြားဆဲလ်ရဲ့ သက်တမ်းဟာ ၂၈ ရက်ပဲရှိတယ်လို့ သင်္ချာတွက်နည်းနဲ့ တွက်ပြောလို့ အမြဲတစေ မမှန်ကန်ပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့





စထရေးတင်မ် ကော်နီယမ်မ်ကို ဖြစ်စေတဲ့ ကီရာတီနိုစိုက်စ် Keratinocytes ပေါင်းအလွှာ ၂၀ လောက်မှာ ငါးလွှာကို ဖယ်ထုတ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီအလွှာတွေက စထရေးတမ်မ် ကော်နီယမ်မ်ကို နီရဲမှားခြင်း မရှိအောင် ကာကွယ်ပေးတာပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရရင် ဒီအလွှာတွေဟာ သင့်မျက်နှာရဲ့ အရိပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သင့်မျက်နှာကို ပတ်ဝန်းကျင် အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ပေးနေပါတယ်။ တကယ်လို့ ဒါ့ထက်ပိုပြီး အရေပြားချောမွေ့တာကို ဖြစ်စေချင်တယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်များက ဆဲလ်အသေများဖယ်ရှားပေးတဲ့နည်းရဲ့ အပြောင်းအလဲဖြစ်တဲ့ အရေပြားအခွံခွာတဲ့နည်း Peel ကို ပြုလုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီအကြောင်းကို အခန်း ၈ မှာ အသေးစိတ်ဖော် ပြထားပါတယ်။

**အလှကုန်ပစ္စည်းအသီးသီး**

မျက်နှာခရင်မ်တွေနဲ့ မျက်စိဂျဲလ်တွေ၊ နှုတ်ခမ်းဖယောင်းဆီနဲ့ လည်ပင်းတင်းရင်းစေတဲ့ ခရင်မ်တွေ၊ ရင်သားကြီးထွားစေတဲ့ ဂျဲလ်နဲ့ ပေါင်တံသွယ်လျစေတဲ့ တိုနာတွေ စသဖြင့် အလှကုန်ပစ္စည်းဟာ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် အပြစ်အနာအဆာ ရှာလွန်းတဲ့လူရဲ့ အမြင်လိုမျိုးအတိုင်း ဖြစ်နေပြီး အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုကုမ္ပဏီတွေဟာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ခရင်မ်ပေါင်းများ စွာကိုဖန်တီး ထုတ်လုပ်နေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုဟာ တစ်နေရာနဲ့တစ်နေရာ မတူညီတာကြောင့် ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအတွက် မတူညီတဲ့ အလှကုန်ဖော်စပ်နည်းတွေဟာ ဆုံးလိမ့်မယ်မဟုတ်ဘူးလို့ ငြင်းဆိုစရာ ရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီး အများစုက နူးညံ့ပြီး ပြည့်ဖောင်းတဲ့ နှုတ်ခမ်းနှစ်လွှာကို အလိုရှိကြပေမယ့် တောင့်တောင့်တင်းတင်း ပေါင်တံတွေကို မလိုချင်ကြပြန်ပါဘူး။ ပြေပြစ်ပြီး ပေါ်လွင်တဲ့ ပခုံးတွေကို အလိုရှိကြပေမယ့် မပေါ်လွင်တဲ့ နာခေါင်းတွေကို မလိုချင်ကြ

ပြန်ပါဘူး။

သင်ဝယ်ယူတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်ချမှတ်တဲ့ ဆုံး
ဖြတ်ချက်တော်များများဟာ သင့်အတွက် အလှကုန်ပစ္စည်းက ဘယ်လောက်
ဆွဲဆောင်နေသလဲဆိုတဲ့အပေါ် တစ်စိတ်တစ်ဒေသဆိုသလို အခြေခံနေပါတယ်။
တကယ်တော့ အရေပြားဆိုတာ အရေပြားပါပဲ။ အရေပြားဟာ ထူမှု၊ ပါးမှု၊
ကြမ်းတမ်းမှု၊ ချောမွေ့မှု အစရှိတာတွေမှာ ဘယ်လိုပဲ ကွာခြားပါစေ သူ့ရဲ့
လိုအပ်ချက်တွေကတော့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားမှာ ဘာလို
အပ်ချက်တွေ ရှိပါသလဲ။ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ဖို့ လိုအပ်
ပါတယ်။ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့လေး သန့်စင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လုံလောက်တဲ့
အစိုဓာတ်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နေရာတစ်ခုချင်းစီရဲ့ လိုအပ်တဲ့ ကာကွယ်မှု၊
ဒါမှမဟုတ် အစိုဓာတ်ရှိမှုကတော့ အနည်းအများ ကွာခြားနိုင်ပါတယ်။ လက်
များက နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်မှုကို ပိုပြီး များများ လိုအပ်ပါ
တယ်။ ခြေသလုံးပိုင်းကျတော့ အစိုဓာတ်ကို ပိုပြီးများများ လိုအပ်ပါတယ်။

**အထိမခံနိုင်တဲ့အရေပြားSensitive Skin**

သူတို့ဟာ အထိမခံနိုင်တဲ့ အရေပြားကို တွေကြုံခံစားနေရတယ်လို့
အမျိုးသမီးများရဲ့ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းက ပြောပါတယ်။ အရေပြားကို အထိမခံနိုင်
တဲ့ အဆင့်ရောက်အောင်ဖြစ်စေတာက အရေပြားရဲ့ အပြင်ဘက်အကျဆုံး
စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်အလွှာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နောက်ဆုံးပေါ် တွေ့ရှိ
ချက်အရ သိရှိရပါပြီ။

အမြဲတစေကြီး ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်တာ၊ ယားယံနေတာ၊ ဒါမှမဟုတ်
အချွန်နဲ့ ထိုးသလို စိုးစိုးစစ်စစ်ဖြစ်နေတာဟာ မြင်သာတဲ့ ရောဂါပြလက္ခဏာ
တွေကို ပြသလေ့မရှိတာကြောင့် ဆရာဝန်များက အထိမခံနိုင်တဲ့ အရေပြားကို





ဂရုမစိုက်မိကြတာ များပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်နေတာဟာ မကြာသေးမီနှစ်တွေ
အထိပါပဲ။ ဒါပေမဲ့လို့ ဒေါ်ပ်ပလာအာထရာဆောင်း (Dopper Ultrasound)
တို့လို ရောဂါနာမည်တပ်တဲ့ စက်ကိရိယာသစ်တွေက ဒီပြဿနာကို ဖြစ်စေတဲ့
အကြောင်းရင်းက ဘာလဲဆိုတာကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အထိမခံနိုင်တဲ့
အရေပြားက အချွန်နဲ့ ထိုးသလို စိုးစိုးစစ်စစ် ဖြစ်နေတဲ့အခါ သွေးစီးဆင်းမှု
ပိုများလာတယ်ဆိုတာကို ဒေါ့ပ်ပလာအာထရာဆောင်းက သွေးစီးဆင်းမှုကို
ခြေရာခံပြီး ကြည့်ရာကနေ ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့ပါတယ်။ နောက်ထပ် ပြုလုပ်တဲ့
လေ့လာမှုတွေက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောင်ရမ်းမှုဆိုင်ရာ ပရိုတင်း ဟစ္စတမင်းဓာတ်
တွေဟာ လှုံ့ဆွမှုခံရတဲ့နေရာတွေမှာ ပိုမိုများပြားလာတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။
အထိမခံနိုင်တဲ့ အရေပြားပိုင်ရှင်အမျိုးသမီးအများစုတွေမှာ ခြောက်သွေ့တဲ့
အရေပြားရှိနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အထိမခံနိုင်တဲ့ အရေပြားပိုင်ရှင် အမျိုးသမီးတွေမှာ စထရေးတမ်မ်
ကော်နီယမ်အလွှာရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုဟာ ဆိုးဆိုးရွားရွား လျော့နည်းနေပါတယ်။
အဆီဓာတ်ချို့တဲ့နေတာကြောင့် ထစရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်အလွှာဟာ ရေဓာတ်
ကို ထိန်းမထားနိုင်ပါဘူး။ ရေဓာတ်အကြီးအကျယ်ဆုံးရှုံးပါတယ်။ ဒါကြောင့်
အရေပြားဟာ ခြောက်သွေ့လာပါတယ်။ ခြောက်သွေ့နေတဲ့ အရေပြားမှာ
ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ လျော့ပါးလာတဲ့အပြင် ဒဏ်ခံနိုင်မှုလည်း
လျော့နည်းလာပါတယ်။

**ပျက်စီးလွယ်တဲ့အရေပြားအတွက် သီးသန့်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု**

အထိမခံနိုင်တဲ့ အရေပြားအတွက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုမှာ ရည်
မှန်းချက်ဟာ အပိုင်း သုံးပိုင်းရှိပါတယ်။ ပထမ ရည်မှန်းချက်က ကြားခံအဖြစ်
သင့်အရေပြား ဆောင်ရွက်တာကို အားပေးကူညီဖို့၊ ဒုတိယရည်မှန်းချက်က

အပြင်အလွှာရဲ့ ကာကွယ်ရေးကို တည်ဆောက်ဖို့နဲ့ တတိယရည်မှန်းချက်က အပြင်လွှာကို အသုံးပြုဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အထိမခံနိုင်တဲ့အရေပြားအတွက် ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အရေပြား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုအလှကုန်ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူသုံးစွဲဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီအလှကုန်ပစ္စည်းတွေမှာ လှုံ့ဆွမှုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဆေးအမယ်အတော်များများ မပါရှိရပါဘူး။ သင့်မျက်နှာကို အင်မတန်အားပျော့တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်နဲ့ ညနေတိုင်း ထိထိရောက်ရောက် ဆေးကြောပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အရေပြားကို နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။ တကယ်လို့ သင့်မှာ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြဿနာရှိနေတယ်ဆိုရင် ဓာတုပစ္စည်းအခြေခံတဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးများ အသုံးပြုမယ့်အစား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးကို ကြိုးစားကြည့်ပါ။ (ပါဝင်တဲ့ ဆေးအမယ်တွေမှာ ဇင့်အောက်ဆိုက်ဒ် (Zinc Oxide) ၊ ဒါမှမဟုတ် တိုင်တေ နီယမ်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဒ် (Titanium Dioxide) ပါတဲ့ ဆေးရည်ကို ရွေးချယ်ပါ။

တိုနာများ၊ ဒါမှမဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောအခြေခံတဲ့ ချုပ်ဆေးများကို အသုံးမပြုပါနဲ့။ တကယ်လို့ သင်ဟာ တိုနာကို မဖြစ်မနေ အသုံးပြုချင်တယ်ဆိုရင် အယ်လ်ကိုဟောမပါတဲ့ ရေဓာတ်သွင်းပေးမယ့် အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ပါ။

အရေပြားအဖတ်တွေ ဖယ်ရှားဖို့အတွက် အပျော့စား AHA အလှကုန်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါ။ (AHA ဟာ သင့်အရေပြားရဲ့ အစိုဓာတ် ထိန်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။) ဒါပေမဲ့လို့ သင့်အရေပြားကို စူးရှနာကျင်စေတဲ့၊ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်စေတဲ့၊ ယားယံစေတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းကိုတော့ ဘယ်သောအခါမှ အသုံးမပြုပါနဲ့။

အထိမခံနိုင်တဲ့ အရေပြားအတွက် အလှကုန်ပစ္စည်းတွေကို ဟိုင်ပို





အလာဂျစ် (Hypoallergic) အဖြစ်သတ်မှတ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဓာတ်မတည့်ခြင်း အဖြစ် သက်သာစေတဲ့ ဆေးအမယ်တွေပါတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ဟိုင်ပိုအလာဂျစ်ဆိုတာက သင့်အနေနဲ့ အဲဒီပစ္စည်းအပေါ် တုံ့ပြန်မှု လုံးဝမရှိနိုင်တော့ဘူးလို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ တုံ့ပြန်မှုနည်းတယ်လို့ ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။

**ခရင်မ်တစ်ခုထဲမှာဘာတွေပါသလဲ**

ယနေ့ဆိုရင် သင်ဟာ ဆေးအမယ်ပေါင်းများစွာ ပါရှိတဲ့ အရေပြားလိမ်းဆေးခရင်မ်တစ်ခုကို ဝယ်ယူတဲ့အခါ အဲဒီခရင်မ်ထဲမှာ လိုင်ပိုဇုမ်းစ် (Liposomes) ၊ စီရာမိုက်စ် (Ceramides) ၊ ကိုလာဂျင် (Collagen) ၊ အင်န်အမ်အက်ဖ် (NMF) စသဖြင့် ဆေးအမယ်တွေ အတော်ကလေး စုံစုံလင်လင်နဲ့ပါရှိတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ သင့်အရေပြားကို အလုပ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို အခြေခံအားဖြင့် နားလည်ခြင်းဟာ သင်နှစ်သက်တဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူဖို့ သင့်ကို အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။

**ပါလေ့ပါထရှိတဲ့ဆေးအမယ်များ**

**စီရာမိုက်စ် (Ceramides)**

ခန္ဓာကိုယ်က စီရာမိုက်စ်အမျိုးမျိုးကို ထုတ်လုပ်ပေးပြီး စီရာမိုက်စ်အများစုကို အရေပြားမှာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ စီရာမိုက်စ်များဟာ အရေပြားဆဲလ်များကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အလုပ်လုပ်ဆောင်ဖို့ အကူအညီပေးပါတယ်။ ခြောက်သွေ့နေတဲ့ အရေပြားမှာ စီရာမိုက်စ်ချို့တဲ့မှု ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရေပြားခရင်မ် ထုတ်လုပ်သူတချို့က စီရာမိုက်စ်ကို ဖန်တီးထုတ်လုပ်ပြီး အရေပြားရဲ့ သဘာဝကာကွယ်မှုကို ပြန်လည်ရရှိအောင် ကြိုးစားကြပါတယ်။ စီရာ

မိုက်စ်ကို လူးဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းဟာ အရေပြားကို သဘာဝကျကျ လုပ်ဆောင်နိုင်စေခြင်း ရှိမရှိဆိုတာကို မသိနိုင်ပေမယ့် ကြားခံတာဝန်ကို ယာယီအားဖြင့်တော့ အထောက်အကူ ပေးပါလိမ့်မယ်။

**လိုင်ပိုဇုမ်းစ်များ (Liposones)**

ဆေးဝါးတွေကို အရေပြားကနေတစ်ဆင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်အောင် သွင်းပေးတဲ့ နည်းပညာသစ်တစ်ရပ် ပေါ်ထွက်လာပါပြီ။ ဒီဆေးဝါးထဲမှာ အဆီနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ စက်ဝိုင်းလုံးပုံတွေ ပါရှိပါတယ်။ ဒါတွေ ဟာ အရေပြားရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အဆီနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ စက်ဝိုင်းလုံးပုံတွေ ပါရှိပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အရေပြားရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အဆီနဲ့လည်း တူပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရေပြားက ဒီဆေးဝါးကို အဆင်သင့် လက်ခံပါတယ်။ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် လိုင်ပိုဇုမ်းစ်များအတွက် ကုမ္ပဏီတစ်ခုချင်းစီဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်နာမည်ပေး ထားပါတယ်။ နာနိုစဖီးယားစ် (Nonospheres) တို့၊ မီစိုင်းစ် (Micelles) တို့ စသဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

**အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဇီ အက်ဆစ်များ (Alpha Hydroxy Acids)**

AHA ကို သစ်သီးအက်ဆစ်များလို့လည်း လူသိများပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် AHA ကို ချဉ်တဲ့ အသီးတွေ (စီထရစ်အက်ဆစ် (Citric Acid) ၊ ပန်းသီး (မယ်လစ်အက်ဆစ် (Malic Acid) နဲ့ သဘော်သီး (ပိုင်ရူဗစ် အက်ဆစ် (Pyruvic Acid) တို့မှာ တွေ့ရှိရတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဈေးကွက်အမြင်အရ ပြောရရင် "သစ်သီး" ဆိုတာဟာ သင့်မျက်နှာအပေါ် တင်လို့ရတဲ့ သဘာဝပစ္စည်းလို့ သဘောထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ AHA မှာပါဝင်တဲ့ တခြားအက်ဆစ်တွေက လက်တစ်အက်ဆစ် (Lactic Acid) (နို့က

ရတယ်)၊ တာတရစ်အက်ဆစ် (Tataric Acid) (ဝိုင်အနီကနေရတယ်) စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းဆုံးနဲ့ အကျယ်ပြန့်ဆုံး သုတေသနပြုလုပ်ထားတဲ့ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ် (Glycolic Acid) (ကြံကနေ ရတယ်) တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အရေပြားနူးညံ့စေဖို့ လက်တစ်အက်ဆစ်ကို အသုံးပြုခဲ့တာဟာ ရာစုပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့ပါပြီ။ မျက်မှောက်ကာလ အလှကုန်ခရမ်မ် ထုတ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ လက်တစ်အက်ဆစ်ကို ပြန်လည်ဆန်းသစ်ပြီး အသုံးပြုလာခဲ့တာဟာ ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှာ စတင်ပါတယ်။ လေ့လာမှုများအရ လက်တစ်အက်ဆစ်ကို ဆိုဒီယမ်လက်တိတ် (Sodium Lactate) နဲ့အတူ တွဲဖက်အသုံးပြုခြင်းဟာ အရေပြားရဲ့ စိုစွတ်မှုထိန်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို မြင့်မားစေတယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။ တာတရစ်အက်ဆစ်ကို အသုံးပြုလာခဲ့တာဟာလည်း နှစ်အတန်ကြာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်သစ်အမျိုးသမီးများဟာ ဝိုင်အနီကို သူတို့ရဲ့ မျက်နှာပေါ်မှာ လိမ်းပေးတတ်ကြပါတယ်။ AHA များဟာ ခေတ်မီတဲ့ အလှကုန်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုရဲ့ အစိကနေရာမှာ မကြာသေးခင်နှစ်များကမှ ရောက်ရှိလာခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒါဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ပုံမှန်သမားရိုးကျ အလှကုန်ပစ္စည်းထက် သာလွန်တဲ့ ခရင်မ်တွေကို ဖော်စပ်တဲ့နေရာမှာ AHA များကို အသုံးပြုခဲ့ကြလို့ပါပဲ။

အရေပြား ဆဲလ်အသေတွေ အရေပြားပေါ်မှာ အလွန်အကျွံ စုဝေးပိကြလို့ မိချောင်းသားရေလိုဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေကို ဂလိုင်ကိုလစ် အက်ဆစ်နဲ့ ဖော်စပ်တဲ့ ဆေးရည်နဲ့ ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့အချက်ကို ၁၉၈၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှာ ဒေါက်တာယူဂျင်းဗင်စကောက် (Dr. Eugene Van Scott) နဲ့ ဒေါက်တာရေးယူ (Dr. Ruey Yu) တို့နှစ်ဦးက ပထမဆုံး အစီရင်ခံခဲ့ပါတယ်။

အက်ဆစ်မော်လီကျူးဟာ သေနေတဲ့ အရေပြားဆဲလ်တွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပူးတွဲမိအောင် တွယ်ဆက်ပေးတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ကို ပျော့ဝင်စေတယ်လို့ သူတို့နှစ်ဦးက ပြသခဲ့ပါတယ်။ ဂလိုင်ကိုလစ်အက်ဆစ်ဟာ သေနေတဲ့ အရေပြား

ဆဲလ်တွေ ပြုတ်ထွက်တဲ့ဖြစ်စဉ်ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရုံသာမက ပါဘူး။ အရေပြားရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိုထိုင်းမှု ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အရေပြားကို အက်ဆစ်နဲ့ အခွံ့နွာဖို့အတွက် အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်များဟာ ပြင်းအား ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိရှိတဲ့ AHA များကို အသုံးပြုကြသလို ပြင်းအား ၅-၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိရှိတဲ့ AHA များကို AHA ခရင်မ်ထဲမှာ ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြပါတယ်။ အလှကုန်ခရင်မ်တွေထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ပြင်းအား ရာခိုင်နှုန်းဟာ ၁-၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိနိုင်ပါတယ်။ တချို့အိမ်သုံး ဆေးခရင်မ်တွေ ထဲမှာ ပြင်းအား ရာခိုင်နှုန်းဟာ ၅-၁၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိနိုင်ပါတယ်။

အလှကုန် AHA ဟာ အရေပြားကို ဝင်းဝါစိုပြေစေပြီး ချွေးပေါက်ပိတ်နေတဲ့ ဆဲလ်အသေတွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ သူတို့ဟာ အရေပြားကို အရောင် နည်းနည်းပိုတောက်ပလာစေပြီး အရေပြားရဲ့ စိုစွတ်မှု ထိန်းသိမ်းတဲ့ စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေအညွှန်းပြုတဲ့ ပြင်းအားများတဲ့ AHA ဆေးခရင်မ်တွေနဲ့ မတူညီတဲ့အချက်က အလှကုန် AHA တွေဟာ ဇရာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အသားအရေကို အဆုံးစွန်တိုးတက်လာအောင် စွမ်းဆောင်မပေး နိုင်ပါဘူး။ များမကြာသေးမီက လေ့လာမှုများအရ AHA များဟာ Free Radicals တွေကို ဖယ်ရှားပေးသလို ကိုလာဂျင်တွေပိုပြီး ထုတ်လုပ်ပေးဖို့ ဒါးမစ်စ် အလွှာကိုလည်း သတင်းပို့ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် AHA များဟာ ရက်တီနွိုက်စ် အပေါ်အရေပြားရဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။

## ကိုလာဂျင် (Collagen)

ကိုလာဂျင်မှာ ရေဖြည့်တင်းပေးနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိပြီး ရေကို အရေပြားပေါ်မှာ ထိန်းပေးထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကိုလာဂျင်ကို အလှကုန်

ပစ္စည်းတွေ ဖော်စပ်တဲ့နေရာမှာ အမယ်တစ်မျိုးအဖြစ် ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြပါတယ်။ ကိုလာဂျင်ကို အလှကုန်ပစ္စည်းတွေမှာ ထည့်သွင်းတဲ့အခါ သူမှာ အရေပြားရဲ့ သဘာဝ ကိုလာဂျင်အပေါ် သက်ရောက်မှုက နည်းနည်းပဲရှိပါတယ်။ သူက အရေပြားထဲ စိမ့်ဝင်ပြီး ဒါးမစ်စ်အလွှာထဲ ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီအလွှာမှာ ကိုလာဂျင်တွေ ပွားများလာပါတယ်။

**အင်န်အမ်မ်အက်ဖ် NMF**

အင်န်အမ်မ်အက်ဖ်ဟာ အရေပြားရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အစိုဓာတ်ထိန်းပေးတဲ့ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရေဓာတ်ထိန်းနိုင်တဲ့ ဟိုင်ယာလူရိုနစ်အက်ဆစ် (Hyaluronic Acid)၊ ယူရီယား (Urea)၊ လက်တိုစ့် (Lactose) နဲ့ အေမိုင်နိုအက်ဆစ် (Amino Acid) တို့နဲ့ ပြုလုပ်ထားပါတယ်။ အားပြင်းတဲ့ ဆပ်ပြာနဲ့ မကြာခဏ ဆိုသလို မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ခြင်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ တခြားအကြောင်းအချက်တွေဟာ အရေပြားမှာ သိုလှောင်ထားတဲ့ NMF တွေကို ဆုံးရှုံးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ အလှအပသိပ္ပံပညာရှင် အတော်များများဟာ သဘာဝ NMF နဲ့ တစ်သဝေမတိမ်း ကူညီတဲ့ NMF ကို ထုတ်လုပ်ပြီး ၎င်းကို အရေပြားခရင်မ်များထဲ ထည့်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ယနေ့အထိတော့ အကောင်းဆုံး NMF ဟာ သင့်အရေပြားက သဘာဝအလျောက် ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့အရာပဲ ဖြစ်နေပါသေးတယ်။

**ရေဓာတ်ဆွဲငင်ထိန်းယူတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းများ Humectants**

ရေဓာတ်ဆွဲငင်ထိန်းယူတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို အစိုဓာတ်သွင်းပေးတဲ့ အလှကုန်ထုတ်ကုန်တွေမှာ ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ စိုထိုင်းမှုကို လေထုထဲကနေ တစ်ဆင့် စုပ်ယူပြီး ရယူတဲ့ရေဓာတ်ကို စထရေးတမ်မ်

ကော်နီယမ်မ်အလွှာထဲမှာ ထိန်းပေးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေဓာတ်တိုးပွားအောင် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု မဖြစ်အောင်လို့ ကူညီပေးတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ အလှကုန်ဖော်စပ်ရာမှာ ပုံမှန်သုံးစွဲလေ့ရှိတဲ့ ရေဓာတ်ဆွဲငင်သတ္တုပစ္စည်း နှစ်မျိုးက ဂလစ်စရင်း (ပိုပြီး ဈေးချိုတဲ့ ဆေးအမယ်) နဲ့ ဟိုင်ယာလူရိုနစ်အက်ဆစ် (Hyaluronic Acid) (ပိုပြီး ဈေးကြီးတဲ့ ဆေးအမယ်) တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

**လစ်ပစ်စ်များ**(Lipids)

လစ်ပစ်စ်များဆိုတာဟာ အဆီဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ အမျိုးစုံအတွက် မျိုးရင်းဝေါဟာရတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်ရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ လစ်ပစ်စ်များ ဖြစ်ပါတယ်။ လစ်ပစ်စ်များဟာ အရေပြားရဲ့ မျက်နှာပြင်ကို ပိတ်ပေးထားတဲ့ ဆဲလ်တို့ရဲ့ ကြားကွက်လပ်တွေမှာ ပြည့်နေပါတယ်။ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေထဲမှာ ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားတဲ့ လစ်ပစ်စ်တွကို ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြပါတယ်။ အဲဒါက ဘယ်လို မျှော်လင့်ချက်နဲ့လည်းဆိုတော့ ဒီလစ်ပစ်စ်တွေက ရေချိုးရာကနေ ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်သွားတဲ့ လစ်ပစ်စ်တွေနဲ့ နေရောင်ခြည်နဲ့ထိတွေ့ရာကနေ ပျက်စီးသွားတဲ့ လစ်ပစ်စ်တွေရဲ့ နေရာမှာ အစားပြန်ဖြည့်ပေးဖို့ဖြစ်ပြီး ကြားခံအဖြစ် ဆောင်ရွက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့လည်း ယူဆထားပါတယ်။

**ရီတီနွိုက်စ်များ** Retinoids

ရီတီနွိုက်စ်များဆိုတာဟာ ထရက်တီနွိုက် (Tretinoin) ၊ ရီတီနောလ် (Retinol) ၊ ရီတီနိုင်းပယ်မီတိတ် (Retinyl Palmitate) ၊ ရီတီနိုင်းအက်စီတိတ် (Retinylacetate) နဲ့ ရီတီနိုင်းပရိုပီအိုနိတ် (Retinyl Propionate) ပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင်အေ အုပ်စုဝင်တွေကို စုပေါင်းပြီး ခေါ်ဝေါ်တဲ့ မျိုးရင်းဝေါဟာရတစ်ခု





ဖြစ်ပါတယ်။ ထရက်တီနွိုင်း (ရီတင်အေ Retin A) ဟာ အက်ဆစ်အမျိုးအစား မော်လီကျူးဖြစ်ပါတယ်။ လေ့လာမှုများအရ နေလောင်လို့ ပျက်စီးသွားတဲ့ အရေပြားကို ပြန်လည်ပြုပြင်မွမ်းမံတဲ့ နေရာမှာ ထရက်တီနွိုင်းဟာ စွမ်းရည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ထရက်တီနွိုင်းဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ အရေပြားဆဲလ် အသစ်တွေကို အရေပြား မျက်နှာပြင်ဘက်ကို လျင်လျင်မြန်မြန် ပျောက်ကင်းစေတာကြောင့် မျက်နှာအရေးအတွန့်တွေကို ပျောက်သွားစေပါတယ်။ ဝက်ခြံ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပျောက်ကင်းအောင်လို့လည်း ထရက်တီနွိုင်းက ကူညီပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ထရက်တီနွိုင်းဟာ အရေပြားကို အင်မတန် လှုံ့ဆွပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်တစ်ဦးရဲ့ ကြီးကြပ်မှုအောက်မှာပဲ ထရက်တီနွိုင်းကို အသုံးပြုခွင့်ပေးပါတယ်။ ရီတီနိုင်းပယ်မီတိတ်က အရေပြားကို လှုံ့ဆွပေးလေ့ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် အလှကုန်ခရင်မ်တွေမှာ ရီတီနိုင်းပယ်မီတိတ်ကို ထည့်သွင်းဖော် စပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ရီတီနိုင်းပယ်မီတိတ်ဟာ အရေပြားကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နဲ့ ထွင်းဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်း မရှိပါဘူး။ အရေပြားကလည်း ဒီဓာတ်ပေါင်းကို အကျအန ဓာတ်ဖြိုခွဲပေးခြင်း မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် လိုအပ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို များများစားစား မရရှိနိုင်ပါဘူး။ ရီတီနောလ်ကျတော့ အရေပြားကို နည်းနည်းလှုံ့ဆွပေးတယ်။ နည်းနည်းလည်း အာနိသင်ပြနိုင်တယ်။ ဒီတော့ လှုံ့ဆွမှုလျော့ပါးအောင်လို့ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် ရီတီနောလ်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုလို့ ရပါတယ်။ ဒီကနေ့မှာဆိုရင် ရီတီနောလ် ပါရှိတဲ့ အလှကုန်ခရင်မ်တွေ အတော်များများကို ဝယ်လို့ရနေပါပြီ။

**တစ်ကိုယ်လုံးအရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု**

ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားမှာ အဆီဓာတ်ပိုမိုနည်းပါးပြီး ချွေးအကျိတ်ကလေးတွေ ပိုမိုများပြားတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား ထိန်းသိမ်းစောင့်

ရှောက်မှုဟာ အနည်းနဲ့အများဆိုသလိုပဲ ကွဲပြားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ လူအများ စုအတွက် လည်ပင်းအောက်ပိုင်းအရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုဟာ ခြောက် သွေ့မှုကို ထိန်းချုပ်တဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ အရေး ကြီးဆုံးအချက်ကတော့ အရေပြားကို လွန်လွန်ကျူးကျူး သန့်စင်ခြင်း မပြုဖို့နဲ့ ရေချိုးမယ်ဆိုရင် ရေနွေးနွေးကလေးကိုပဲ အသုံးပြုပြီး ရေပူကို အသုံးမပြုဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သင့်အရေပြားဟာ ခြောက်သွေ့နေတယ်ဆိုရင် ဒီ အချက်ဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ အရင်ကတော့ ဘစ်ပတ်တစ် ကြိမ်လောက်ပဲ ရေချိုးကြပါတယ်။ အခုဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အသက်တွေ ပျောက်ဖို့ ဖိစီးမှုရှိတဲ့ ခေတ်မီနေထိုင်မှုရဲ့ တင်းအားတွေ လျော့ပါးဖို့အတွက် နေ့စဉ် ရေချိုးတာဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေချိုးခန်းထဲမှာ အကြာကြီးနေပြီး ရေစိမ် ချိုးခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ အိမ်နီးချင်းတွေ၊ အနံ့အသက်ရှူရတာ ကောင်းဖို့ လုပ်နေတာဖြစ်ပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြားအတွက် သိပ်မကောင်းပါဘူး။

**ခန္ဓာကိုယ်အစိုဓာတ်သွင်းခြင်း**

ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားဟာ ပုံမှန်ကနေ ခြောက်သွေ့တဲ့အထိ အတိုင်း အတာတစ်ခုအတွင်းမှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစိုဓာတ်သွင်းတဲ့ ခရင်မ်များကို အမြောက်အမြားသုံးစွဲခြင်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါဖြင့် ခန္ဓာ ကိုယ်အရေပြားကို ဘယ်အချိန်မှာ အစိုဓာတ်သွင်းရပါမလဲ။ အကောင်းဆုံး အချိန်က ရေချိုးပြီးတဲ့နောက် အရေပြားက စိုထိုင်းထိုင်း ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ချက်ချင်းဆိုသလို ဆေးလူးပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ရေချိုးတဲ့ အချိန် အရေပြားကနေ စုပ်ယူလိုက်တဲ့ စိုစွတ်မှုကို ပြန်မထွက်အောင်လို့ ပိတ် ပေးလိုက်တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ အစိုဓာတ်သွင်းဆေးကို လက်မောင်းတို့၊ ခြေ





ထလုံးတို့လို အင်မတန်ခြောက်သွေ့လွယ်တဲ့ နေရာတွေအပေါ် များများလူးပေး ရမယ်ဆိုတာ သေချာပါစေ။ အရေပြားခြောက်သွေ့ရင် အက်ကွဲသွားနိုင်တဲ့ တံ တောင်ဆစ်လိုနေရာတွေ ခြေဖနောင့်လို နေရာတွေအပေါ် လူးပေးဖို့ သင့်အနေ နဲ့ ပိုပြီးပျစ်တဲ့ခရင်မ် (ယူရီးယားပါတဲ့ ဆေးခရမ်မ်ကို ရှာဖွေပါ။) ဒါမှမဟုတ် အရေပြားရဲ့အပြင်ဘက်အလွှာကို ပြန်လည်ချောမွေ့စေမယ့် အယ်လ်ဖာ ဟိုက် ဒရောက်ဆီအက်ဆစ်ပါတဲ့ ခရင်မ်ကိုရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။

တကယ်လို့ မနက်ဘက်မှာ ရေချိုးလေ့ရှိသူဖြစ်ပြီး သင့်မှာ ခြောက်သွေ့ တဲ့ အရေပြားရှိမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အစိုဓာတ်ခရင်မ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးရည်ကို ညဘက်မအိပ်ခင်မှာ လူးပါ။ အိပ်ခါနီး အစိုဓာတ်သွင်းဆေး လူးပေးတာဟာ ပိုပြီးတော့ အကျိုးရှိစေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ပူနွေးတဲ့ အိပ်ယာတစ်ခု ပေါ်မှာ အရေပြားဟာ ဆေးခရင်မ်ကို ပိုပြီးတော့ စုပ်ယူနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့်မှာ ခြောက်သွေ့တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား ရှိမယ်ဆိုရင် ခါဒီလို ဖြစ်နေတာကို သေနေတဲ့ အရေပြားဆဲလ်တွေကို ညင်ညင်သာသာ ဖယ်ရှားပေးပြီးတော့ ပုံမှန်အရေပြားဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကို လုပ်ဖို့ အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းကတော့ နည်းနည်းလေးကြမ်းတဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါ တစ်ထည်၊ ဒါမှမဟုတ် သပွတ်ခါးသီးခြောက်တစ်ခုကို ညင်ညင်သာသာ အသုံး ပြုဖို့ပါပဲ။ အလှကုန်ပစ္စည်းဈေးကွက်မှာ သေနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားဆဲလ် တွေ ဖယ်ရှားပေးတဲ့ Exfoliating Creams ၊ ဒါမှမဟုတ် Cosmetic Scrubs တွေလည်း ရှိပါတယ်။ မျက်နှာအရေပြားထက် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားဟာ ပွတ် တိုက်မှုဒဏ်ကို ပိုပြီး ခံနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားအတွက် မျက်နှာသုတ်ပဝါကို အသုံးပြုလို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကို အလွန်အကျွံမပြုလုပ် မိဖို့ သတိထားရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင့်အရေပြားဟာ ပိုပြီး ခြောက်သွေ့ လာမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ဒါကို အလွန်

အကျွံ ပြုလုပ်မိပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အရင်က ရှင်းပြခဲ့သလိုပဲ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရေပြားဆဲလ်အသေတွေ ဖယ်ရှားနည်းရဲ့ အပြောင်းအလဲဟာ AHA ပါတဲ့ ခရင်မ်တစ်မျိုးကို အသုံးပြုဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ AHA ဟာ အရေပြားရဲ့ အပြင်ဘက်အလွှာများကို ပြန်လည် ချောမွေ့လာစေနိုင်ပါတယ်။

**လက်များ**

လက်များဟာ အသက်အရွယ်ကို အကြီးအကျယ် ဖော်ပြပေးနိုင်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မျက်နှာများလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်များဟာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ တိုက်ရိုက်ထိစပ်နေကြပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ဟာ လက်များအပေါ် သိပ် ဂရုမစိုက်ကြပါဘူး။ တကယ်တမ်းပြောရရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မျက်နှာများကို နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ခြင်းမှကာကွယ်ပေးသလို စိုစွတ်မှုရှိအောင် လုပ်ပေးသလို လက်များကိုလည်း နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရမှာ ဖြစ်သလို စိုစွတ်မှုရှိအောင်လို့လည်း လုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

SPF 15 ရှိတဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းခရင်မ်ဆေးတောင့်ကို အနားမှာ ထားပြီး လိုအပ်မယ်ထင်တဲ့အခါတိုင်း လိမ်းပေးရပါလိမ့်မယ်။ အစိုဓာတ်သွင်းတာ တစ်မျိုးတည်းနဲ့ပဲ အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပေမယ့် လက်တွေအပေါ်မှာ တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ဇရာရဲ့လက္ခဏာအများစုကိုတော့ မဖြစ်ပေါ် အောင်လို့ ကာကွယ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ အစိုဓာတ်သွင်းခရင်မ်ကို နေရောင်ကာကွယ်ဆေးနဲ့တွဲပြီး အသုံးပြုမှသာလျှင် သင်ဟာ ဇရာရဲ့လက္ခဏာအများစုကို မဖြစ်ပေါ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။





**ကော့စမီစူတီကယ်စ်(Cosmeceuticals) ဆိုတာဘာလဲ**

ကော့စမက်တစ် Cosmetic ဆိုတာက အလှအပ မွှင်းမံခြယ်သဖို့အတွက် ထုတ်ကုန်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးဝါးတစ်ခုဟာ ရောဂါတစ်ခုကို ကာကွယ်ဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် ကုသဖို့ဖော်စပ်ထားတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်တုန်းက ဒီနှစ်မျိုးက ကွဲကွဲပြားပြားနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယနေ့ခေတ်အခါမှာတော့ အရောအစပ်သစ်တစ်ခု ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါပြီ။ ဒါက ကော့စမီစူတီကယ်စ် ဆိုတာပါပဲ။ ကော့စမီစူတီကယ်စ်ဆိုတာက အလှအပ ဆိုင်ရာပြဿနာတစ်ခုနဲ့ ပတ်သတ်လို့ စီမံဖော်စပ်ထားတဲ့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ ဆေးဝါးဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လို့ ကော့စမီစူတီကယ်စ်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို တရားဝင်အတည်ပြုပြဌာန်းထားခြင်း မရှိသေးပါဘူး။ ဂျပန် ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များက အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု ဆေးဝါးအုပ်စုသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးခဲ့ပေမယ့် အမေရိကန်ဆေးဝါးနှင့် အစားအသောက်ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့က မီနိုဇီဒေးလ် Minoxidil (ထိပ်ပြောင်သူများအတွက် ဆေးဝါး) ကိုပဲ ကော့စမီစူတီကယ်စ်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ကော့စမီစူတီကယ်စ်လို့ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ ဆရာဝန်ညွှန်းတဲ့ ဆေးဝါးတွေထဲမှာ အယ်လ်မာဟိုက်ဒရောက်ဇီအက်ဆစ် (ပြင်းအား ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းထက်ပိုများ) ရီတီနိုယစ်အက်ဆစ် (Retinoic Acid) နဲ့ အက်စကော့ဘစ်အက်ဆစ် (Ascorbic Acid) (ဗီတာမင်) တို့ ပါဝင်ကြပါတယ်။

အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အလှအပပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူကြတဲ့ လူတွေအတွက် အခက်အခဲကတော့ အလှကုန်ပစ္စည်းကုမ္ပဏီအတော်များများဟာ ပြင်းအားနည်းတဲ့ ဓာတ်ပေါင်းတွေကိုပဲ ထုတ်လုပ်နေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း ၃

## နေရောင်ခြည်နဲ့အရေပြားကျန်းမာရေး

အရေပြား အိုမင်းရင့်ရော်လာခြင်းမှာ နေရောင်ခြည်ထဲမှာပါတဲ့ အာထရာဗိုင်အိုလက်ရောင်ခြည် Ultraviolet Light ဟာ အရေးကြီးဆုံး အကြောင်းအချက်ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားပေါ်မှာ အရေးအတွန့်တွေ ပေါ်လာတာ၊ အစက်အပြောက်တွေ ထင်လာတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကင်ဆာဖြစ်တာဟာ UV ရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့ ပမာဏအပေါ် အကြီးအကျယ် မူတည်နေပါ တယ်။

### နေရောင်ခြည်ရဲ့ဒုက္ခပေးမှု

နေရောင့်ခြည်ထဲမှာ တိုတောင်းပြီး စွမ်းအင်မြင့်မားတဲ့ ဂါမာရောင်ခြည်နဲ့ အိပ်ကစ်စ် X ရောင်ခြည်တွေကနေ ရှည်လျားပြီး စွမ်းအင်နည်းပါးတဲ့ UV ရောင်ခြည်၊ အင်ဖရာရက် (Infrared) ရောင်ခြည်၊ မိုက္ကရိုနဲ့ ရေဒီယိုလှိုင်းများအထိ ပါရှိကြပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ဟာ တစ်စက္ကန့်လျှင် ၃၀၀,၀၀၀ ကီလိုမီတာနှုန်းနဲ့ ကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ် ထိုးဆင်းနေပါတယ်။ နေရောင်ခြည်မှာပါတဲ့ ရောင်ခြည်တွေထဲမှာ UV နဲ့ အင်ဖရာရက်ဒ် ရောင်ခြည်တို့ နှစ်မျိုးတည်းက အရေပြားကို ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်လို့ သိထားပြီးပါပြီ။





UV ရောင်ခြည်ရဲ့ လှိုင်းအလျားဟာ ၁၉၀ ကနေ ၄၀၀ နာနိုမီတာအထိ ရှိပါတယ်။ လှိုင်းအလျားအပေါ်မူတည်ပြီး UV ရောင်ခြည်ကို အုပ်စုသုံးစု ထပ်ခွဲပါတယ်။ A (၃၄၀ - ၄၀၀ nm)၊ B (၃၂၀-၃၄၀ nm) နဲ့ C (၂၀၀ nm ထက်ပိုတို) တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီအုပ်စု သုံးခုထဲမှာ ၂၉၀ nm ထက်ပိုရှည်တဲ့ ရောင်ခြည်တွေပဲ ကမ္ဘာ့မြေပြင်ပေါ် ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။ UVC ကို ကမ္ဘာ့ အိုဇုန်းအလွှာက ရေစစ်နဲ့ စစ်သလို စစ်ယူလိုက်တဲ့အတွက် UVC ဟာ ကမ္ဘာ့မြေပြင်ကို ရောက်မလာတော့ပါဘူး။ UVB က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာအထိ ထွင်းဖောက်ဝင်ရောက်ပါတယ်။ UVA က ဒါးမစ်စ်အလွှာအထိ ထွင်းဖောက်ဝင်ရောက်ပြီး အင်ဖရာရက်ဒ် ရောင်ခြည်က ဆပ်ကျူးတစ်စ်အလွှာအထိ ဝင်ရောက်ပါတယ်။

### UVB ဒါမှမဟုတ် လောင်ကျွမ်းစေတဲ့ရောင်ခြည်

UVB ရဲ့ ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ အစွမ်းက အမျိုးမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားရဲ့ မျက်နှာပြင်အပေါ်မှာ UVB ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကာအကွယ်ဖြစ်တဲ့ အဆီလစ်ပစ်စ်တွေကို အရည်ပျော်သွားစေပါတယ်။ ဒီတော့ ကြားခံအဖြစ် တာဝန်ယူတဲ့ အရေပြားရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုဟာ အားနည်းသွားသလို ရေဓာတ်ချို့တဲ့ မှုလည်း စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ UVB ရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေကို ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီး နေလောင်တဲ့ ဆဲလ်တွေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ အရေပြားဟာ ရောင်ရမ်းလာတာကြောင့် ဓါတ်မိုက်ဓာတ်ရာဟာ Free Radicals ဆိုတဲ့ ဒုက္ခပေးမယ့် မော်လီကျူးတွေကို ထွက် ပေါ်လာစေပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်လည်း ဆဲလ်ရဲ့ ဓာတ်တိုးဖြစ်စဉ်မှာ အဲဒီ လို မလိုလားတဲ့ ဘေးထွက်ထုတ်ကုန် ထွက်ရှိပါတယ်။ နေရောင်ခြည်နဲ့

ထိတွေ့မှုကြောင့် ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါ ဒီဖိစီးမှုဟာ Free Radicals တွေ ထွက်ရှိမှုကို တိုးမြှင့်ပေးပါတယ်။ နေဝင်သွားတဲ့နောက်ပိုင်း Free Radicals ရဲ့ သတ္တိက အကြာကြီးဆက်ပြီးရှိနေတာကြောင့် အရေပြားဟာအရောင်နီနေပြီး ပူနေဆဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အရေပြားဟာ နေပူရှိန်ရဲ့ဒဏ်ကို အမြဲလိုလို ခံနေရမယ်ဆိုရင် UVB ရောင်ခြည်ဟာ အသားရောင်ခြယ်ဆဲလ်တွေကို သူတို့ ရောင်ခြယ် ထုတ်လုပ်တာထက် ပိုပြီး ထုတ်လုပ်ပေးအောင် လှုံ့ဆွပေးပါတယ်။ ဒီတော့ အသားရောင်ခြယ်ဆဲလ်တွေက ရောင်ခြယ်တွေကို ပိုပြီးတော့ ထုတ်လုပ်ပေးတာကြောင့် အသားအရောင်ဟာ ပိုပြီး မည်းလာပါတယ်။

## UVA ဒါမှမဟုတ် အိုမင်းရင့်ရော်စေတဲ့ ရောင်ခြည်များ

၁၉၉၀ ခုနှစ်မတိုင်ခင်အထိ UVA ရောင်ခြည်များဟာ ဘာမှ ဒုက္ခမပေးတဲ့ ရောင်ခြည်တစ်ခုပဲလို့ ယေဘုယျအားဖြင့် မှတ်ယူခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ဒီမှာ ဘယ်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ တွေ့လာတာ နှစ်ချက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေက ဘာလဲဆိုရင် ပိုပြီး တိုတောင်းတဲ့ UVA ရောင်ခြည်တွေဟာ နေလောင်မှုကို ဖြစ်စေပြီး အရေပြားဆဲလ်မှာရှိတဲ့ DNA ကို ဖျက်ဆီးပစ်တယ်။ နောင်တစ်ချက်က ပိုပြီးရှည်လျားတဲ့ UVA ဟာ ဒါးမစ်စ်အလွှာထဲအထိ ထွင်းဖောက်ဝင်ရောက်ပြီး အဲဒီအလွှာမှာ UVA ရောင်ခြည်ဟာ လူတွေအိုမင်းလာရင်ဖြစ်လာမယ့် ဖြစ်စဉ်ပြောင်းလဲမှုတွေအများစုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါးမစ်စ် အလွှာထဲထွင်းဖောက်ဝင်ရောက်တဲ့ UVA ဟာ ဆဲလ်တွေကို Free Radicals အများကြီး ထုတ်လုပ်ပေးဖို့ လှုံ့ဆွပေးလိုက်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အသေးစိတ် နည်းနည်းပြောရပါလိမ့်မယ်။ UVA ဟာ ဒါးမစ်စ်အလွှာထဲက ဆဲလ်တွေကို Free Radicals တွေ အများကြီး ထုတ်နိုင်းပါတယ်။ ထုတ်နိုင်းတော့ ဆဲလ်တွေက Free Radicals တွေကို အများကြီး





ထုတ်လုပ်ပေးတယ်။ ဒီအခြေအနေဟာ အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါပြီးစနစ်က သိသွားပါတယ်။ သိသွားတော့ ရောဂါပြီးစနစ်ဟာ ပြုပြင်မှုမပေးတဲ့ ဓာတ်ကူပစ္စည်း နှစ်မျိုးကို ပို့ပေးပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်ကူပစ္စည်းနှစ်မျိုးက ကိုလာဂျင်ဆီ (Collagense) နဲ့ အီလတ်စတေဆီ (Elastase) တို့ပါပဲ။ ဒီ ဓာတ်ကူပစ္စည်းများက စွမ်းအင်ရောင်ခြည်ကို ပြင်ပကနေ ကျူးကျော်တဲ့ ပစ္စည်းအဖြစ် မှားယွင်းစွာထင်မြင်ပါတယ်။ ဒီလို ထင်မြင်ပြီးတော့ ဒါးမစ်စ်အလွှာမှာရှိတဲ့ ကိုလာဂျင်အကောင်းတွေ၊ အီလတ်စတင်အကောင်းတွေကို စပြီး တိုက်ခိုက်ပါတယ်။ ကြာလာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီလို ကြိမ်ဖန်များစွာ တိုက်ခိုက်ခြင်းရဲ့ ရလဒ်အနေနဲ့ ကိုလာဂျင်အမျှင်တွေ အားပျော့သွားကြပါတယ်။ အီလတ်စတင်အခွေတွေလည်း ကျုံ့နိုင်၊ ဆန့်နိုင် မလုပ်နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ အဲဒီလို အနုစိတ်ပြောင်းလဲမှုတွေရဲ့ မြင်သာထင်သာဖြစ်တဲ့ သက်ရောက်မှုတွေက ဒါးမစ်စ်အလွှာက သူတို့ရဲ့ နံရံကို တောင့်တောင့်တင်းတင်းနဲ့ ထိန်းမပေးထားနိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ မျဉ်းကြောင်းတွေ အရေးအတွန့်တွေ၊ ကျယ်ပွနေတဲ့ သွေးကြောတွေရှိလာခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်အကျွံဆိုးရွားတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေမှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အီလက်စတင် ဖုလုံးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာထဲကနေ အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာထဲ ရောက်အောင် ကွဲတက်လာကြပြီး ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အရေပြားဟာ အဖုအထစ်များနဲ့ ကြမ်းတမ်းပြီး ဖယောင်းတိုက်ထားတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ UVA ဟာ သင်ရဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပါတယ်။

## UVA က အိုမင်းစေလေ့ရှိပြီး ဘာကြောင့် UVB က နေပူလောင်ရုံလောက်ပဲ ဖြစ်စေနိုင်တာလဲ။

ကမ္ဘာမြေမျက်နှာပြင်အပေါ် ရောက်ရှိတဲ့ UVB ရဲ့ ပမာဏဟာ ရာသီ

ဥတုအပေါ်မူတည်ပြီး ကွာခြားပါတယ်။ UVB ဟာ တိုတောင်းပြီး စွမ်းအင်ရှိတဲ့ ရောင်ခြည်တစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် သူဟာ အင်မတန် ဝေးလံတဲ့နေရာကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။ နေဟာ ခေါင်းပေါ်တည့်တည့်ပိုပြီး ရောက်နေတဲ့ နွေရာသီလို ကာလမျိုးမှာ UVB ဟာ ကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်ကို ပိုပြီး ရောက်ရှိပါတယ်။ UVB ကို မိုးအုံ့ခြင်း၊ အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ထီးဆောင်းခြင်း အစရှိတာတွေနဲ့ လွယ်လင့်တကူ ကာကွယ်တားဆီးလို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ UVA ဟာ ပိုပြီး ရှည်လျားတဲ့ ရောင်ခြည်ဖြစ်ပါတယ်။ UVA ဟာ ကမ္ဘာမြေမျက်နှာပြင်အပေါ် နွေရာသီမှာရော ဆောင်းရာသီမှာပါ ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်ဟာ အလုံပိတ်ထားတဲ့ လေအေးပေးစက်ရှိတဲ့ သင့်ကားပေါ်မှာ ထိုင်လိုက်မယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ နေပူလောင်ခြင်းကို မခံစားရနိုင်ပါဘူး။ အလားတူပဲ မိုးအုံ့နေတဲ့ နေ့ခင်းပိုင်းမှာ အပြင်ဘက်ထွက်ထိုင်နေခြင်းကြောင့်လည်း သင်ဟာ နေပူလောင်ခြင်းကို မခံစားရနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လို့ သေချာပေါက် ပြောလို့ရတာတစ်ခုက သင်ဟာ အိုမင်းရင့်ရော်စေတဲ့ UVA ရောင်ခြည်ကို အမြောက်အမြား ရရှိပြီဆိုတာပါပဲ။

တစ်နေ့တာရဲ့ အချိန်ကာလကလည်း ရှိနေတဲ့ UVA နဲ့ UVE တို့ရဲ့ ပမာဏများကို အဆုံးအဖြတ်ပေးပါတယ်။ နေက ဦးခေါင်းပေါ်တည့်တည့်ရောက်နေတဲ့အခါမှာပဲ UVB ရောင်ခြည်ဟာ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ ထွက်ရှိတဲ့ UVB ရောင်ခြည် ပမာဏဟာ နေ့လယ်ခင်း ၁၂ နာရီ ခွဲလောက်မှာ အများဆုံးဖြစ်ပြီး နေ့လယ် ၂ နာရီလောက်အထိ ဆက်ပြီးများနေ ပါတယ်။ တခြား တစ်ဖက်ကကြည့်မယ်ဆိုရင် UVA ကတော့ နေစထွက်တဲ့ အချိန်ကစပြီး နေကွယ်တဲ့အချိန်အထိ တောက်လျှောက် တစ်နေ့လုံးနီးပါး ရှိနေပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ကို မျက်စိနဲ့မြင်တွေ့ရသမျှ UVA ရှိပါတယ်။

UV ရောင်ခြည်ဟာ ပင်လယ်ပြင်ထက် အမြင့်ပေကိုလိုက်ပြီး ပို၍





များလာပါတယ်။ မီတာ ၃၀၀ (ပေ ၁,၀၀၀) သင်တက်တိုင်း UV ရောင်ခြည်ရဲ့ ပမာဏဟာ လေးရာခိုင်နှုန်းစီ ပိုများလာပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် တောင်တက်ခြင်းတို့၊ စကိတ်စီးခြင်းတို့လို အနောက်တိုင်းမှာ ဆောင်းရာသီအားကစား ပြုလုပ်ကြတဲ့အခါ သင့်အရေပြားကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကာကွယ်ထားဖို့ ဘာကြောင့် အင်မတန် အရေးကြီးတယ်ဆိုခြင်းရဲ့ အဖြေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

### အင်ဖရာရက်ဒ်ရောင်ခြည် (Infrared Rays)

နေရောင်ခြည်တဲမှာပါတဲ့ အင်ဖရာရက်ဒ် ရောင်ခြည်အကြောင်းကို ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာကြာတဲ့အထိ ဂဃနဏ မသိခဲ့ရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လေ့လာမှုများအရ အင်ဖရာရက်ဒ်ဟာ ကိုလာဂျင်အမျှင်ဓာတ်ကို ဖျက်ဆီးတယ်။ Free Radicals တွေကို ဖန်တီးပေးတယ်ဆိုတာနဲ့ အရေပြား အိုမင်းရင့်ရော်မှုနဲ့ အရေပြားကင်ဆာကို ဖြစ်စေတယ်ဆိုတဲ့ အချက်တွေကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ သိရှိကြရပါပြီ။

### နောက်ကျမှဖြစ်ပေါ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုများ

- UVB ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အရေပြားနေပူလောင်ခြင်းဟာ နောက် ၈၂ နာရီကြာတော့မှ မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့ ဒဏ်ရာဖြစ်လာပါတယ်။ (UVA အတွက် ၂၄ နာရီ)
- UVB ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အရေပြားနီမြန်းခြင်းနဲ့ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ နောက် နာရီ ၂၀ ကြာမှ အဆိုးရွားဆုံး ဖြစ်လာပါတယ်။ (UVA အတွက် ၄၈ နာရီနောက်ပိုင်း)
- UVB ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ နေလောင်ဒဏ်ရာဟာ ပျောက်ကင်းမသွားခင် ၄၈ နာရီ အထိ တည်ရှိနေပါတယ်။ (UVA အတွက် ၇၂ နာရီ)

အခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေဟာ ဘာကြောင့် နောက်ကျမှ ပေါ်သလဲ ဆိုတာအတွက် အဖြေကို အတိအကျ မသိရသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကာကွယ်ရေးတုံ့ပြန်မှုနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံမှု တုံ့ပြန်မှုတွေကို ယာယီသဘော ဖိနှိပ်ပေးထားတယ်ဆိုတဲ့ ယူဆချက် ရှိပါတယ်။ သူ့အကြောင်းရင်းက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မှန်တိုင်းမလာခင် ငြိမ်သက်မှု ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အသိတရားလေး ရှိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ရေတိုပဲဖြစ်စေ၊ ရေရှည်ပဲဖြစ်စေ၊ နေပူဆာလှုံခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ခြင်းဟာ သင့်အရေပြားရဲ့ အသွင်အပြင်နဲ့ ကျန်းမာရေးတွေကို ထိခိုက်စေပါလိမ့်မယ်။

## သဘာဝအလျောက် အိုမင်းတဲ့ မျက်နှာ

သဘာဝအလျောက် အိုမင်းတဲ့ မျက်နှာမှာ အောက်ပါထူးခြားချက်တွေ ရှိပါတယ်။

- အရေပြားအပေါ်လွှာ အက်ပီဒါးမစ်စ်ဟာ အဆင်းလှပြီး နူးညံ့နေပါတယ်။ ထူထဲတဲ့ ဒါးမစ်စ်အလွှာဟာ ကျုံ့နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်၊ ကျယ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို ထိန်းသိမ်းထားပါတယ်။
- မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ မျဉ်းတွေ အရေးအတွန့်တွေဟာ ရယ်ခြင်း၊ ပြုံးခြင်းတို့လို ခံစားမှုကို ဖော်ပြတဲ့အခါမှသာ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာပါတယ်။ သွေးကြောကလေးတွေ ကျယ်ပွတာ နည်းနည်းပဲရှိပါတယ်။ အစက်အပြောက်လည်း နည်းနည်းပဲ ရှိပါတယ်။

## နေရောင်ခြည်ကြောင့် အိုမင်းတဲ့ မျက်နှာ၊ ဒါမှမဟုတ် အချိန်မတိုင်ခင် အိုမင်းတဲ့ မျက်နှာ

နေရောင်ခြည်ကြောင့် စောစောစီးစီး အိုမင်းရတဲ့ မျက်နှာမှာ အောက်ပါ ထူးခြားချက်တွေ ရှိပါတယ်။





- ကြမ်းတမ်းတဲ့ စထရေးတမ်မ် ကော်နီယမ်မ် ရှိပါတယ်။ အက်ပီဒါးမစ်စ် အလွှာဟာ ထူထဲပြီး မာကြောနေပါတယ်။
- ဒါးမစ်စ်အလွှာဟာ ပါးလွှာပြီး သူ့မှာ ကျုံ့နိုင်တဲ့စွမ်းရည်၊ ကျယ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်နည်းပါးပါတယ်။ ရွေ့လျားမှုနည်းတဲ့ ပါးပြင်လို နေရာမျိုးတွေမှာပင် လျှင်မျဉ်းတွေ အရေးအကြောင်းတွေ ရှိနေပါတယ်။ မျက်နှာတစ်ပြင်လုံးမှာ အသက်အရွယ်အိုမင်းတာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အစက်အပြောက်တွေ၊ ကျယ်ပွနေတဲ့ သွေးကြောကလေးတွေ ခပ်များများ ရှိနေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

## နေရောင်ခြည်အောက်မှ သင့်အရေပြား

နေရောင်ခြည်ရဲ့ သက်ရောက်မှုကို ဆန့်ကျင်ကြတဲ့နေရာမှာ အရေပြားတွေအားလုံးက ထပ်တူထပ်မျှ တူညီတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အရေပြားက ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ မယ်လနင်အသားရောင်ခြယ်ရဲ့ ပမာဏဟာ သဘာဝ အလျောက် ကာကွယ်ပေးတဲ့ သင့်ရဲ့ ပမာဏကို အဆုံးအဖြတ်ပေးပါတယ်။

မနုဿဗေဒပညာရှင် ဂျိုနာသန်ကင်းဒန်း (Jonathan Kingdon) က သူရေးသားခဲ့တဲ့ မနုဿဗေဒဆိုင်ရာ စာအုပ်နှစ်အုပ်မှာ ဒီလို ကောက်ချက်ကို ချခဲ့ပါတယ်။ လူသားတွေဟာ ဘဝကို အသားအညိုရောင်လတ်လတ်နဲ့ အစပြုခဲ့ကြပြီး နောက်များမှာမှ အသားမည်းနဲ့ အသားဖြူဆိုပြီး ကွဲပြားသွားခဲ့ ကြပါတယ်တဲ့။ ဒီလိုဖြစ်ရတာကလည်း လူတွေနေထိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေ အနေအပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားသွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အမြဲတစေ နေရောင်ခြည်ရဲ့ ဒဏ်ကို ခံနေရတဲ့ အီကွေတာ အပူပိုင်းဒေသတွေမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ လူတွေအတွက် မည်းတဲ့အသားအရေဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ယေဘုယျသဘောပြောရရင် လူတိုင်းမှာ ရောင်ခြယ်ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ဆဲလ်တွေဖြစ်တဲ့ မယ်လနိုစိုက်စ် (Melanocytes) အရေအတွက်ဟာ အတူတူ

လောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က ဘာလူမျိုးဖြစ်တယ်ဆို တာကို ကွဲပြားတဲ့ အသားရောင်တွေနဲ့ ခွဲခြားထားတာဟာ စိတ်ဝင်စားစရာပါပဲ။ ဒီ ကွဲပြားမှုဟာ မယ်လနိုစိုက်စ်တစ်ခုချင်းစီက ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ မယ်လနင်ရောင်ခြယ်ရဲ့ ပမာဏနဲ့ အရည်အသွေးတွေအပေါ် မူတည်နေပါတယ်။ အရောင်မည်းပြီး စေးပျစ်တဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ မယ်လနင်ရောင်ခြယ်ဟာ UV ရောင်ခြည်တွေကို စုပ်ယူပြီး ရောင်ပြန်ပြန်ထုတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီလိုမျိုး မယ်လနင်ရောင်ခြယ်ဟာ Free Radical တွေကို အရည်အသွေးပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ ဖမ်းယူ ဖျက်ဆီးနိုင်ပါတယ်။

အကောင်းမွန်ဆုံး အရည်အသွေးရှိတဲ့ မယ်လနင်ဟာ ယူမယ်လနင် ၂ (Eumelanin 2) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအမျိုးအစားက လုံးဝမည်းနက်နေပြီး ထူထဲ စေးပျစ်ပါတယ်။ တခြားတစ်ဖက်မှာတော့ ဖီအိုမယ်လနင် (Phaeomelanin) ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဒီအမျိုးအစားက အဝါရောင်ဖြစ်ပြီး အာရှတိုက်သားတွေရဲ့ အသားအရောင် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးက နီညိုရောင် ဖြစ်ပြီး စဲလ်တစ် အရေပြား (Celtic Skins) မှာ တွေ့ရပါတယ်။ အဝါရောင်နဲ့ နီညိုရောင် (Celtic Skins) မှာ တွေ့ရပါတယ်။ အဝါရောင်နဲ့ နီညိုရောင် အရေပြားများမှာ UV ရောင်ခြည်တွေကို လမ်းကြောင်းလွှဲပေးနိုင်တဲ့ သတ္တိ မရှိကြသလို Free Radical တွေကို ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ သတ္တိလည်း မရှိပါဘူး။

သိပ်ကို နက်မှောင်နေတဲ့ အရေပြားတွေကို သင်မှန်းဆပြီး ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီလို အရေပြားမျိုးဟာ အမည်းရောင် မယ်လနင်ကို အလုံးအရင်းလိုက် ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ အဖြူရောင် အရေပြားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် နက်မှောင်နေတဲ့ အရေပြားဟာ အက်ပီဒါးမစ်အလွှာရဲ့ ကာကွယ်မှုကို အဆ ၃၀ ပိုပြီး တိုးမြှင့်ပေးနိုင်သလို UVA ကို ဒါးမစ်စ်အလွှာထဲ ရောက်မသွားအောင် ငါးဆအထိ ပိုပြီး ပိတ်ဆို့ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နက်မှောင်နေတဲ့ အရေပြားဟာ





နေပူလောင်တယ်ဆိုတာမျိုးကို မတွေ့ကြုံရသလို ဒီလို အရေပြားပိုင်ရှင်များဟာ [illegible]ရောင် အရေပြားပိုင်ရှင်တွေ ခံစားရလေ့ရှိတဲ့ စောစောစီးစီး အိုမင်း ရှုံ့ရော်ခြင်းကို မတွေ့ကြုံ မခံစားကြရပါဘူး။

**နံပါတ် (၁) အရေပြားအမျိုးအစား**

နေရောင်အပေါ် တုံ့ပြန်မှု

- ဆိုးဆိုးရွားရွား နေပူလောင်လေ့ရှိတယ်။ ဘယ်သောအခါမှ နေပူဒဏ် မလှုံပါဘူး။
- ရရှိနိုင်မယ့် အသားအရောင်ဟာ အညိုရောင်ထက် အနီရောင်ဖြစ်ဖို့ ပိုနီးစပ်ပါတယ်။
- ကင်ဆာဖြစ်ပွားမယ့် အန္တရာယ် မြင့်မားပါတယ်။

[illegible]ပြားမှု

- စဲလ်တစ်အမျိုးအစား Celtic Type အရောင်ဖျော့တော့တဲ့ အရေပြား ဖြစ်ပါတယ်။
- နေရောင်ကြောင့် မှဲ့ခြောက်တွေ ပေါက်လေ့ရှိတယ်။
- ပုံမှန်အားဖြင့် အပြာရောင်၊ ဒါမှမဟုတ် တစိမ်းရောင် မျက်လုံးများ ရှိတယ်။
- ရွှေရောင်၊ ဒါမှမဟုတ် အနီရောင် ဆံပင် ရှိပါတယ်။

[illegible] SPF (ခန့်မှန်း)

- SPF ၁.၀ ခန့်သာ ရှိပါတယ်။

**နံပါတ် (၂) အရေပြား အမျိုးအစား**

နေရောင်အပေါ် တုံ့ပြန်မှု

■ အလွယ်တကူနဲ့ နေပူလောင်လေ့ရှိပါတယ်။ အသားအရောင်ဟာ ရွှေရောင်ဖျော့ကနေ အနီရောင်သန်းတဲ့ ရွှေရောင်အထိ ဖြစ်ပါတယ်။

■ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမည့် အန္တရာယ် မြင့်မားပါတယ်။

ထူးခြားမှု

■ မနလွန်း၊ မကြမ်းလွန်း မျှတတဲ့အရေပြား ဖြစ်ပါတယ်။ မှဲ့ခြောက်ပေါက်လေ့ရှိပါတယ်။

■ အရောင်ဖျော့တော့တဲ့ မျက်လုံးများ ရှိပါတယ်။

■ တကယ်လို့ အိုင်းရစ် သွေးစပ်မယ်ဆိုရင် ရွှေရောင်၊ အနီရောင်၊ ဒါမှမဟုတ် အနက်ရောင် ဆံပင်ရှိပါလိမ့်မယ်။

သဘာဝ SPF (ခန့်မှန်း)

■ SPF ၁·၅ ခန့် ရှိပါတယ်။

**နံပါတ် (၃) အရေပြားအမျိုးအစား**

နေရောင်ပေါ် တုံ့ပြန်မှု

■ အရေပြားဟာ ပထမဆုံး နေပူလောင်ခံရရာကနေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နေလောင်အသားအရေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အသားအရောင်ဟာ ရွှေညိုရောင် ဖြစ်ပါတယ်။

■ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမယ့် အန္တရာယ်ဟာ အသင့်အတင့် ရှိပါတယ်။





ထူးခြားမှု

■ ဥရောပတိုက်သား အများစုနဲ့ ဥရောပသွေးစပ်တဲ့ မြောက်အမေရိကန်သားများ၊ တချို့ အာရှတိုက်သားများရဲ့ အသားအရောင် ဖြစ်ပါတယ်။

■ မျက်လုံးအရောင်နဲ့ ဆံပင်အရောင်တို့ဟာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သဘာဝ SPF (ခန့်မှန်း)

■ SPF ၂·၅ ခန့် ရှိပါတယ်။

**နံပါတ် (၄) အရေပြားအမျိုးအစား**

နေရောင်အပေါ် တုံ့ပြန်မှု

■ နည်းနည်းပါးပါးလောက်ပဲ နေပူလောင်ခံရပါတယ်။

■ အရေပြား အရောင်ဟာ နို့ချောကလက်အညိုရောင် ဖြစ်ပါတယ်။

■ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမယ့် အန္တရာယ်ဟာ နည်းပါးပါတယ်။

■ အရေပြားပေါ် အညိုကွက်ထွက်မယ့် အန္တရာယ်ကတော့ မြင့်မားပါတယ်။

ထူးခြားမှု

■ အာရှတိုက်သားများ၊ မြေထဲပင်လယ်ဒေသသားများရဲ့ အသားအရေ ဖြစ်ပါတယ်။

■ မျက်လုံးများနဲ့ ဆံပင်များရဲ့ အရောင်ဟာ အညိုရောင် ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝ SPF (ခန့်မှန်း)

■ SPF ၄·၀ ခန့် ရှိပါတယ်။

**နံပါတ် (၅) အရေပြားအမျိုးအစား**

နေရောင်အပေါ် တုံ့ပြန်မှု

- နေပူလောင်ခြင်း ဖြစ်ခဲပါတယ်။ နေလောင်သွားရင် အသားအရောင်ဟာ ချော့ကလက်အမည်းရောင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။
- ကင်ဆာဖြစ်ပွားဖို့ အန္တရာယ်ဟာ အလွန်နည်းပါးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အညို ရောင်အကွက်တွေကတော့ ကင်ဆာဖြစ်ပွားဖို့ အန္တရာယ်များပြားပါတယ်။

ထူးခြားမှု

- အိန္ဒိယလူမျိုး၊ ကမ္ဘာ့အရှေ့ဖျားဒေသမှာ နေထိုင်တဲ့လူတွေ၊ ပေါ်လီနီဆီးယန်း လူမျိုးတွေမှာရှိတဲ့ အသားအရေဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝ SPF (ခန့်မှန်း)

- SPF ၆·၅ လောက် ရှိပါတယ်။

**နံပါတ် (၆) အရေပြားအမျိုးအစား**

နေရောင်အပေါ် တုံ့ပြန်မှု

- နေပူလောင်ခြင်း မဖြစ်သလောက်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့လို့ နေပူမိရင် အသား အရောင်ဟာ ပိုပြီး မည်းနက်လာပါတယ်။
- ကင်ဆာဖြစ်ပွားဖို့ အန္တရာယ်ဟာ မရှိသလောက်ပါပဲ။

ထူးခြားမှု

- အာဖရိကတိုက်သားများ၊ အာဖရိကနှင့် အမေရိကန် သွေးစပ်သူများမှာ ဒီလို အသားအရေမျိုး ရှိပါတယ်။





သဘာဝ SPF (ခန့်မှန်း)

- SPF ၉·၀ လောက် ရှိပါတယ်။

**နံပါတ် (၇) အရေပြား အမျိုးအစား**

နေရောင်အပေါ် တုံ့ပြန်မှု

- နေပူလောင်ခြင်း၊ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
- ကင်ဆာဖြစ်ပွားဖို့အန္တရာယ် မရှိသလောက်ပါပဲ။

ထူးခြားမှု

- အာဖရိကတိုက်အလယ်ပိုင်းမှာ နေကြသူများမှာရှိတဲ့ အသားအရေဖြစ်ပါ တယ်။

သဘာဝ SPF (ခန့်မှန်း)

- SPF ၁·၀ လောက်ရှိပါတယ်။

**သင့်အရေပြားရဲ့ကိုယ်ပိုင်ကာကွယ်ရေးနည်းဗျူဟာ**

ထိခိုက်ပျက်စီးစေတဲ့ UV ရောင်ခြည်တွေရဲ့ သက်ရောက်မှုတွေကို ဆန့်ကျင်ဖို့ သင့်အရေပြားဟာ အမှန်တကယ်ပဲ ထူးထူးခြားခြား ပြည့်စုံ ကောင်း မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ နေရောင်ခြည်ဟာ နေပူလောင်ခြင်းနဲ့ စောစောစီးစီး အိုမင်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတာထက် ပိုပြီး ဆိုးရွားပါတယ်။

နေကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ အရေပြားပြောင်းလဲမှုတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု လိုက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် နေရောင်ခြည်ရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကို ခုခံကာကွယ်တဲ့နေရာ မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြားဟာ ပစ်ခတ်နေတဲ့ ကျည်ဆံတွေကို ရပ်တန့် အောင်လုပ်ဖို့ အသုံးပြုတဲ့ ပိုးပဝါတစ်ထည်နဲ့ တူနေပြီလို့ သင် ကောက်ချက်ချ

မိပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို ကောက်ချက်ချတာအတွက် သင့်ကို အပြစ်မတင်နိုင်ပါဘူး။ တကယ်တမ်းကျတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြားဟာ တိုက်ခိုက်မှုကို ဆန့်ကျင်ကာကွယ်တဲ့နေရာမှာရော ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေတဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အများစုကို ပြုပြင်မွမ်းမံတဲ့ နေရာမှာရော အံ့မခန်း စွမ်းဆောင်ပါတယ်။ အရေပြားဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ပြင်ပကမ္ဘာကနေ တစ်သက်လုံး ကာကွယ်ပေးထားတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒီလို ကာကွယ်ရေးတာဝန်ယူထားတဲ့ အရေပြားမှာ အရေးအတွန့်တွေ ထင်လာပါတယ်။ အစက်အပြောက်တွေ ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါဟာ ဆင့်ကဲတိုးတက်ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ အရေးအတွန့်တွေ အစက်အပြောက်တွေဟာ လူကို သေစေခြင်းမရှိသလို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အထွေထွေကျန်းမာရေးအပေါ်ကိုလည်း ထိခိုက်စေခြင်း မရှိပါဘူး။ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုပေမယ့် အရေပြားကင်ဆာဟာ အသက် ၆၀၊ အသက် ၇၀ မတိုင်ခင်မှာ အင်မတန်ဖြစ်ခဲပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းပြည်မှာ မျှော်လင့်သက်တမ်းကလည်း အနှစ် ၆၀ လောက်ပဲ ရှိတာဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ပွားဖို့ အလားအလာ အတော်နည်းပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြားက UV ရောင်ခြည်ကနေပြီး သူ့ဘာသာ ဘယ်လို ကာကွယ်ပေးသလဲဆိုတာကို ကြည့်လိုက်ကြရအောင်ပါ။ ပထမဦးဆုံး ပြောပြချင်တာက အရေပြားအဆီ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆီဘမ်မ်အကြောင်းပါပဲ။ ထိတွေ့သမျှ UVB ရောင်ခြည်တွေအားလုံးက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြား အက်ပီဒါးမစ်စ် အလွှာထဲ ဖောက်ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရတာက ဆီဘမ်မ်က သူတို့ကို ပိတ်ဆို့ထားလိုက်လို့ပါပဲ။ ဒါဟာဖြင့် အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားဟာ နေရောင်ရဲ့ ဒဏ်ကို ဘာကြောင့် ပိုပြီး ခံနိုင်တယ်ဆိုတာရဲ့ အဖြေဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ အရေပြားဟာ UV ရောင်ခြည်ကနေပြီး သူ့ဘာသာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ကာကွယ်သလဲဆိုတဲ့နေရာမှာ ပတ်သက်တဲ့ အချက်နှစ်ချက်ရှိ





ပါတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုရင် အရေပြားကို ထူထဲအောင် ပြုလုပ်တဲ့နည်းနဲ့ ကာကွယ်တာရယ်၊ အရေပြားကို နေလောင်စေတဲ့နည်းနဲ့ ကာကွယ်တာရယ်တို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

## အရေပြားကို ထူထဲစေတဲ့နည်း

UVB ရောင်ခြည်နဲ့ ရက်ပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အထိ ထိတွေ့ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်ဟာ သိသိသာသာကြီး ထူထဲလာပါတယ်။ ဘယ်လောက်အထိ ထူထဲလာသလဲဆိုရင် ပုံမှန်အထူရဲ့ ခြောက်ဆလောက်အထိ ထူထဲလာပါတယ်။ တကယ်လို့များ နေရောင်ခြည်ရဲ့ ဒဏ်ခံနိုင်ဖို့သင့်အရေပြားမှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ထူထဲခြင်းမရှိဘူးလို့ သင်က ပူပန်နေဆဲဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ထူထဲမှုရှိတဲ့စထရေးတမ်မ် ကော်နီယမ်မ်ဟာ UVB ရောင်ခြည်ရဲ့ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိကို စုပ်ယူနိုင်ပါတယ်လို့ သင့်ကို အားပေးစကား ပြောချင်ပါတယ်။ စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်များဟာ ဆဲလ်ဝတ်ဆံမရှိတော့တဲ့ ကီရာတင်ပြည့်နေတဲ့ ဆဲလ်အသေတွေဖြစ်ကြတာ ကြောင့် သူတို့က UVB ရောင်ခြည်ကို စုပ်ယူတာဟာ သူတို့အပေါ် မထိခိုက်စေ ပါဘူး။

တကယ်လို့ စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်ကို နူးညံ့ချောမွေ့စေဖို့ သင်ဟာ အာနိသင်ထက်မြက်တဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ (ဥပမာ- AHAs နဲ့ ရီ တီနောလ်၊ ဒါမှမဟုတ် ရီတီနွိုက်အခြေခံထားတဲ့ ခရင်မ်တွေ) ကို အသုံးပြုနေတဲ့ လူဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ နေရောင်ခြည်နဲ့ သဘာဝအတိုင်း ထိတွေ့ ပြီးတော့ စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်ထူထဲအောင် ပြုလုပ်တဲ့နည်းကို မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ သင်ဟာ နေရောင်ကာကွယ်လိမ်းဆေး အသုံးပြုတဲ့နည်းကိုပဲ အာရုံစိုက်ရပါလိမ့်မယ်။

## အရေပြားကိုနေလောင်စေတဲ့နည်း

UV ရောင်ခြည်ဟာ DNA ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို အပြီးတိုင် အောင် လောင်ကျွမ်းသွားစေတဲ့အခါ ပျက်စီးနေတဲ့ အစအနတွေကို ဖယ်ရှား ဖို့နဲ့ ပြည့်စုံကောင်းမွန်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းသစ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ဖို့တို့အတွက် အရေ ပြားဆဲလ်တွေက အင်ဇိုင်းဓာတ်ကူပစ္စည်းတွေကို အမြန်ဆုံး အလုပ်လုပ်နိုင် ပါတယ်။ သူ့နေရာမှာ ရောက်လာတဲ့ မိတ္တူပွားအစိတ်အပိုင်းကို သိုင်မင်းဒိုင်းမာ (Thymine Dimer) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအစိတ်အပိုင်းသစ်က ရောင်ခြယ်ဆဲလ် မယ်လနိစိုက်စ်တွေကို အလုပ်လုပ်ဖို့ အချက်ပေးလိုက်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ အဆင်သင့် စောင့်နေတဲ့ ရောင်ခြယ်ဆဲလ်လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ ဟော်မုန်း (Melanocyte Stimulating Hormone-MSH) က ရောင်ခြယ်ဆဲလ်တွေကို သွားပြီး ချိပ်တွဲလိုက်ပါတယ်။

ဒီတစ်ခါမှာ ရောင်ခြယ်ဆဲလ်ဟာ ကြီးထွားလာပြီး သူ့ဆီကနေ အတက်အလက်တွေ ထွက်လာပါတယ်။ ရောင်ခြယ်ဆဲလ်များက တိုင်ရိုဆင်း (Tyrosine) ကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ တိုင်ရိုဆင်းဟာ အကြိုမယ်လနင် အဆင့်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဓာတ်ကူပစ္စည်းတွေရဲ့ ကူညီမှုကြောင့် တိုင်ရိုဆင်း ဟာ "မယ်လနင်" ဆိုတဲ့ အသားအရောင် ရောင်ခြယ်ဖြစ်လာပါတယ်။ ရောင် ခြယ်တွေဟာ ဆဲလ်ဝတ်ဆံတွေရဲ့အပေါ်ကနေ ထီးလိုပဲ အုပ်မိုးပေးပြီး DNA နဲ့ RNA တို့အပေါ် နေရောင်ခြည်ကျရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

အသားအရောင်ဟာ နေလောင်ထားတဲ့ အရောင်မျိုးထွက်ဖို့ ကြမ်း တမ်းလာဖို့ ဆိုတာဟာ ချက်ချင်းဆိုသလို မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သင့် အရေပြားရဲ့ အပြင်ဘက်အလွှာကို နေရောင်နဲ့ ရက်ပေါင်းများစွာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ထိပေးရပါလိမ့်မယ်။ မယ်လနင်ရောင်ခြယ် ပထမဆုံးထွက်ရှိဖို့အတွက် နေရောင်ခြည်နဲ့ ၃၆ နာရီ ထိတွေ့ပေးဖို့ လိုပါတယ်။





ခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း နှစ်မျိုးစလုံးဟာ အက်ပီဒါးမစ်စ် အလွှာတစ်ခုတည်းနဲ့ ပတ်သက်ပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် UNB (နဲ့ ပိုပြီး တိုတောင်း ရဲ့ UVA) တို့ကို တိုက်ထုတ်ဖို့ အရေပြားဟာ သူ့ရဲ့ အကောင်းဆုံး အားထုတ် မှုကို ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဒီရောင် ခြည်တွေဟာ အသက်ရန်ရှာဖို့ကိုပဲ ပြုလုပ်တော့မှာဖြစ်ပြီး အရေပြားမှာ ကင်ဆာ ရောဂါလဲမှုတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါက ဘာကို ဆိုလိုသလဲဆိုရင် သင့်အရေ ပြားကို ပိုရှည်လျားပြီး စောစောစီးစီး အိုမင်းစေတဲ့ UVA ရောင်ခြည် တွေကနေ ကာကွယ်ဖို့ သင့်အနေနဲ့ ခြေလှမ်းပြင်ရပါလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

နောက်ထပ် ထိခိုက်ပျက်စီးဆုံး အကန့်အသတ်ဟာ အက်ပီဒါးမစ်စ် အလွှာမှာရော၊ ဒါးမစ်စ်အလွှာမှာပါ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဘယ်ပုံစံနဲ့လဲဆိုရင် Free Radical တွေကို လှည်းကျင်းသုတ်သင်ပစ်တဲ့ ပုံစံနဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ ထွက်ရှိတဲ့ သဘာဝဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေကလည်း အဆင်သင့် ရှိနေပါပြီ။ စူပါအောက်ဆိုဒ် ဒစ္စဗျူတေ့စ် (Superoxidedismutase) ၊ ဂလူတာ သိုင်ယုံ (Glutathione) ၊ မယ်လနင် အစရှိတဲ့ သဘာဝ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်းတွေက အသင့်ရှိနေပြီး နေရောင်ခြည်ကနေ ထုတ်လွှတ်ပေးတဲ့ Free Radicals တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်ကြပါလိမ့်မယ်။ သဘာဝ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်းတွေက အင်မတန်မှ သတ္တိပြင်းထန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ UV ရောင်ခြည်နဲ့ တွေ့ပြီရင် သူတို့ဟာ လျင်လျင်မြန်မြန်ကြီး အာနိသင်လျော့ပါးသွားကြပါတယ်။ ဥပမာပေးရင် နေရောင်ခြည်နဲ့ မိနစ် ၂၀ ထိတွေ့မိတဲ့နောက်ပိုင်း ဂလူတာသိုင် ယုံရဲ့ ပမာဏဟာ သိသိသာသာ ကျဆင်းသွားပါတယ်။ သဘာဝဓာတ်တိုး ဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေ ဘယ်လို ကောင်းမွန်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော် တို့မှာတွေ ပိုပြီး နားလည်လေလေ နေပူခံအလုပ်ကုန်ပစ္စည်းတွေ၊ နေပူခံပြီးတဲ့ နောက် အသုံးပြုတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ ထုတ်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားကြမယ့် ကုမ္ပဏီ

တွေက ပိုပြီး များပြားလေလေ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သင် ဖတ်ရှုရဦးမယ့် တခြား အခန်းတွေမှာ Free Radical ဖျက်ဆီးပစ်တဲ့ သဘာဝဓာတ်တိုး ဆန့်ကျင်ပစ္စည်း တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် လိမ်းဆေးတွေဟာ အရေပြားထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို တိုက်ဖျက် တဲ့နေရာမှာ အဓိက လက်နက်တွေ အမြန်ဆုံး ဖြစ်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။

သင်ဟာ ငယ်ရွယ်နုပျိုနေတဲ့အခါ သင့်အရေပြားရဲ့ ကာကွယ်ရေးနဲ့ ပြန်လည်ပြုပြင်ရေးစနစ်တွေဟာ အပြည့်အဝနဲ့ ထိထိရောက်ရောက် လုပ် ဆောင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး လုပ်တဲ့ သင့်အရေပြားရဲ့စွမ်းရည်ဟာ ကျဆင်းလာပါတယ်။ တကယ်လို့ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရဲ့ ပမာဏဟာ ပြန်လည်ပြုပြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ပမာဏထက် ကျော်လွန် သွားမယ်ဆိုရင် ပြန်လည်တိုးတက်မှုကနေပြီး ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းမှု ဆိုတဲ့ အဆင့်ကို ပြောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအဆင့်မှာ UV ရောင်ခြည်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုဟာ စတင်စုဝေးလာပြီး ရာသီဥတုဒဏ်ခံရတဲ့ အရေးအတွန့် တွေနဲ့ အရေပြား ဖြစ်ပေါ်လာပါတော့တယ်။

## နေပူလောင်ခြင်းရဲ့နောက်ကွယ်မှာ

နေရောင်ခြည်ကို ရောဂါပြီးစနစ်အပေါ် ဖိနှိပ်ပေးတဲ့ ရောင်ခြည်ရယ် လို့ သိရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နေရောင်ခြည်ဟာ အရေပြားဝေဒနာကို ပိုမို ဆိုးရွားစေတဲ့အပြင် မိတ်အဖုအပိန့်တွေကိုလည်း ထွက်စေပါတယ်။

**အရေပြားဝေဒနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေခြင်း (Skin Aggravation)**

နေရောင်ခြည်ကြောင့် ပိုမိုဆိုးရွားလာတဲ့ အရေပြား ပြဿနာတွေထဲ





မှာ ဝက်ခြံ Acne ၊ ရိုဆာစီယာ (Rosacea) (အခန်း ၅ မှာ ဖတ်ကြည့်ပါ။) နဲ့ လူပတ်စ် အယ်ရီသီမတိုးဆပ်စ် (Lupus Erythematosus) တို့ ပါဝင်ကြပါ တယ်။ တကယ်လို့ နေပူထဲသွားလို့ရှိရင် အရေပြားအခြေအနေ ပိုပြီး ဆိုးရွားလာ တာကို သင်တွေ့ကြုံရတယ်ဆိုရင် အဝတ်အစားကို လုံလုံခြုံခြုံ ဝတ်ဆင်ပြီး ပေါ်နေတဲ့ နေရာတွေကို SPF နံပါတ်များတဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးရည်နဲ့ လိမ်းပေးထားရပါလိမ့်မယ်။

သင်ခရီးသွားရာက ပြန်ရောက်တဲ့အခါ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန် နဲ့ ပြသပါ။

## UVA ရောင်ခြည်နဲ့ သွေးဓာတ်မတည့်ခြင်း

UVA ရောင်ခြည်နဲ့ သွေးဓာတ်မတည့်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အရေပြား ပြဿနာကို ပေါ်လီမောဖစ်အလင်းရောင်အဖုအပိန့် Polymorphic Light Eruption လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အတိုကောက်အားဖြင့် PLE ပေါ့။ PLE ကို မိတ်အဖု အပိန့်နဲ့ ရံဖန်ရံခါဆိုသလို မှားယွင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ PLE ဟာ နေရောင်ခြည်ထဲမှာပါတဲ့ UVA ရောင်ခြည်နဲ့ သွေးဓာတ်မတည့်တာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အဖုအပိန့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေမှာ PLE ဖြစ်တာ နည်းပါတယ်။ လူဖြူတွေမှာ ၁၄ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က PLE ဖြစ်ပွားပြီး ဝေဒနာရှင်တွေရဲ့ ၆၀-၇၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြပါ တယ်။ တကယ့် မိတ်အဖုအပိန့်က နေရောင်ခြည်ကြောင့်ဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပူအိုက်ခြောက်သွေ့တဲ့ နွေရာသီမှာ မိတ်အဖုအပိန့်တွေ ထွက်လေ့ရှိ ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ချွေးထွက်ဖို့ ချွေးပေါက်တွေ ပိတ်လာတဲ့အခါ မိတ်အဖု အပိန့်တွေ ထွက်လာပါတယ်။ PLE ကို တကယ့် မိတ်အဖုအပိန့်တွေကနေ ခွဲခြားဖို့ဆိုတာ လွယ်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောရရင် PLE ဟာ အဝတ်

အစားလွတ်နေပြီး နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှုရှိတဲ့ နေရာတွေမှာ ထွက်လေ့ရှိပါတယ်။ မိတ်ကျတော့ ချိုင်း (ဂျိုင်း) ကြားတို့၊ ပေါင်ခြံတို့ပါမကျန် ရင်ဘတ်တို့၊ ဗိုက်တို့၊ ပေါင်တို့ စသဖြင့် နေရောင်နဲ့ ထိတွေ့မှုမရှိတဲ့ အဝတ်အစားဖုံးထားတဲ့ နေရာတွေမှာ ပေါက်လေ့ရှိပါတယ်။

ပထမဆုံး ပြင်းထန်တဲ့ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း အရေပြားတုံ့ပြန်မှုဟာ တစ်ရက်ကနေ ငါးရက်အကြားမှာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့ အရေပြားပေါ်မှာ အဖုအပိန့်တွေ ထွက်လာပါတယ်။ PLE အဖုအပိန့်တွေ ထွက်ပြီဆိုတာနဲ့ ပျောက်ကင်းသွားတဲ့အထိ ခုနစ်ရက်ကနေ ၁၀ ရက်အထိ အချိန်ယူရပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်ကြိမ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဖို့ SPF များတဲ့နေရောင်ကာကွယ်ဆေးရည်ကို နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မယ့် နေရာပေါ် လူးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

## နေရောင်အထိမခံနိုင်လွန်းတဲ့အရေပြား

အရေပြားအပေါ် လူးရတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပါးစပ်ကနေ စားရတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် တချို့သော ဆေးဝါးများနဲ့ အတုပစ္စည်းများဟာ သင့်အရေပြားကို နေရောင်ခြည်ဒဏ်ကို ပိုမိုဆိုးရွားစွာ ခံရစေနိုင်ပါတယ်။

## ရီတင်အေ (Retin A)

ရီတင်အေကို ရီတင်နိုယစ် အက်ဆစ် (Retinoic Acid) လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဝက်ခြံကုသဆေးဝါးနဲ့ အရေးအတွန့်ပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဆေးဝါး ဖြစ်တဲ့ ရီတင်အေဟာ နေရောင်အထိမခံ ဆေးဝါးအဖြစ် လူသိအများဆုံး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရီတီနိုယစ်အက်ဆစ်ဟာ ဗီတာမင်အေ အက်ဆစ် ဖော်စပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး သူ့မှာ အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေရဲ့ ဆဲလ်အဟောင်း ကြွေနှုန်းနဲ့





ဆဲလ်အသစ် အစားထိုးနှုန်းကို မြန်ဆန်အားကောင်းစေတဲ့ သတ္တိရှိ ပါတယ်။ ဒီတော့ အရေပြားက ပိုပြီး နူးညံ့လာပြီး ပိုပြီး တောက်ပလာတဲ့အပြင် ဝက်ခြံတွေ နည်းပါးလာပါတယ်။ အရေပြားမှာ အရေးအတွန့်ဖြစ်နေတဲ့ အသားအရေဟာ လျော့နည်းလာပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို အခန်း (၅) နဲ့ အခန်း (၇) တို့မှာ သင် အသေးစိတ် ဖတ်ရှုရဦးမှာပါ။ ဒါပေမဲ့လို့ နူးညံ့အောင်လို့ ပြန်လည်ပြုပြင်ထားတဲ့ ဒီလို အသားအရေဟာ ထူထဲတဲ့ အသားအရေရဲ့ ကာကွယ်မှုမျိုးကို မပေးပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ရီတင်အေကို အညွှန်းပြုကြတဲ့ ဆရာဝန်များဟာ (ရီတင်အေကို ဆရာဝန်ရဲ့ ဆေးလက်မှတ်နဲ့မှ ဝယ်ယူလို့ရပါတယ်။) ညွှန်ကြားချက်တွေကို အသေအချာ လိုက်နာမယ့်လူနာများကိုသာ ဆေးလက်မှတ်ရေးပေးပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ ဆရာဝန်စကား နားမထောင်ဘဲ ငြင်းဆန်မယ့်သူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အနည်းဆုံး SPF 15 ရှိတဲ့ နေရောင်ကာကွယ် လိမ်းဆေးကိုပဲ နေ့စဉ် လိမ်းပေးရပါလိမ့်မယ်။

## အခြားဓာတ်ပေါင်းများ

အာဆင်းနစ်လို သတ္တုဓာတ်ပေါင်းတွေ ဆိုရာလင် (Psoralen) အပင်ဓာတ်ပေါင်းတွေ၊ ကတိုးနဲ့ အပါအဝင် အမွှေးအကြိုင်တွေနဲ့ တချို့ဆေးဝါး တွေဟာ သင့်အရေပြားကို နေရောင်ခြည်ဒဏ် အလွန်အမင်း မခံနိုင်တဲ့ အဖြစ်ကို ရောက်ရှိစေနိုင်ကြပါတယ်။ သာမန်နေအပူနဲ့ ထိတွေ့ရင်တောင်မှ သင့် အရေပြားဟာ ဆိုးဆိုးရွားရွား နေလောင်ခြင်းကို ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဆိုရာလင်ဟာ ဆဲလ်ဝတ်ဆံထဲမှာရှိတဲ့ DNA နဲ့ RNA ဖွဲ့စည်းမှုကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်တယ်လို့ ယူဆထားပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ သူတို့ရဲ့ UV ရောင်ခြည်စုပ်ယူမှုပုံစံကိုလည်း ပြောင်းလဲသွားစေပါတယ်။ ဆိုရာလင်တွေထဲမှာ အဆိုးဆုံးပဲလို့ သိထားတာက လိမ္မော်သီးအခွံကနေ ထုတ်ယူတဲ့

အဆီ Bergamot ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆီဟာ ဘာဂါဆောလ် နေရောင်အလှ ကုန်ပစ္စည်းတွေ Bergasol Sun Products တွေထဲမှာ ပါရှိသလို ဒီအဆီကို အားလ်ဂရေးလက်ဖက်ရည် Earl Grey Tea မှာ အမွှေးနံ့ အနေနဲ့ ထည့်သွင်း အသုံးပြုပါတယ်။

**ဆေးဝါးကြောင့်ဖြစ်တဲ့နေရောင်ခြည်ဒဏ်မခံနိုင်မှုများ**

ဆေးဝါးအတော်များများဟာ နေရောင်ခြည်ဒဏ်မခံနိုင်တဲ့ အရေပြားများကို ဖြစ်စေနိုင်ကြပါတယ်။

- တက်ထရာဆိုင်ကလင်းနဲ့ ဒိုဇီဆိုင်ကလင်းတို့လို ပဋိဇီဝဆေးဝါးများ၊
- စီပရိုဖလိုဇာစီလင် (Ciprofloxacillin) နဲ့ နယ်လီဒီဇစ်အက်ဆစ် (Nalidixic Acid) တို့လို ဆီးပိုးဝင်မှုတွေကို ကုသဖို့ အသုံးပြုတဲ့ ဆေးဝါးများ၊
- ဖယ်ဒင်း Feldence နဲ့ နာပရိုဆင် (Naprosyn) တို့လို အဆစ်အမြစ်ရောင်နာ ကုသဖို့ အသုံးပြုတဲ့ ဆေးဝါးများ
- သိုင်ယာဇိုက်စ် (Thiazides) တို့လို ဆီးရွှင်ဆေးများ
- ဒိုင်ဖင်ဟိုင်ဒရီယာမင် (Diphen Hydreamine) (ဘင်နာဒရိုင်း Benadryl ဆေးရည်မှာပါတဲ့ ဓာတ်ပေါင်းတစ်မျိုး) တို့လို ဟစ္စတမင်း ဆန့်ကျင်တဲ့ ဆေးဝါးများ

အဲဒီဆေးဝါးများဟာ ဆဲလ်အမြှေးပါးရဲ့ တည်ဆောက်မှုအပေါ် ထိခိုက်စေနိုင်ကြတယ်လို့ ယူဆထားပါတယ်။ အဲဒီလို ထိခိုက်စေတာကြောင့် ဆဲလ်အမြှေးပါးဟာ UV ရောင်ခြည်တွေကို များများစားစား စုပ်ယူပါတယ်။

လက်တွေ့အပိုင်းမှာ သင်မြင်နိုင်၊ တွေ့နိုင်တာက အင်မတန် ဆိုးရွားတဲ့ နေပူလောင်နာ၊ အရည်ကြည်ဖုတွေတောင် ထွက်နိုင်တဲ့ ဆိုးဆိုးရွားရွား နီရဲမှုနဲ့ ရောင်ခြယ်တွေ ပိုထွက်လာပြီး အသားညိုမည်းသွားမှုတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။





ဂရုမကောင်းဘူးလို့ ပြောရမှာတစ်ခုက နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ပြီးတဲ့နောက် ပိုင်း ၂၄ နာရီကနေ ၇၂ နာရီကြာတဲ့အထိ နေပူလောင်မှုဟာ လက္ခဏာအဖြစ် မပေါ်သေးဘဲ ငုပ်နေလေ့ရှိတယ် ဆိုတာပါပဲ။

**ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ**

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တချို့တချို့သော ဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ ဖိုတိုတော့ဇစ် (Phototoxic) တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဖိုတိုတော့ဇစ်တိုတာက ဘာလဲဆိုရင် အဲဒီဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ နေရောင်ခြည်နဲ့ တွေ့မိလိုက်တယ်ဆိုရင် ပေါ်မှုတို့ဟာ အဆိပ်အတောက်ရှိတဲ့အရာတွေ ဖြစ်လာကြပြီး ဆဲလ်ဝတ်ဆံမှာရှိတဲ့ DNA ကို ပျက်စီးစေကြပါတယ်။ အဲဒီဓာတုပစ္စည်းတွေထဲမှာ အာဆင်းနစ်၊ ရေနံဓာတုပစ္စည်းများနဲ့ ဘင်ဇင်းဆိုးဆေးများ (Benzene Dyes) ပါဝင်ကြပါတယ်။ အဲဒီဓာတုပစ္စည်းများဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်ဝတ်ဆံတွေထဲက DNA တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်ကြပြီး ဆဲလ်တွေကို ကင်ဆာဆဲလ်များ ဖြစ်အောင်လို့ ပြောင်းလဲပေးကြပါတယ်။

**အနည်းဆုံးတော့သတင်းကောင်းပါပဲ**

သင့်အနေနဲ့ စိတ်ပျက်သွားပါပြီလား။ စိတ်ပျက် မသွားပါနဲ့ဦး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြားအတွက် UV ရောင်ခြည်များရဲ့ သက်ရောက်မှုအများစုဟာ အမှန်တကယ်ပဲ အဖျက်သဘောကို ဆောင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ဒီရောင်ခြည်တွေဆီက ကျွန်တော်တို့ ရယူတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးနည်းနည်းတော့ ရှိပါတယ်။ ဒီရောင်ခြည်တွေဟာ ဗီတာမင်ဒီကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ဝက်ခြံ လိုမျိုး အရေပြားအခြေအနေတွေကို သက်သာလျော့ပါးစေပါတယ်။

## ဗီတာမင်ဒီထုတ်လုပ်မှု

ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ အရိုးတွေရှိဖို့အတွက် ဗီတာမင် ဒီဟာ မရှိမဖြစ် အရေးပါလှပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဗီတာမင်ဒီဟာ ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ အတူ အလုပ်လုပ်ပြီး သန်စွမ်းတဲ့ အရိုးတွေ တည်ဆောက်မှုကို ကူညီပေးနေလို့ ပါပဲ။ သင့်အနေနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ နေ့စဉ်အစားအသောက်တွေကို စားသုံးပြီးတော့ လုံလောက်တဲ့ ဗီတာမင်ဒီပမာဏကို ရရှိနိုင်တာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ဗီတာမင်ဒီရဲ့ အရေးကြီးဆုံး အရင်းအမြစ်ဟာ နေရောင်ခြည် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ ဗီတာမင်ဒီ ချို့တဲ့ခြင်းဟာ ရစ်ကက်စ် (Rickets) လို့ ခေါ်တဲ့ အရိုးပျော့နာကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အရွယ်ရောက်တဲ့လူတွေမှာကျတော့ ဒီလိုချို့တဲ့ခြင်းဟာ အောက်စတီယိုမလေးစီးယား (Osteomalacia) (အရိုးပျော့ခြင်း)၊ ဒါမှမဟုတ် အော်စတီယိုပိုရိုးဆစ်စ် (Osteoporosis) (အရိုးသိပ်သည်းမှု လျော့နည်းပြီး အရိုးကြွပ်ဆတ်ကျိုးပဲ့မှုဖြစ်စေတဲ့ အရိုးပွရောဂါ) ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ဒီလိုပြောတာဟာဖြင့် သင့်အနေနဲ့ နေရောင်ကာ ကွယ်လိမ်းဆေးအသုံးပြုနေတာကို ရပ်ဆိုင်းနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အသားအရောင်ဖြူဖျော့နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ နေရောင်ခြည်နဲ့ နည်းနည်းပါးပါး ထိတွေ့လိုက်တာနဲ့ သူ့အရေပြားဟာ ရက်ပေါင်းများစွာအတွက် လုံလောက်တဲ့ ဗီတာမင်ဒီကို ထုတ်လုပ်ပေးမှာဖြစ်ပြီး ကျန်တဲ့ရက်တွေမှာ နေရောင်နဲ့ တိုက်ရိုက် မထိတွေ့ဖို့ သူ့အနေနဲ့ နေရောင်ကာကွယ်လိမ်းဆေးကို အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်တာကြောင့်ပါပဲ။ နွေဦးပေါက်၊ ဒါမှမဟုတ် နွေရာသီမှာ ၁၀ မိနစ်လောက် နေပူဆာလှုံလိုက်တာနဲ့ ရက်ပေါင်းများစွာအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်ဒီကို ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။





## နေ့စဉ်အစားအသောက် အရင်းအမြစ်များ

ဗီတာမင်ဒီ ချို့တဲ့မှုအန္တရာယ်ရှိတဲ့ လူတွေအတွက် နွားနို့၊ ဥအမျိုးမျိုး အဆီများတဲ့ ငါးအမျိုးမျိုး (ဥပမာ- ဆာဒင်းငါး၊ မက္ကာရယ်ငါး၊ ဆော်လမွန်ငါး ငါးတန်၊ ငါးကြင်း၊ ငါးကွမ်းရှပ်) ထဲမှာ ဗီတာမင်ဒီ ကောင်းမွန်စွာ ပါရှိပါတယ်။ တစ်နေ့တာအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်ဒီ ပမာဏဟာ ငါး မိုက္ကရိုဂရမ် ဝ ရှိပါတယ်။ အဆီများတဲ့ ငါးခြောက်ကျပ်သားလောက်စားလိုက်ရင် တစ်နေ့ တာအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်ဒီ ပမာဏထက် ပိုပြီး ရရှိပါလိမ့်မယ်။

## အရေပြားရောဂါများကို ကုသပေးခြင်း

နှင်းခူရောဂါ၊ ဝက်ခြံ၊ အရေပြားဂွတ်တက်နာ ခံစားကြတဲ့ လူနာများ ရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က သူတို့ရဲ့ အခြေအနေတွေဟာ နေရောင်နဲ့ ထိတွေ့ [illegible]တဲ့နောက်ပိုင်း တိုးတက်လာကြတယ်ဆိုတာကို တွေ့ကြုံခံစားကြရပါတယ်။ (အခန်း (၆) မှာ ဆက်လက် ဖတ်ရှုပါရန်) ဒါပေမဲ့လို့ အရေပြား ထိခိုက်မှု [illegible]နည်းဆုံးနဲ့ အကျိုးအရှိဆုံးဖြစ်စေဖို့အတွက် အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်က နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ရမယ့် အတိုင်းအတာကို သေသေချာချာ ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

## ရာသီဥတုနဲ့ဆိုင်တဲ့ စိတ်အနေ ချွတ်ယွင်းမှု

**(Seasonal Affective Disorder- DAD)**

ဆောင်းရာသီဦးမှာ နေရောင်ခြည်လုံးဝမရရှိတာကြောင့် SAD ရတဲ့ လူတွေဟာ စိတ်ကျဝေဒနာကို ခံစားကြရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းပြည်မှာ တော့ နေရောင်ခြည်လုံးဝမရတဲ့ နေမပြင်ရတဲ့နေရာဒေသဆိုတာ အင်မတန် နည်းတာကြောင့် SAD ဖြစ်တဲ့လူဟာ ဒေင်မတန် ရှားပါတယ်။

## နေရောင်ကာကွယ်ဆေးများကိုအသုံးပြုခြင်း

သဘာဝနေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့တယ်ဆိုတာ စိတ်ပိုင်းအရ ပျော်ရွှင်စရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်အရေပြား နေပူလောင်မှာကို သင်စိုးရိမ်ရပါတယ်။ ဒီခေတ်မှာတော့ သိပ်စိတ်ပူစရာ မရှိတော့ပါဘူး။ အရေပြားထိခိုက် ဖျက်ဆီးမယ့်ရောင်ခြည်တွေကနေ အပြည့်အဝ ကာကွယ်ဖို့ဆိုပြီး ခေတ်မီ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးတွေကို ထုတ်လုပ်ရောင်းချနေကြတာကြောင့် သင့်အနေနဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးလူးပြီး နေပူထဲ စိတ်ချလက်ချ ထွက်လို့ရနေပါပြီ။

## အကာအကွယ်ကိုရယူပါ

ပထမဆုံး စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်တဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးတွေ အမေရိကန်ဈေးကွက်ထဲ ဝင်ရောက်လာကြတာက ၁၉၂၈ ခုနှစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ UVB ရောင်ခြည်ရဲ့ စွမ်းအင်ကို စုပ်ယူတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေအပေါ် အခြေခံပြီးတော့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးတွေကို ထုတ်လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

နေပူလောင်ခြင်း မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဖို့အတွက် ဒီဆေးတွေ ထုတ်လုပ်ထားတာကြောင့် ဒီဆေးတွေမှာ UVA ရောင်ခြည်ကို ပိတ်ဆို့ကာကွယ်နိုင်တဲ့ သတ္တိ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ဒီတော့ အဲဒီခေတ်အခါက နေရောင်ခြည်ခရင်မ်ကို လူးကြတယ်ဆိုတာမှာ အကြောင်းပြချက်တစ်ခုတည်းပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ဘာလည်းဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို နေရောင်အောက်မှာ ကြက်ကင်ကင်သလို လုပ်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုကျော်လွန်တဲ့အခါ အံ့အားသင့်စရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်ကို ကြုံရပါတယ်။ အဲဒါက အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ပွားတဲ့နှုန်းဟာ အံ့အားသင့်စရာကောင်းလောက်အောင် တက်လာခဲ့တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ (၁၉၇၄ ခုနှစ်ကနေ ၁၉၈၉ ခုနှစ်အကြာမှာ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တက်လာခဲ့ပါတယ်။) ဒီ





နောက်ပိုင်းမှာတော့ သင့်နေနဲ့ နေပူလောင်ခြင်းကို ဟန့်တားနိုင်ပြီး UVA ကို အရေပြားထဲ ဝင်ခွင့်ပြုမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ အသားအရေညိုမောင်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်း ပေါ်လာပါတယ်။ ဂျွန်ဗွီဆင်မွန်စ် (John V Simmons) က သူ့ရဲ့ အလှကုန်သိပ္ပံ ဆောင်းပါးမှာ “နေပူဆာလှုံသူရဲ့ ရေတိုရှည်မှန်းချက်က နေပူလောင်တာ မဖြစ်ဘဲနဲ့ ခပ်မြန်မြန် အသားညိုသွားဖို့ ဖြစ်တယ်။ သူတို့လိုအပ်နေတဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးဆိုတာဟာ UVB ရောင်ခြည်တို့ ဟန့်တားပြီး UVA ကို အရေပြားထဲ ဝင်ခွင့်ပြုတယ်” လို့ ဖော်ပြ ခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်နည်းနည်းရှင်းပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အသားညိုကြတဲ့လူတွေဆိုတော့ မွေးရာပါ အလယ်အလတ်တန်း အသားရောင်ကိုပဲ နှစ်သက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ လူဖြူတွေကျတော့ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ နေပူဆာလှုံပြီး သူတို့အသားရောင်ကို ကြေးညိုရောင်ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးယူလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာကို နေချိုးတယ် (Sunbath) လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ၁၉၇၀ ဒီမှာဘက်ပိုင်းမှာ UVA ဆိုတဲ့ ရောင်ခြည် နေရောင်ခြည်ထဲမှာ ပါတယ်ဆိုတာကို သိလာပေမယ့် ဒီရောင်ခြည်ရဲ့ သက်ရောက်မှုတွေကို မသိကြသေးပါဘူး။ အခုနပြောခဲ့သလို နေပူဆာလှုံတဲ့လူတွေက နေပူလောင်တာ မဖြစ်ဘဲနဲ့ ခပ်မြန်မြန် အသားညိုချင်ကြတယ်ဆိုတော့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေး ထုတ်လုပ်တဲ့ လူတွေဟာ နေပူဆာလှုံတဲ့လူတွေအကြိုက်တွေ့မယ့် အလှကုန်ပစ္စည်းတွေကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် အလှကုန်တစ်မျိုးရဲ့ ကြော်ငြာမှာ “အာထရာဗိုင်အိုလက်” ဆိုတဲ့ စကားကို “အာထရာဘရောင်း” ဆိုပြီး ပြောင်းလိုက်ပြီး” ဆိုတဲ့ စာသားပါပါတယ်။

တကယ်တမ်းပြောရရင် UVA ကို အရေပြားထဲ ဝင်ခွင့်ပေးတဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးဟာ အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့ ဖြစ်စဉ်နဲ့ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ပွား

မှုတွေကို အားပေးပါတယ်။ ၁၉၇၅ ဝန်းကျင် နှစ်တွေရောက်တဲ့အခါ အလှကုန်ပစ္စည်းကုမ္ပဏီကြီးတွေဟာ ငွေသန်းပေါင်းများစွာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပြီးတော့ အသားအရေကို နုပျိုစေမယ့် ချောမွေ့စေမယ့် ခရင်မ်တွေကို ဖော်စပ်ထုတ်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ UVA ကို အရေပြားထဲ မဝင်အောင် ဖယ်ပစ်ရမယ်ဆိုတာကို နားလည်လာကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ UVA ကို ဖယ်ထုတ်တာဟာ လွယ်ကူတဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ UVB ဖယ်ထုတ်တဲ့ ခရင်မ်အများစုမှာ UVA ဖယ်နိုင်တဲ့ သတ္တိက လုံးဝ မပါရှိပါဘူး။ ပါရင်လည်း နည်းနည်းလောက်ပါပဲ။ ဒီတော့ သိပ္ပံပညာရှင်များဟာ နေရောင်ခြည် ပိတ်ဆို့တဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို ပြန်ကြည့်ပြီး UVA ဖယ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ရှာကြပါတယ်။

ဇင့်အောက်ဆိုက်ဒ် (Zinc Oxide) နဲ့ တိုက်တေနီယမ်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဒ် (Titanium Dioxide) တို့ဟာ နေရောင်ခြည်ရဲ့ ရောင်ခြည်တွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြတယ်လို့ သိထားတာ နှစ်အတန်ကြာပါပြီ။ နေစွမ်းအင်ကို စုပ်ယူတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းများထက် နေရောင်ခြည်ကို အလင်းပြန်ပေးတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းများက နှစ်ဆပိုပြီး အားသာပါတယ်။ ပထမဆုံး အားသာချက်က ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သလော့ဂါတွေ (Physical Blockers) က နေရောင်ခြည်ကို အလင်းပြန်စေပါတယ်။ ဒုတိယအချက်က ဓာတုပစ္စည်းများနဲ့ မတူတာက သူတို့ဟာ လှုံ့ဆွမှုကို မဖြစ်ပေါ်စေပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လို့ အလှကုန်ပစ္စည်းအနေနဲ့ ကြည့်ရင် အဲဒီဓာတ်ပေါင်းတွေဟာ အရေပြားပေါ်မှာ အဖြူရောင်စွန်းထင်းစေပါတယ်။ ကွင်းထဲမှာ တစ်နေကုန်ကစားနေတဲ့ ခရစ်ကက် ကစားသမားတွေကတော့ သူတို့ကိုယ်ပေါ်မှာ အဖြူအစင်းတွေနဲ့ ကစားရတာကို ပျော်ကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ငွေဆောင်ကမ်းခြေမှာ ဇိမ်ခံပြီး အပန်းဖြေနေတဲ့ ဘီလီယံနာကြီးများကတော့ နှစ်သက်ကြမယ် မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီကနေ့မှာတော့ အရည်အသွေးအမြင့်မားဆုံးဖြစ်ပြီး UVA၊ UVBနဲ့





အင်ဖရာရက်ဒ်ရောင်ခြည်မျိုးစုံကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးတွေ ရှိလာပါပြီ။ UVA ကို စုပ်ယူတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းသစ်တွေကိုလည်း ရှာဖွေမှုတွေရှိပြီး နေရောင်ကာကွယ်ဆေးမှာ ထည့်သွင်းဖော်စပ်နေကြပါပြီ။

## အညွှန်းစာများကို နားလည်ခြင်း

**ဆေးရဲ့ SPF ကို နားလည်ပါ**

နေရောင်အောက်မှာ မိနစ် ၂၀ နေမိလို့ရှိရင် သင့်အရေပြားဟာ အပူလောင်လာတယ်ဆိုလို့ရှိရင် SPF 8 ဆိုတာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က သင်ဟာ နေပူလောင်မှုကို ၂၀ × ၈ (၂ နာရီနဲ့ မိနစ် ၄၀) ကြာတဲ့အထိ ဟန့်တားထားနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ SPF 20 ဆိုတာက သင်ဟာ နေပူလောင်မှုကို ၂၀ × ၂၀ (6 နာရီကျော်) ကြာတဲ့အထိ ဟန့်တားထားနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

**ဘယ်လောက်များများ SPF ကို သုံးရပါမလဲ**

SPF 15 ဟာ UVB ရောင်ခြည်ရဲ့ ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကို ပိတ်ဆို့ကာကွယ်ပြီး SPF 20 ကတော့ ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကို ပိတ်ဆို့ကာကွယ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်မျိုးကွာခြားမှုက သိပ်မများလှပါလားလို့ သင်တွေးမိလိမ့်မယ်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံမှာ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးတွေရဲ့ SPF ကို အမြင့်ဆုံး SPF 15 လို့ပဲ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ သူ့ SPF က ၃၀ ရှိလည်း ဩစတြေးလျမှာတော့ ၁၅ ပါပဲ။ အမေရိကန်မှာတော့ ဒီလို ကန့်သတ်ချက်မျိုး မရှိပါဘူး။ SPF 32 လည်း ရှိပါတယ်။ SPF 60 လည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ SPF 20 က ပေးတဲ့ ကာကွယ်မှုကို အပို လေးရာခိုင်နှုန်းဆောင်းလိုက်တာဟာ အရေပြားကင်ဆာ ကာကွယ်ရေးအတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်တဲ့ ပမာဏဖြစ်ပါတယ်လို့ မကြာသေးမီ

က တွေ့ရှိချက်အရ သိရပါတယ်။

**ဗီတာမင်အေ၊ စီနဲ့ အီး**

နေရောင်ကာကွယ်ဆေးမှာ ဗီတာမင်အေ၊ စီနဲ့ အီး ပါတယ်လို့ အညွှန်းစာမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က Free Radicals တွေကို ချေဖျက်တဲ့နေရာမှာ ကူညီပေးနိုင်ဖို့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ဗီတာမင်တွေကို ဒီခရင်မ်မှာ ထည့်သွင်းဖော်စပ်ထားတယ်လို့ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

**နေရောင်ကာကွယ်ဆေးများ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သလား**

"နေရောင်ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တယ်" ဆိုတဲ့ အသံတွေ လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်လောက်ကစပြီး ထွက်လာပါတယ်။ စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်မှုတွေအပေါ် အခြေခံပြီး ထွက်လာခဲ့တာပါ။ တစ်ခုက နေပူလောင်ခြင်းမှ သင့်အရေပြားကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ UVA နေရောင်ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ UVA ရောင်ခြည်ကို သင်မသိဘဲနဲ့ အရေပြားထဲရောက်စေပြီး အရေပြားကင်ဆာဖြစ်စေမှာကို စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်တာက တစ်ချက်ပါ။ နေရောင်ကာကွယ်ဆေး ဖော်စပ်တဲ့နေရာမှာ သုံးစွဲတဲ့ဆေးအမယ်တချို့ဟာ အရေပြားဆဲလ်များကို အမှန်တကယ် ထိခိုက်ပျက်စီးစေတယ်ဆိုတဲ့ တွေ့ရှိချက်သစ်တချို့ကြောင့် စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်တာက တစ်ချက်ပါ။ ဒီအပိုင်းမှာ ရှေ့ဆက်ပြီး လုပ်စရာတွေ အများကြီး ရှိပေမယ်လို့ လောလောဆယ်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ နေရောင်ကို ဘယ်လို ရှောင်မယ်ဆိုတာ သင်ယူရပါလိမ့်မယ်။ အရိပ်ထဲမှာနေပြီး မတတ်သာမှ နေပူထဲသွားဖို့နဲ့ သွားရင်လည်း ထီးတို့ ဘာတို့ အကာအကွယ်တွေ အသုံးပြုဖို့။ ဒါကိုလည်း ဂရုစိုက်ကြရပါလိမ့်မယ်။





**UVA ကာကွယ်ရေး**

နေရောင်ခြည်ထဲက ရောင်ခြည်တွေအတော်များများရဲ့ ဒဏ်မှ ကာကွယ်ပေးဖို့အတွက် ဓာတုပညာရှင်များဟာ ဓာတုပစ္စည်းတွေကိုရော ရူပပစ္စည်းတွေကိုရော ရောနှောပြီးတော့ ဖော်စပ်အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သူတို့က ခရင်မ်ထဲကို ဘာတွေထည့်ထားသလဲဆိုတာတို့ သင်ရရှိတဲ့ ကာကွယ်မှုက ဘာတွေလဲဆိုတာတို့ကို သင်ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပြောနိုင်မှာတဲ့လဲ။

၁၉၉၂ ခုနှစ်ကနေစတင်ပြီး UVA ရောင်ခြည်ဖယ်ထုတ်မှုကို ကြယ်ပွင့်အရေအတွက်နဲ့ အဆင့်ခွဲခြား သတ်မှတ်လာပါတယ်။ တကယ်လို့ UVA နဲ့ UVB တွေကို အမြင့်ဆုံး ဖယ်ရှားစစ်ထုတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီခရင်မ်ကို ကြယ်လေးပွင့်ရတဲ့ အကောင်းဆုံး ကာကွယ်ပေးတဲ့ ခရင်မ်ဆိုပြီး သတ်မှတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းကိုပဲ ဖယ်ရှားစစ်ထုတ်မယ်ဆိုရင် သူ့ကို ကြယ်သုံးပွင့်ရတဲ့ ခရင်မ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပါလိမ့်မယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့်ပြောရရင် ကြယ်ပွင့်သတ်မှတ်တဲ့ စနစ်ကို စားသုံးသူများနဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများက ကြိုဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် SPF ကို ရွေးမယ်ဆိုရင် နေပူလောင်ခြင်း၊ အရေပြားကင်ဆာနဲ့ စောစောစီးစီး ရုပ်ရင့်ခြင်းတို့ကနေ ကာကွယ်ဖို့အတွက် ကြယ်လေးပွင့်ရတဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးကို ရွေးချယ်ပါ။ ဒါက ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေက လူတွေအတွက်ပါ။ ကံမကောင်းဘူးလို့ပြောရမှာက တခြားနေရာတွေမှာကျတော့ ဆေးရည်ဗူး။ ဆေးရည်ပုလင်းတွေပေါ်က နာမည်ကိုပဲ ကြည့်ပြီး စွတ်မိတ်ပြီး ယုံကြည်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

**နေရောင်ကာကွယ်ဆေးဘယ်လိုလိမ်းမလဲ**

ဘူးပေါ်မှာ ပုံနှိပ်ထားတဲ့ SPF ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိဖို့အတွက်

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးကို အလုံအလောက်အသုံးပြုလေ့ မရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ သင်ဟာ SPF 20 ကို ဝယ်တယ်ဆိုရင် သင် အသုံးပြုတဲ့ ပမာဏဟာ SPF 15 ဒါမှမဟုတ် ၁၀ လောက်ပဲရမယ့် မလုံမလောက်တဲ့ ပမာဏဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်းတို့ကို ဆေးလူးဖို့အတွက် သင်ဟာ ဆေးရည်ကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနဲ့ တစ်ဇွန်းသာသာကို အနည်းဆုံးထားပြီး အသုံးပြုရပါလိမ့်မယ်။ လက်မောင်းတစ်ဖက်စီအတွက် အချိုပွဲဇွန်း တစ်ဇွန်းနဲ့ ခြေသလုံးတစ်ဖက်စီအတွက် စားပွဲတင်ဇွန်း တစ်ဇွန်းကျော်လိုအပ်ပါတယ်။

ဆေးရည်ကို ခြောက်စေဖို့ လိမ်းပြီးတဲ့အခါ လုံလုံလောက်လောက်အချိန်ပေးဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆေးရည်ထဲမှာပါတဲ့ ဓာတုဆေးတွေက အရေပြားပေါ်မှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကပ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေရောင်ခြည်နဲ့ မထိခင် မိနစ် ၂၀ လောက် သင့်ခရင်မ်ကို ခြောက်အောင်ထားပေးရပါတယ်။ (တကယ်လို့ သင်ဟာ ဆေးခရင်မ်ကို ရေစိုနေတဲ့ အရေပြား ဒါမှမဟုတ် ချွေးစိုနေတဲ့ အရေပြားပေါ် လူးမိတယ်ဆိုရင် ဆေးခရင်မ်ဟာ လွယ်လွယ်လင့်တကူနဲ့ ကွာကျသွားပြီး သင်ဟာ အကာအကွယ် မဲ့သူဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။) သင့်ခရင်မ်ကို မကြာခဏဆိုသလို ပြန်ပြန်လိမ်းပေးဖို့ လိုတယ်ဆိုတာကိုလည်း မှတ်သားထားပါ။

တကယ်လို့ သင်ဟာ ရေကူးနေတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အားကစား ပြုလုပ်နေတယ်ဆိုရင် ရေစိုခံ၊ ဒါမှမဟုတ် ချွေးစိုခံ ခရင်မ်ကို ရွေးချယ်အသုံးပြုရပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ရေနဲ့ဖြစ်စေ၊ ချွေးနဲ့ဖြစ်စေ ထိမိရင် ခရင်မ်တွေကွာထွက်သွားမှာဖြစ်ပြီး အဲဒီအချိန်မှာပဲ UV ရောင်ခြည်များဟာ ရေမျက်နှာပြင်ကို ဖြတ်သန်းပြီး သင့်အရေပြားထဲထွင်းဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်ကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။





## ကလေးငယ်များကို ကာကွယ်ပေးခြင်း

ပူပြင်းစူးရှတဲ့ နေအလင်းရောင်ဟာ ကလေးသူငယ်ဘဝမှာ သွေးလန့်ခြင်းများကို ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ အထောက်အထားခိုင်လုံစွာ သိရှိထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ (တကယ်တော့ ချက်ချင်းဖြစ်စေတာထက် ကြီးလာရင် ပိုပြီး ဖြစ်စေပါတယ်။) အဲဒီလို သွေးလန့်ခြင်းများဟာ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ပွားဖို့ အလားအလာကို ပိုမိုများပြားစေပါတယ်။ ဒီအချက်ကို မကြာသေးမီက ဩစတြေးလျမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုက အတည်ပြုထားပါပြီ။ ဒီလေ့လာမှုမှာ ကလေးဘဝကတည်းက ဩစတြေးလျကို ပြောင်းရွှေ့တဲ့လူတွေမှာ လူကြီးဖြစ်မှ ဩစတြေးလျကို ပြောင်းရွှေ့တဲ့လူတွေမှာထက် အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ပွားတဲ့နှုန်းဟာ ပိုပြီးတော့ များတာကို တွေ့ရပါတယ်။

## အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲမှု

တကယ်လို့ တစ်နေ့တာပြီးဆုံးချိန်မှာ သင် ၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ကလေးဟာ နေပူလောင်တဲ့ဒဏ်ကို ခံရမယ်ဆိုရင် ဒီလို ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို ကန့်သတ်ဖို့ သင်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အရေးပေါ်နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ နေပူလောင်ခြင်းဟာ ပြင်းထန်ဆိုးရွားနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နေပူလောင်ခြင်းနဲ့ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းတို့ နှစ်မျိုးတွဲမိရင် အခြေအနေက ပိုပြီး ဆိုးရွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို နှစ်မျိုးတွဲပြီး သက်ရောက်မှုတွေဟာ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ဖျားခြင်းနဲ့ နေပူလောင်ထားတဲ့ နေရာတွေမှာ ရောင်လာခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးတစ်ယောက်မှာ အဲဒီ သက်ရောက်မှုများဟာ ပိုပြီးတော့ ဆိုးရွားနိုင်ပါတယ်။ ဆိုးဆိုးရွားရွား နေပူလောင်ထားတဲ့ တုန်နေတဲ့ ကလေးကို ဆေးရုံကို အမြန်ဆုံးခေါ်သွားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီကလေးအနေနဲ့ ဆေးရည်သွင်းခြင်း အပါအဝင် အထူးတလည် ကုသမှုတွေကို လိုအပ်

နေပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ နေပူလောင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အရေပြားရည်ကြည်ဖုတွေကိုလည်း ဆရာဝန်က ကြည့်ရှုပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုရည်ကြည်ဖုတွေဟာ ပေါက်သွားလို့ရှိရင် ပိုးဝင်နိုင်တာကြောင့် သူတို့ကို ဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဆိုးဆိုးရွားရွားကြီး မဟုတ်တဲ့ နေပူလောင်ဒဏ်ရာအတွက် အောက်ပါနည်းလမ်းများနဲ့ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။

- ရေများများသောက်ပါ။ သင့်အရေပြားဟာ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်လွယ်ပါ တယ်။ အထူးသဖြင့် တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ နေပူလောင်ဒဏ်ရာဟာ နေရောင်ခြည်အောက်မှာနေပြီး အကာအကွယ်ကို မေ့နေတာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တယ် ဆိုရင် ရေကို အများကြီးသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။
- ရောင်ရမ်းမှုလျော့ပါးသက်သာစေဖို့ အက်စ်ပရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အိုင်ဘူပရိုဖင်ကို စားပါ။
- အရေပြားရဲ့ အပူချိန်လျော့ပါးစေဖို့ ရေခဲထုပ်ကို ဒဏ်ရာရတဲ့နေရာတွေ အပေါ် အသာကပ်ပေးပါ။
- ဗီတာမင်အေ၊ စီနဲ့ အီး ပါဝင်တဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အများကြီး စားသုံးပါ။ ဒီလိုနည်းနဲ့ Free Radicals တွေရဲ့ ဒုက္ခပေးမှုကို ချေဖျက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင်စီဆေးပြား ၁၅၀၀ မီလီဂရမ် (တစ်ပြားမှာ ၁၀၀ မီလီဂရမ် ဆေးချိန်ပါရှိတာကြောင့် ၁၅ ပြား) စားသုံးပါ။

## အသားရောင်ကိုအတုလုပ်ခြင်း

ဒီနေရာမှာ "လူ့အလို နတ်မလိုက်နိုင်" ဆိုတဲ့စကားကို အမှတ်ရစရာပါပဲ။ အသားဖြူတဲ့လူတွေဟာ အသားညိုချင်ပါတယ်။ ညိုချင်လို့ကို တမင်သက်သက် နေဆာလှုံရပါတယ်။ နေလောင်တဲ့အသား ဖြစ်အောင် တမင်လုပ်





မှုရပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို သိလာတဲ့အခါ နေရောင်အကာအကွယ်ဆေးတွေလူးပြီး နေဆာလှုံပါတယ်။ နေဆာလှုံခြင်း လုပ်စရာ မလိုဘဲနဲ့ အသားညိုလာအောင် ဘေးကင်းရန်ကင်း ပြုလုပ်လို့ ရလာပါပြီ။ ဒါပေမဲ့လို့ ဒီလို ပြုလုပ်တာဟာ အတုလုပ်တာပါ။ အရင်ကလည်း အသားညိုစေတဲ့ ဆေးတွေပေါ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အနံ့အသက်ထွက်တာကြောင့် အသုံးပြုသူတွေက သိပ်မနှစ်သက်ကြပါဘူး။ အခုနောက်ပိုင်း Self-tanners ဆေးသစ်တွေကို တွေ လက်ခံလာကြပါပြီ။ Self-tanners တွေထဲမှာ အဓိက သုံးတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းက ဒိုင်ဟိုက်ဒရောက်ဇီအာက်စီတုန် (Dihydroxyacetone-DHA) ဖြစ်ပါတယ်။ DHA ဟာ အက်ဆစ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အညိုရောင်အဖြစ်ကို ပြောင်းလဲသွားပြီး အယ်လ်ကာလီ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လိမ္မော်ရောင်အဖြစ်ကို ပြောင်းလဲသွားပါ တယ်။

ဆေးအရောင်အသွေး ပိုမိုကောင်းမွန်ဖို့နဲ့ အသားအရေနူးညံ့စေဖို့ အတွက် အခုဆိုရင် ထုတ်လုပ်တဲ့လူတွေက သစ်သီးအက်ဆစ်တွေကိုပါ Self-tanners တွေထဲမှာ ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြပါတယ်။

## ဘယ်ထုတ်ကုန်ကိုရွေးချယ်ရမလဲ

အလှကုန်ဈေးကွက်မှာ Self-tanners တွေကို ခရင်မ်ပုံစံနဲ့ ဆေးရည်ပုံစံနဲ့ ဂျယ်လ်ပုံစံနဲ့ ဖျန်းဆေးပုံစံနဲ့ အမျိုးမျိုး ဝယ်ယူလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ တစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုး ကွာခြားမှုတော့သိပ်မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်ရဲ့ Self-tanner ကို သင့်ငွေကြေးအခြေအနေကြည့်ပြီး ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။

## အရောင်တုဆေးဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ

၁။ သင့်အရေပြားကို ဆပ်ပြာနဲ့ဖြစ်စေ AHA လူးဆေးနဲ့ပဲဖြစ်စေ ချေး (ကြေး) ချွတ်ပါ။ အရေပြားရဲ့ ဆဲလ်အသေအလွှာများဟာ အရောင်တုဆေးကို များ

များ စုပ်ယူကြတာကြောင့် တခြားနေရာတွေထက် အဲဒီနေရာတွေမှာ အရောင်ပိုရင့်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ချေး (ကြေး) ချွတ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ သင့်အရေပြားမှာ ဆပ်ပြာစတ်ကြွင်းတွေ ကင်းစင်နေပြီဆိုတာ သေချာပါစေ။ ရေနဲ့ကောင်းကောင်း မဆေးကြောလိုရှိရင် ရှင်းပြခဲ့ပြီးဖြစ်သလို ဆပ်ပြာဟာ အယ်လ်ကာလီ အခွဲဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အယ်လ်ကာလီဟာ အရောင်တု DHA ကို နေလောင်ထားတဲ့ အသားရောင်ဖြစ်စေမယ့်အစား လိမ္မော်ရောင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားစေပါတယ်။

၃။ ဆေးမလူးခင် အစိုဓာတ်သွင်းဆေးကို မလူးပါနဲ့။ ခရင်မ်ဟာ ပိုပြီး နည်းနေတယ်လို့ ခံစားရမှာဖြစ်ပေမယ့် သူ့အထဲမှာပါတဲ့ အဆီတွေက အရောင်တုဆေးတွေကို အရေပြားပေါ် တကယ်ကပ်တင်တာ မဖြစ်ရလေအောင် ဟန့်တားပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင်လည်း သင့်အနေနဲ့ နေလောင်ထားတဲ့ အသားရောင်ကို မရရှိတာနဲ့ ကြုံရပါလိမ့်မယ်။ အရောင်တုဆေးအများစုမှာ အရေပြားကို အစိုဓာတ်သွင်းပေးမယ့် ဆေးအမယ်တွေ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပါရှိပါတယ်။

၄။ ခရင်မ်ကို အရေပြားပေါ်အကျအနတင်ပြီး သနပ်ခါးလူးသလို ပွတ်ပြီး လူးပေးပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ခရင်မ်ကို အစင်းကြောင်းတွေအဖြစ် လူးချင်တယ်ဆိုရင်လည်း သင်စိတ်ကြိုက် ဖန်တီးပြီး လူးနိုင်ပါတယ်။

၅။ ခရင်မ်ကို တံတောင်ဆစ်တွေ၊ ခြေထောက်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ဒူးတွေအပေါ်ကို တိုက်ရိုက်ကြီး မလိမ်းပါနဲ့။ အဲဒီနေရာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားနေရာတွေထက် အရောင်ပိုမည်းပါတယ်။ နီးစပ်ရာနေရာတွေကို ဖြန့်ပြီး လူးလိုက်ရုံနဲ့ ပြီးပါတယ်။ အဲဒီနေရာတွေကို သီးခြားလူးပေးစရာ မလိုအပ်ပါဘူး။ အပြောင်းအလဲအနေနဲ့ ပိုနေတဲ့ ခရင်မ်တွေဖယ်ရှားဖို့ တိုနာ ဆွတ်





ထားတဲ့ ဂွမ်းစကို အသုံးပြုပါ။

၆။ အထူးသဖြင့် သင့်အနေနဲ့ အဝတ်အစားတွေကို သူ့အရောင်အတိုင်းပဲ ဝတ်ချင်တယ်ဆိုရင် အဝတ်အစားတွေကို ချက်ချင်း မဝတ်လိုက်ပါနှင့်ဦး။

၇။ တကယ်လို့ အရောင်တုဆေးက ထွက်တဲ့ အနံ့အသက်ကြောင့် သင့် စိတ်နှောင့်ယှက်ဖြစ်မိတယ်ဆိုရင် အရောင်တက်လာတဲ့ထိ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ စောင့်ပါ။ ပြီးရင် အသာအယာ ရေဆေးလိုက်ပါ။

၈။ ဆေးလူးပြီးရင် သင့်လက်များကို ရေနဲ့ သေသေချာချာ ဆေးလိုက်ပါ။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် သင့်လက်များကလည်း နေလောင်တဲ့ လက်ဖဝါးလို အရောင်ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

## အခန်း (၄)
## ဆံပင်နှင့်လက်သည်း-ခြေသည်းများ

အရေပြားအကြောင်းရေးထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ဘာကြောင့်များ ဆံပင်နဲ့ လက်သည်း-ခြေသည်တွေအကြောင်းက ပါဝင်နေပါလိမ့်လို့ သင်အံ့အားသင့်နေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ဆံပင် အမွေးအမှင်များနဲ့ လက်သည်း-ခြေသည်များဟာ အရေပြားရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီနှစ်မျိုးစလုံးဟာ အရေပြားဆဲလ်တွေကို ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ အက်ပီဒါမယ်တစ်သျှူး (Epidermal Tissue) တစ်ခုတည်းကနေပြီး ဖြစ်ပေါ်ကြီးထွားလာကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီနှစ်မျိုးစလုံးမှာ ပရိုတင်းတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ကီရတင် (Keratin) တွေ အမြောက်အမြား ပါရှိပါတယ်။

သင့်သန္ဓေသားဘဝ ကိုးပတ်မြောက်တဲ့ အချိန်မှာ ပထမဆုံး အမွေးအမှင်တွေက သင့်မျက်ခုံးတွေ၊ သင့်အပေါ် နှုတ်ခမ်းအပေါ်နဲ့ မေးစေ့နေရာတွေမှာစတင်ပေါက်လာပါတယ်။ သင်ဟာ ၁၆ ပတ်သား သန္ဓေသားဖြစ်တဲ့ အချိန်မှာ သင့်မှာ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ငါးသန်းလောက်ရှိတဲ့ မွေးညှင်းတွင်းတွေ ရှိလာပါပြီ။ အဲဒီ မွေးညှင်းတွင်းတွေထဲကမှ တစ်သိန်းလောက်ဟာ သင့်ဦးရေပြားပေါ်မှာ ရှိနေကြပါတယ်။

တကယ်တော့ သင့်ရဲ့ လက်ဖဝါးတွေ၊ နှုတ်ခမ်းတွေနဲ့ ခြေဖဝါးတွေက





[illegible]ရှိရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ မွေးညှင်းတွင်းတွေ ရှိနေကြပါတယ်။ တချို့ မွေးညှင်းတွင်းတွေက ရှည်လျားထူထဲတဲ့ အရောင်ရှိတဲ့ အမွေးအမှင်တွေကို ထုတ်လုပ်ပေးကြတယ်။ ဥပမာပေးရရင် ဦးရေပြားပေါ်က ဆံပင်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ မွေးညှင်းတွင်းတွေကျတော့ တိုတောင်းပြီး အရောင်ရှိတဲ့ အမွေးအမှင်တွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ သိသာလွယ်တာက မျက်တောင်မွေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့် ဆီးခုံတို့၊ ဂျိုင်း (ချိုင်း) တို့၊ ယောက်ျားတွေရဲ့ ရင်ဘတ်တို့မှာ ပေါက်တဲ့ အမွေးတွေကလည်း တိုတောင်းပြီး အရောင်ရှိတဲ့ အမွေးအမှင်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ အင်မတန်ကို ကြီးထွားမှု နှေးကွေးပြီး နူးညံ့လှတဲ့ အရောင်အဆင်း မရှိတဲ့ အမွေးနုကလေးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ သူတို့ကို မွေးညှင်းနုလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ သင့်ပါးပြင်၊ သင့်ဝမ်းဗိုက်တို့ပေါ်မှာ တွေ့ရလေ့ ရှိပါတယ်။

ထူပြီး မည်းနေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နူးညံ့ပြီး အရောင်မရှိတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမွေးအမှင်းတစ်ချောင်းစီဟာ တည်ဆောက်မှုချင်း တူညီကြပါတယ်။ အမွေးအမှင်တစ်ချောင်းကို ကန့်လန့် ဖြတ်ပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် အလယ်ခေါင်မှာ [illegible]မျောမျော ကီရတင်ပရိုတင်းဆဲလ်တွေ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ထပ်နေပါတယ်။ အတွင်းလွှာက မယ်ဒါလားအလွှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလယ်လွှာမှာ အရောင်ခြယ်တွေပါတဲ့ အိတ်ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ အပြင်လွှာကို ကျူတီကယ်လ် (Cuticle) လို့ ခေါ်ပြီး သူ့မှာ ကီရာတီနိုစိုက်စ်ဆဲလ်အလွှာတွေ အလွှာငါးလွှာကနေ ၁၀ လွှာ ရှိပါတယ်။

### ကျူတီကယ်လ်အလွှာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆံပင်ကို နူးညံ့တောက်ပြောင်စေတဲ့ သော့ချက်

နူးညံ့တောက်ပြောင်နေတဲ့ ဆံပင်ကို အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးအောက်မှာ စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ ဆံပင်သားကို တစ်လွှာအပေါ်တစ်လွှာထပ်ပြီး သပ်သိပ်[illegible]သည်း တွဲဖက်ထားတဲ့ ကီရာတီနိုစိုက်စ်ဆဲလ် (Keratinocytes) အလွှာ

တွေနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားတာကို မြင်တွေ့ရပါတယ်။ အလွှာတွေက တစ်လွှာနဲ့တစ်လွှာ ကပ်ပြီး တစ်ထပ်ပြီးတစ်ထပ် ထပ်ထားတာကြောင့် ဆံပင်တစ်ချောင်းစီရဲ့ နည်း နည်းလှုပ်ခတ်မှုဟာ သင့်ဆံပင်ကို နတ်မှောင်တောက်ပြောင်စေပါတယ်။ အောင် မြင်မှုရှိတဲ့ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုဟာ သင့်ရဲ့ စထရေးတမ် ကော်နီယမ်မ်အလွှာကို ကြည်လင်သန့်ရှင်းအောင် ထိန်းသိမ်းထားရမှာ ဖြစ်သလို အောင်မြင်မှုရှိတဲ့ ဆံပင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုဟာ သင့်ရဲ့ ကူတီကယ်လ် အလွှာကို ကြည်လင်သန့်ရှင်းအောင် ထိန်းသိမ်းထားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

## ဆံပင်ရဲ့တိုခြင်းနဲ့ရှည်ခြင်း

ဆံပင်အပါအဝင် အမွေးအမှင်တွေဟာ အဆင့်သုံးဆင့်ရဲ့ သံသရာမှာ ကြီးထွားကြပါတယ်။ အဲဒီအဆင့် သုံးဆင့်က ကြီးထွားနေတဲ့ အေနိဂျင်အဆင့် (Growing Anogen Phase) ၊ ကူးပြောင်းနေတဲ့ ကေတိုဂျင်အဆင့် (Transitional Catogen Phase) နဲ့ နောက်ဆုံးတစ်ခုက အနားယူတဲ့ တီလိုဂျင် အဆင့် (Restingtelogen Phase) တို့ပါပဲ။ ပြီးရင် အမွေးအမှင်ကျွတ်ထွက်သွားပါတယ်။ သံသရာတစ်ခါပြန် စပါတယ်။ သင့်သံသရာရဲ့ ရှည်ကြာမှုဟာ မျိုးရိုးနဲ့ သက်ဆိုင်ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ အမွေးအမှင် ဘယ်လောက်ရှည်မလဲဆိုတာက သူ့ရဲ့ အေနိဂျင်အဆင့် ဘယ်လောက်ကြာမလဲဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ဆံပင် အများစုက တစ်လမှာ လက်မဝက်လောက်ပဲ ရှည်ပါတယ်။ အေနိဂျင် အဆင့် ခြောက်နှစ်ကြာလူတချို့မှာ ဆံပင်ဟာ သုံးပေအထိပဲ ရှည်နိုင်ပါတယ်။ အေနိဂျင် အဆင့် နှစ်နှစ်ကြာတဲ့လူမှာ ဆံပင်ဟာ နှစ်ပေလောက်အထိပဲ ရှည်နိုင်ပါတယ်၊

သင်အသက်ကြီးရင့်လာတာနဲ့အမျှ ကြီးထွားနေတဲ့ အေနိဂျင်အဆင့် က အချိန်တိုတောင်းလာပြီး အနားယူတဲ့ တီလိုဂျင်အဆင့်က အချိန်ပိုကြာ လာပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သင့် အသက် ၅၀ ကျော်တဲ့နောက်ပိုင်း သင့်အနေနဲ့





ကျွတ်ထွက်သွားတဲ့ ဆံပင်နေရာမှာ ဆံပင်အသစ်ကို သင်ဖြစ်စေချင်ဆိုရင် တောင်မှ ပြန်မပေါက်စေနိုင်တော့ပါဘူး။

## ဆံပင်တုံးလုံးမှုလို့ပြောရင်ဘာကပုံမှန်ဖြစ်ပါသလဲ

သင့်ဦးရေပြားမှာ မွေးညှင်းတွင်းအရေအတွက် ၁၀၀,၀၀၀ လောက် ရှိနေပြီး မွေးညှင်းတွင်းကနေ ထွက်ရှိတဲ့ အချောင်းရေကလည်း ၁၀၀,၀၀၀ လောက်ရှိနေပါတယ်။ မွေးညှင်းတွင်းတစ်ခုစီဟာ သူ့ရဲ့ ရက်ပေါင်း ၁,၀၀၀ သံသရာကို ဖြတ်သန်းသွားနေပါတယ်။ သဘာဝအလျောက် တစ်နေ့တစ်နေ့ ဆံပင် ဆုံးရှုံးတဲ့ ဆံပင်အရေအတွက်ဟာ သင့်သံသရာပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ တစ်နေ့ ဆံပင် ၂၅ ချောင်းကနေ အချောင်း ၁၀၀ ကျွတ်ထွက်တာဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။ သွေးရိုးသားရိုးပါပဲ။ တကယ်လို့များ ဆံပင်တွေ သိပ်ကျွတ်ထွက်တယ် ဆိုပြီး သင် စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းတွေနဲ့ ဖြေရှင်းနည်းတွေကို အခန်း(၆)မှာ ရှာဖွေ ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။

## ကောက်တဲ့ဆံပင်၊ ဖြောင့်တဲ့ဆံပင်

သင့်ဆံပင် ကောက်သလား၊ ဖြောင့်သလား၊ လှိုင်းထသလား၊ နူးညံ့ သလား ဆိုတဲ့အချက်ဟာ ဒီဆံပင်ကို ထွက်ရှိစေတဲ့ မွေးညှင်းတွင်းရဲ့ အရွယ် အစားနဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်အပေါ် မူတည်နေပါတယ်။ အရှေ့တိုင်းသားတွေရဲ့ ဆံပင် ဟာ ကြီးမားပြီး ကွင်းပုံသဏ္ဌာန်ရှိတဲ့ မွေးညှင်းတွင်းထဲက ထွက်လာပါတယ်။ အာဖရိက တိုက်သားတွေရဲ့ ဆံပင်ဟာ တွန့်လိမ်ပြီး ဘဲဥပုံသဏ္ဌာန်ရှိတဲ့ မွေး ညှင်းတွင်းထဲက ထွက်လာပါတယ်။ ကော့ကေးရှန်းဆံပင်ကျတော့ အဲဒီနှစ်မျိုးရဲ့ ကြား မွေးညှင်းတွင်းထဲက ထွက်လာပါတယ်။ သင့်ဆံပင် မွေးညှင်းတွင်းတွေရဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်က မျိုးရိုးကိုလိုက်တာ မှန်ပေမယ့်လို့ ဆံပင်ရဲ့ အသား

Texture ကတော့ အချိန်နဲ့အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ တချို့လူတွေရဲ့ ဆံပင်က ငယ်တုန်းမှာတော့ ဖြောင့်နေပြီး အပျိုဘော်၊ လူပျိုဘော် ဝင်တဲ့ အချိန်ရောက်တော့မှ ကောက်ကွေးသွားတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အကြောင်းပြချက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုရင် တစ်ဟုန်ထိုး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုရှိတာကြောင့် မွေးညှင်းတွင်းတွေဟာ ဒါးမစ်စ်အလွှာထဲကို ပိုပြီး နက်နက်ဝင်သွားပါတယ်။ ဒီလို ဝင်သွားတဲ့အခါ မွေးညှင်းတွင်းဟာ ဆံပင်ကို ဖော့ဆိုဖောက်တံနဲ့ ဆွဲလှည့်လိုက်သလို လိမ်လိုက်တာကြောင့် ဆံပင်တွေ ကောက်ကွေးသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

## အနက်ရောင်ဆံပင်နဲ့ ရွှေရောင်ဆံပင်

သင့်ရဲ့ သဘာဝဆံပင်အရောင်ကို သင့်အရေပြားရောင်ခြယ်အတွက် တာဝန်ယူပေးတဲ့ အလားတူ ရောင်ခြယ်ကပဲ တစ်စိတ် တစ်ဒေသဆိုသလို ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။ အခန်း (၃) မှာ သင် ဖတ်ရှုခဲ့ပြီးဖြစ်သလိုပဲ မယ်လနင်ရောင်ခြယ်မှာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အမျိုးအစား နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက အညိုရောင်ကနေ အနက်ရောက်အထိကို ဖြစ်စေတဲ့ ယူမယ်လလင် (Eumelanin) နဲ့ နောက်တစ်မျိုးက အဝါရောင်ကနေ အနီရောင် အထိကို ဖြစ်စေတဲ့ ဖီအိုမယ်လနင် (Phaeomelanin) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆံပင်မှာရှိနေတဲ့ တတိယ မယ်လနင် အမျိုးအစားက အောက်ဇီမယ်လနင် (Oxymelanin) ဖြစ်ပြီး သူကလည်း အဝါရောင်ကနေ အနီရောင်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အောက်ဇီမယ်လနင်ဟာ ယူမယ်လနင်ကို သဘာဝအလျောက် အရောင်ပြောင်းထားတဲ့ အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။

## အဖြူရောင်ဘက်ပြောင်းသွားပြီ

တကယ်လို့ သင့်ဟာ ဆံပင်ဖြူလာပြီး ဒီအတွေ့အကြုံဟာ သင့်အတွက်





ဓိမချမ်းသာစရာ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့် ဆံပင်တွေ ဖြူလာရ သလဲလို့ သင် သိချင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တမ်း ပြောရရင် ဆံပင်အရောင် ဆုံးရှုံးခြင်း (ဆံပင်ဖြူခြင်း) အတွက် ခိုင်လုံတဲ့အကြောင်းပြချက် အပြည့်အစုံကို ကျွန်တော်တို့ မသိကြရသေးပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ဆံပင်ဖြူနေတာကို ဆံပင်ပြန်နက်အောင်လို့ ကုသပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းလည်း မရှိသေးပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အချက်တစ်ခုက ရောက်ခြယ်ဆဲလ်တွေရဲ့ ရောင်ခြယ်ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းပကားဟာ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ကျဆင်းသွားတယ်ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောင်ခြယ်ဆဲလ်တွေဟာအလုပ်ကို ပြင်းပြင်းထန်လုပ်ကြရတာကြောင့် သူတို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေထက် ပိုစောပြီး ခြေကုန်လက်ပန်းကျကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့"အမြစ်"လို့ခေါ်တဲ့ မွေးညှင်းတွင်းဟာ ဆဲလ်တွေကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အစဉ်မပြတ် ပွားများထုတ်လုပ်အပေးရဆုံးနေရာဖြစ်ပါတယ်။ ကော့ကေးရှန်တွေက အသက်၃၀ကျော်တန်းဆိုရင် ဆံပင်တွေအရောင်စဖြူလာ ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အာရှတိုက်သားတွေက အသက်၄၀ကျော်တန်းဆိုရင် ဆံပင်တွေစဖြူလာကြပါတယ်။ လူမည်းမျိုးတွေက အသက်၅၀ကျော်တန်းဆိုရင် ဆံပင်တွေ စ,ဖြူလာကြပါတယ်။

ဆံပင်အရောင်ကျွတ်သွားတာဟာ သူ့ချည်းသက်[illegible]နာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ဆံပင်တွေဟာ အရင်တုန်းကချော့မွေ့ ပြောင်လက်နေခဲ့ပြီး အခုဆံပင်ဖြူသွားတဲ့အခါကျတော့ နန်းလုံးမျှင်သွားပြီး ဖီးရသင်ရခက်သွားတယ်လို့ ညည်းတွားပြောဆိုတဲ့လူတွေ အတော်များများရှိပါတယ်။ ဆံပင်မှာ မယ်လနင်ရောင်ခြယ်မရှိတဲ့အခါကျတော့ ဆံပင်ဟာ UV ရောင်ခြည်ရဲ့ ဖျက်ဆီးမှုကို ခံနိုင်ရည်မရှိတော့သလို အစိုဓာတ်ကို ထိန်းထားနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဆံပင်အတွက် သီးသန့် နေရောင်ကာကွယ်ဆေး ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေ အရည်အသွေးကောင်းမွန်တဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာ conditioners တွေအသုံးပြုခြင်းဟာ

ပြောင်းဖူးမွေးတွေလို ကွေးကွေးကောက်ကောက် ထိုးထိုးထောင်ထောင် ဆံပင်တွေဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

## နူးညံ့တောက်ပြောင်တဲ့ဆံပင်အတွက်သော့ချက်

လူတကာငေးကြည့်ရတဲ့ နူးညံ့တောက်ပြောင်တဲ့ဆံပင်ဟာ အထဲက ဆံပင်အသားကို သေသေချာချာထုပ်ပိုးထားတဲ့ ကူတီကယ်လ်အပေါ် မူတည်နေတယ်ဆိုတာကို သင်အမှတ်ရလာပါလိမ်မယ်။ သင်ဟာ သင်ရဲ့ ကူတီကယ်လ်ကို အောက်ပါနည်းလမ်းများနဲ့ ချပ်ချပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းပေး နိုင်ပါတယ်။

## သင့်ဆံပင်ကို ပုံမှန်လျှော်ပေးခြင်း

တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ခေါင်းလျှော်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ဒီလိုလျှော်ပေးမှ ဆံပင်ဟာ အစိုဓာတ်ကိုထိန်းသိမ်းနိုင်ပါတယ်။ အစိုဓာတ်ဆုံးရှုံးနေတဲ့အခါ ကူတီကယ်လ်ရဲ့ အပြင်ဘက်အလွှာက အပြင်ဘက်ဆုံးဆဲလ်တွေဟာ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ပြီးတွန့်လိမ်ရှုံ့တွ လာကြပါတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ ပိုပြီးခြောက်သွေ့ပြီး အရောင်မှိုင်းတဲ့ဆံပင် ဖြစ်လာပါလိမ်မယ်။

- ဆဲလ်အသေတွေဖယ်ထုတ်ဖို့နဲ့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အစိုဓာတ်ကို ထိန်းထားဖို့ကွန်ဒီရှင်နာကို အသုံးပြုခြင်း၊
- ဆံပင်ခြောက်အောင် ပြုလုပ်တဲ့အခါ တဘက်နဲ့ ပွတ်ခြင်းကို မပြုလုပ်ဘဲ တဘက်နဲ့အသာဆုပ်နယ်ပြီး ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊
- သင့်ဆံပင်ကို လွယ်လွယ်ကူကူစည်းနှောင်ဖို့ ဆီလီကွန်ဆီရမ်မ် silicone serum ကိုအသုံးပြုခြင်း၊
- ဆံပင်စိုနေတဲ့အခါ အရင်းပိုင်းကနေ မဗြီး အသွားကျဲဘီးတစ်ချောင်းနဲ့ ညင်ညင်သာသာ ဖီးသင်ပြီး အပေါ်ဘက်ကို တစ်ကန့်ချင်းစီ ရှင်းသွားခြင်း၊





- ဆံပင်အတွက်သီးသန့်လာတဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးထုတ်ကုန်များကို အသုံးပြုခြင်း၊

သင်ဟာ သင့်ဆံပင်ကို အောက်ပါနည်းလမ်းများနဲ့ ထိခိုက်ပျက်စီးအောင်ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

- ချေး(ကြေး)ချွတ်ဆေးများ ဒါမှမဟုတ် အယ်ကာလီအချဲဓာတ်ရှိတဲ့ ဆပ်ပြာများနဲ့ခေါင်းလျှော်ခြင်း၊
- ဆံပင်ကို တဘက်နဲ့ ခပ်ကြမ်းကြမ်းပွတ်တိုက်ပြီး ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊
- အထူးသဖြင့်ဆံပင်ရေစိုနေတဲ့အခါ ဆံပင်ကိုအကြမ်းပတမ်း ကိုင်တွယ်ခြင်း၊
- ဆံပင်ကို အပူချိန်ပြင်းတဲ့ အလှပြင်ပစ္စည်းများနဲ့ အချိန်အကြာကြီးပြုပြင်ခြင်း၊ ဒီလိုပြုပြင်တာကိုလည်း မကြာခဏဆိုသလိုပြုလုပ်ခြင်း၊
- ဆံပင်ကို နေလောင်ခံခြင်း၊
- ဆံပင်ရဲ့ကူတီကယ်လ် ထိခိုက်ပျက်စီးသွားစေမယ့် ခပ်တင်းတင်းကျစ်ဆံမြီးကျစ်ခြင်းဆိုးဆေးဆိုးခြင်း၊ ဆံပင်ဖြောင့်ခြင်း၊ ဆံပင်တွန့်ခြင်း၊ ဆံပင်ကောက်ခြင်း။ ဆံပင်လိပ်ခြင်း၊

## ခေါင်းလျှော်ဖို့နည်းလမ်းများ

ခေါင်းလျှော်ရည်ဘူးပေါ်မှာ သင့်ဆံပင်ကို ဘယ်လိုလျှော်ရမယ်ဆိုပြီး လမ်းညွှန်ထားတာတွေဟာ ရှုးဖိနပ်အသစ်တစ်ရံပေါ်မှာ ဘယ်လိုလမ်းလျှောက်ရမယ်ဆိုပြီး လမ်းညွှန်တာလိုပဲ မလိုအပ်တဲ့ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ခေါင်းလျှော်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ လွဲမှားနေတဲ့ အယူအဆတွေ၊ လွဲမှားနေတဲ့ အပြုအမူတွေရှိပါတယ်။ (ဥပမာပေးရရင် ရေအေးနဲ့ခေါင်းလျှော်ခြင်းဟာ ဆံပင်ကိုတောက်ပစေတယ် ဆိုတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်)။ ဆံပင်သန့်စင်ခြင်းနဲ့

ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ခြင်းတို့အတွက် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို သင်လိုက်နာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၁။ ဦးရေပြားက ထွက်ရှိတဲ့ အဆီဆီဘမ်မ် sebum ဟာ ရေအေးထဲမှာ ပျော်ဝင်လိမ့်မယ်လို့ မမျှော်လင့်နိုင်တာကြောင့် ရေအေးနဲ့ခေါင်းမ လျှော်ပါနဲ့။ ဆံပင်ကို ရေနွေးနွေးနဲ့ ညင်ညင်သာသာဆွတ်ပေးပါ။ တစ်ခေါင်းလုံး နှံ့ပါစေ။

၂။ တိုတဲ့ဆံပင်အတွက် ခေါင်းလျှော်ရည် အနည်းငယ်(အလယ်အလတ်နဲ့ရှည်တဲ့ ဆံပင်တွေအတွက် ခေါင်းလျှော်ရည် ပိုပြီးလိုအပ်ပါတယ် ခေါင်းလျှော်ရည် ပမာဏကို မိမိအတွေ့အကြုံနဲ့ ချင့်ချိန်လို့ရပါတယ်။) ကို သင့်လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ဆံပင်အပေါ်ဖြန့်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ခေါင်းလျှော်ရည်ကို ဆံပင်အနှံ့ရောက်အောင် ဆံပင်ကို အသာအယာထိုးမွှေပါ။

၃။ ဆပ်ပြာမြှုပ်အကြွင်းအကျန်တွေဟာ ကူတီကယ်ကို ပျက်စီးစေနိုင်တာ ကြောင့်သင့်ဆံပင်ကို စေ့စေ့စပ်စပ်နဲ့ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ရေလောင်းဆေး ကြောပါ။

၄။ တကယ်လိုသင့်ဆံပင်ဟာ ဆီချေး(ကြေး)တွေနဲ့ ချွဲတည်းတည်းဖြစ်နေတယ် သိပ်ကိုညစ်ပတ်နေတယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ်ပထမအကြိမ်မှာ ခေါင်းလျှော်ရည်ကနေ ဆပ်ပြာမြှုပ်ကောင်းကောင်းမထွက်ဘူးဆိုရင် ခေါင်းလျှော်ရည်ပြန်ထည့်ပြီး ခေါင်းပြန်လျှော်ပါ။

၅။ ဆပ်ပြာနဲ့ဖုန်မှုန့်အကြွင်းအကျန်တွေအားလုံး အကုန်အစင်ထွက်သွားရေးဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတာကြောင့် စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ နောက်တစ်ကြိမ် ရေဆေးဖို့လိုပါတယ်။

၆။ တကယ်လို့ သင့်ဆံပင်ဟာ /သိပ်ရှည်ပြီး ခြောက်သွေ့နေတယ်ဆိုရင် ဒါမှ မဟုတ် သင့်ဆံပင်ကို ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံထားတယ် (ဥပမာ- ဆေးဆိုးထားတယ်) ဆိုရင် ဆံပင်အလျှားအပြည့် ကွန်ဒီရှင်နာအသုံးပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ဆံပင်ဟာ ပုံမှန်ပဲဖြစ်တယ် ဒါမှမဟုတ် အဆီရှိ





တယ်ဆိုရင် ဆံပင်အဖျားပိုင်း လက်မအနည်းငယ်လောက်ကိုပဲ ကွန်ဒီရှင်းလုပ်ပါ။

## ခေါင်းလျှော်ရည်မှာဘာတွေပါသလဲ

ခေတ်မီခေါင်းလျှော်ရည်တွေထဲမှာ စိတ်တိုင်းကျမဟုတ်တဲ့ ထုတ်ကုန် တစ်မျိုးကိုရှာဖို့ အတော်ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်လို့ ဆံပင်ထိန်သိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး ကျွမ်းကျင်သူအများစုက ပြောပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ပေးနိုင်တဲ့အကြံပြုချက် တစ်ခုကတော့ ဈေးနှုန်းနဲ့ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မှုတို့ အပေါ်မူတည်ပြီး ဝယ်ယူကြဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အလှပြင်ဆိုင်တစ်ခုက ခေါင်းလျှော်ရည်တံဆိပ်ကို ကြည့်ပြီးဝယ်ရင်ရသလို စူပါမားကက်မှာတွေ့ရတဲ့ ဈေးချိုတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်ကို ဝယ်ရင်လည်းရပါတယ်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပဲ ဝယ်ဝယ် သင့်ဆံပင်က ထူးထူးခြားခြားကြီး ကွာခြားသွားမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမယ်လို့ အရေပြားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အလှကုန် ပစ္စည်းတွေဝယ်သလိုမျိုးပဲ သင့်ဆံပင်အမျိုးအစားအတွက် မှန်ကန်တဲ့ဖော်မြူလာ အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ခြင်းက အရေးကြီးပါတယ်။ မျက်နှာအလှကုန်များလိုပဲ ခေါင်းလျှော်ရည်များကို အဆီပြန်တဲ့ ဆံပင်အမျိုးအစားအတွက် ၊ ပုံမှန်ဆံပင် အမျိုးအစားအတွက် ၊ ခြောက်သွေ့တဲ့ဆံပင်အမျိုးအစားအတွက် ၊ ဒါမှမဟုတ် ဓာတုဗေဒနည်းနဲ့ ပြုပြင်စီရင်ထားတဲ့ ဆံပင်အမျိုးအစားအတွက် ဆိုပြီးတော့ အမျိုးအစား ခွဲခြားထားပါတယ်။ ဘာကွာသလဲဆိုတော့ ခေါင်းလျှော်ရည်ထဲမှာ သန့်စင်ဆေးတွေပါတာ မပါတာ အဓိကကွာခြားပါတယ်။

ဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင် အဆီပြန်တဲ့ဆံပင်အမျိုးအစားအတွက် ခေါင်းလျှော်ရည်ထဲမှာ လူရှိုင်းဆာလဖတ်စ် lauryl sulphatres တို့လို သန့်စင်ဆေးတွေ ပါရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အဲဒီခေါင်းလျှော်ရည် တွေဟာ အင်မတန် အာနိသင်ရှိတဲ့ သန့်စင်ခြင်းကို ပေးစွမ်းနိုင်ကြလို့ပါပဲ။ ခြောက်သွေ့

တဲ့ဆံပင်ပေါ်မှာဆိုရင်တော့ ဒီလိုဆေးတွေဟာ ဆံပင်ကိုအကြမ်းဖက် သလို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ပုံမှန်ဖြစ်တဲ့ဆံပင်နဲ့ ခြောက်သွေ့တဲ့ဆံပင်တွေအတွက် ခေါင်းလျှော်ရည်ထဲမှာ မျက်နှာပြင်တင်းအားကို လျှော့ချပေးတဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ nonionic surfactants ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီဝတ္ထုပစ္စည်းတွေက ဘာလုပ်ပေး သလဲဆိုရင် ညင်သာစွာသန့်စင်ပေးပြီး ဆံပင်ကို ပျော့ပြောင်းနူးညံ့ သွားစေပါ တယ်။ ဒီတော့ ဆံပင်ကို ဖီးသင်ရတာပိုပြီးကောင်းမွန်လာပါတယ်။ ထိခိုက် ပျက်စီးနေတဲ့ ဒါမှဟုတ် ဆေးဆိုးထားတဲ့ ဆံပင်အတွက်ခေါင်းလျှော်ရည်ထဲမှာ မျက်နှာပြင်တင်းအားကို လျှော့ချပေးတဲ့ ကက်အိုင်းယွန်းအမျိုးအစား ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ cationic surfactants ပါလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့် လဲဆိုရင် ဒီခေါင်းလျှော်ရည်တွေဟာ သန့်စင်မှုကို ကောင်းကောင်းအားမပေးဘဲ ဆံပင်ကို နူးညံ့ပျော့ပြောင်းပြီး ဖီးသင်ရလွယ်ကူအောင် ပို့သာ ပြုလုပ်ပေးလို့ ပါပဲ။

## နေရောင်ခြည်ဟာဆံပင်ကိုဘယ်ပုံဘယ်နည်းပျက်စီးစေသလဲ

သင့်ရဲ့အရေပြားမှာလိုပဲ သင့်ဆံပင်မှာလည်း သဘာဝအလျောက် ထွက်ရှိတဲ့မယ်လနင်ရောင်ခြည်ဟာ ဆံပင်ကို UV ရောင်ခြည်ရဲ့ သက်ရောက်မှု များကနေ အင်မတန်အံအားသင့်လောက်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ကာကွယ်ပေးတာမှ သင့်ဆံပင်အတွက်ရော သင့်ဦးရေပြား အတွက်ရော နှစ်မျိုးစလုံးကိုကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ သင့်ဆံပင်မှာရှိတဲ့ ရောင်ခြယ် အများစုဟာ အပြင်ဘက်အလွှာ ကော့တက်က်စ် cortex ထဲမှာ ရှိနေပြီး ကူတီကယ်လ်မှာက အကာအကွယ် နည်းနေပါတယ်။ ကူတီကယ်ရဲ့ အလွှာတွေ ကို စစ္စတင်း cysteine ဆိုတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းနဲ့ ကပ်ပေးထားပါတယ်။ စစ္စတင်းက ကော်လိုကပ်ပေးထားတဲ့ သဘောပါ။ စစ္စတင်းဟာ သင့်ဆံပင်ကို သင့်သင့်တင့် တင့် အကြမ်းခံနိုင်အောင်လုပ်ပေးထာပါတယ်။





ဒါပေမယ်လို့ UVA နဲ့ UVB တို့ရဲ့ ရောင်ခြည်စွမ်းအင်အား အတော်ကလေးပြင်းထန်ပါတယ်။ ရောင်ခြည်စွမ်းအင်အား ကူတီကယ်ရဲ့ အလွှာတွေ တစ်လွှာနဲ့တစ်လွှာ ပူးကပ်တွဲနေအောင်ထားတာကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပြီး ပွန်းလိပ်သွားစေပါတယ်။ ဒါအပြင် ရောင်ခြယ်တွေ ကိုလည်း ဆံပင်အတွင်း ပိုင်းထဲ ဝင်သွားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် တောင်ပြောင်တဲ့ ဆံပင်ဟာ အရောင်မွဲသွားပါတယ်။ တကယ်တမ်းပြောရရင် ဒီလို ထိခိုက်ပျက်စီးမှုဟာ ပြန်ကောင်းလာစရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။

ဒါပေမယ်လို့ သင်အနေနဲ့ ဒီလိုဖြစ်မယ်ဆိုတာကို ကြိုသိရင်တော့ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ခုဆိုရင် ဆံပင်အလှကုန်ပစ္စည်း အတော်များများထဲမှာ sun filters တွေကို တွေ့နိုင်ပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့သောက်ရေအိုးထဲကို သောက်ရေဖြည့်တဲ့အခါ ရေစစ်နဲ့စစ်ပြီး ဖြည့်သလိုပဲ နေရောင်ခြည်ထဲမှာပါတဲ့ လူကိုဒုက္ခပေးမယ့် UV ရောင်ခြည်တွေ အာထရာရက်ရောင်ခြည်တွေ အရေပြားထဲမဝင်နိုင်အောင်လို့ စစ်ပေးတဲ့ အလှကုန်ကို sun filters လို့ခေါ်ပါတယ်။ သူ့အထဲမှာ ကာကွယ်ရေးအတိုင်းအတာက ဘယ်လောက ရှိသလဲဆိုရင် ဖျန်းဆေးတွေ ဖယောင်းဆေးတွေကနေ နေစဉ်သုံးခေါင်းလျှော်ရည် ကို ကွန်ဒီရှင်နာတို့အထိပါဝင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ဆံပင်က ရှည်လျား ပြီတော့ သင့်ဆံပင်ကို ချေးချွတ်တာတို့ အရောင်ဆိုးတာတို့လို ဓာတုပစ္စည်း တွေနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံမှု လုပ်ထားတယ်ဆိုရင် နေရောင်ကာကွယ်ဆေး အကာ အကွယ်ကို သင့်ဆံပင်အပေါ် အသုံးပြုခြင်းဟာ အထူးတလည် အရေးကြီး ပါတယ်။

## ဆံပင်ကိုအဟာရသွင်းပေးခြင်း

အလှကုန်ကြော်ငြာ အတော်များများမှာ ထူးခြားဆန်းကြယ်တဲ့

အာဟာရသွင်းပေးတယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေပါရှိပါတယ်။ အကြံဖီတာမင်ဘီ ၅လိုမျိုး ဆေးအမယ်တွေက ဆံပင်ထဲထွင်းဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်တယ် ဆိုပေမယ့် ဒီဆေးအမယ်တွေက ဆံပင်ထဲမှာ ဘာလုပ်ကြတယ်ဆိုတာက သံသယနည်းနည်း ရှိစရာပါ။ အဲ့ဒါအတွက် သူတို့ဟာ ဆံပင်ပေါ်မှာဖြစ်လာတဲ့ ကွက်လပ်ကလေးတွေကို ဝင်ဖြည့်ပေးပြီးတော့ နောက်ထပ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာမှုကနေ အားဖြည့်ကာကွယ် ပေးတယ်ဆိုတာဟာ အကောင်းဆုံးကိုးမျှော်လင့်ထား နိုင်တဲ့ အချက်ပါပဲ။

## ကွန်ဒီရှင်လုပ်ပေးတဲ့ပုံဟောင်

သဘာဝအလျောက်ထွက်ရှိတဲ့ အဆီဆီဘမ်မ်နဲ့ နှိုင်းစာရင် ကွန်ဒီရှင် နာတွေဟာ ဆံပင်ကို ချော့မွေ့တောက်ပြောင်စေတဲ့နေရာမှာ ပိုပြီးတော့ ကောင်း မွန်ပါတယ်။ သူတို့မှာ စေးပျစ်မှုနဲ့ အဆီပြန်မှုနည်းပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ဟာ ဆံပင်ကိုပိုပြီးတော့ တောက်ပြောင်စေပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ကွန်ဒီ ရှင်နာကို ခြောက်သွေ့နေတဲ့ဆံပင်အဖျားပိုင်းအပေါ် တိုင်ရိုက်ထည့်ပေးရမှာဖြစ်ပြီး သူတို့ရဲ့ အနံ့ကလည်း ပိုပြီကောင်းမွန်ပါတယ်။

ကွန်ဒီရှင်နာကိုအသုံးမပြုဘဲ ရှာလကာရည် ဒါမှမဟုတ် ရှောက်ရည်ကို သုံးရင်ရမည်လားလို့ မေးကြတာတွေရှိပါတယ်။ ဆံပင်သားကောင်းမွန်ပြီး အဆီပြန်နေတဲ့ ဆံပင်အမျိုးအစားအတွက်က ဒီစိတ်ကူးဟာ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အက်ဆစ်ဟာ ခေါင်းလျှော်ရင်းက ဆံပင်မှာကျန်နေတဲ့ အယ်လ်ကာလိုင်း ဓာတ်ကြွင်းမှုန်သမျှကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ၊ ရှာလကာ ရည်ရဲ့အနံ့ကို ခံနိုင်တယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ရွေးချယ်စရာတစ်ခုပါပဲ။ ဒါပေမယ်လို့ ပုံမှန်ဆံပင် ဒါမှမဟုတ် ခြောက်သွေ့တဲ့ဆံပင် ၊ ရှိတဲ့လူတွေအတွက်ကျတော့ ကူတီကယ်ရဲ့ အလွှာတွေကိုချောမွေ့စေပြီး အစိုဓာတ်ကိုထိန်းပေးတဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာ များဟာ ဆံပင်ကိုပိုပြီးတော့တောက်ပစေပါတယ်။





အရင်ကထွက်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာအချို့မှာ အလေးချိန်စီးတဲ့ ဆေးအမယ်တွေပါရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆံပင်ကို ကွန်ဒီရှင်နာ တင်လိုက်တဲ့ အခါ ဆံပင်ဟာအောက်ဘက်ကို လေးပြီးကျဆင်းပါတယ်။ နောက်ဆုံးပေါ် ကွန်ဒီရှင်နာများကိုတော့ ဆံပင်ကိုနူးညံ့စေတဲ့ အပေါ့ပါးဆုံးဆီလီကွန်စ်များနဲ့ ဖော်စပ်ထားပါတယ်။ ဒီကွန်ဒီရှင်နာများက ဆံပင်ကို အောက်ဘက်မလေးကျ စေပါဘူး ခေါင်းလျှော်ရည်များအတိုင်းပဲ လူသိအများဆုံးအမှတ်တံဆိပ်နဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာတွေထဲကနေ ရွေးချယ်အသုံးပြုဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဆံပင်ကျန်းမာလာစေဖို့ ဘာတွေလိုအပ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ဆံပင် တောင်လှစေဖို့ ဘာတွေလိုအပ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အလုပ်ဟာ အပြောထက် ပိုပြီးအရေးကြီးပါတယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အားလုံးလိုအပ်နေတာက ကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ ဆံပင်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဆံပင်ထိန်သိမ်းစောင့်ရှောက် ရေးပြဿနာတွေ ထွက်ပေါ်လာလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သင်ဘီးဖီးတဲ့ အခါတိုင်း ဆံပင်ကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါတိုင်း ဆံပင်ကိုခြောက်သွေ့အောင် လေမှုတ်တဲ့အခါတိုင်း ဆံပင်ဆေး ဆိုးတဲ့အခါတိုင်း ဆံပင်ကိုဓာတုဆေးတွေနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံတဲ့အခါတိုင်း သင့်ဆံပင်ကို တဘက်တစ်ထည်နဲ့ ခပ်ကြမ်းကြမ်း ပွတ်တိုက်တဲ့အခါတိုင်း ထီးဗလာဦးထုပ်ဗလာနဲ့ နေပူထဲ သင်ထွက်တဲ့အခါတိုင်း သင်ဟာ သင့်ဆံပင်ကို ထိခိုက်အောင်လို့ တမင်သက်သက် ဖျက်ဆီးနေပါတယ်။

## ဆံပင်အတွက် အားဆေးများ

ဆံပင်သန်စွမ်းကြီးထွားဖို့အတွက် သင်လိုအပ်နေတဲ့ အာဟာရဓာတ် တွေကို "အားဆေးတွေ"လို့ အများသိနေတဲ့ ဝေါဟာရနဲ့ပဲ ပြောပြချင်ပါတယ်။

အဲဒီအားဆေးတွေက အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

**သံဓာတ်**

(သံဓာတ်ကို အသား၊ ပဲပုပ်၊ တခဆေး၊ ဆန်ဖွဲနု၊ ဂျုံဖွဲနုနဲ့ ဟင်းနုနယ် ရွက်တို့မှာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အရင်းအမြစ်မှာ ပါတဲ့ သံဓာတ်ကို စုပ်ယူဖို့ သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။)

**ဘီအုပ်စု ဗီတာမင်များ**

( အခွံမာသီးများ ၊ ဥအမျိုးမျိုး ပဲပုပ်နဲ့ ငှက်ပျောသီးတို့မှာဘီအုပ်စု ဗီတာမင်များကိုတွေ့ရှိရပါတယ်။)

**စစ္စတင်း cysteine နဲ့ မီသိုင်အိုနင်း methionine တို့ကဲ့သို့ အေမိုင်နိုအက်စစ်များ**

(ကီရတင်တည်ဆောက်ဖို့အတွက် အေမိုင်နိုအက်စစ်များဟာ တည် ဆောက်ပေးတဲ့အုတ်ချပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့မှာ ဆဲလ်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုတွဲဖို့ လိုအပ်တဲ့ကော်အတွက် ဆာလဖာဓာတ်တွေပါရှိပါတယ်။ အေမိုင်နိုအက်ဆစ်များ ဟာ အခွံမာသီးများ အစေ့အဆန်များ ဥအမျိုးမျိုးနဲ့ အသားတို့မှာ ပါရှိပါတယ်)

**ဇင့်ဓာတ်**

( ဇင့်ဓာတ်ကို ထောပတ် ၊ ဆန်လုံးညို ၊ ဆာဒင်းငါးတို့မှာ တွေ့ရှိရပါ တယ်။ )

**ဆီလီနီယမ် Selenium**

( ဆီလီနီယမ်ဓာတ်ကို ချက်ဒါဒိန်ခဲ Chedder cheese ၊ ပုစွန်ဆိတ် ၊ ရိုးရိုးမုန်လာဥနဲ့ မုန်လာဥနီတွေမှာတွေ့ရှိရပါတယ်။)





ဆံပင်ကို ပိုပြီးကောင်းမွန်အောင် ပိုပြီးသန်စွမ်းအောင် ပြုလုပ်ပေး နိုင်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ် အားဆေးတွေ အတော်များများ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကနေ့မှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ အာဟာရဓာတ်ညီညွတ်မျှတတဲ့ နေ့စဉ်အစား အသောက်တွေကို မစားသောက်ကြပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်သွယ်သွယ် လျလျဖြစ်ဖို့ အတွက်ဆိုပြီး လူအတော်များများက အစားအသောက်ကို ကန့်သတ်ကြပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအပိုင်းပါ။ လူအတော်များများမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိပါဘူး။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း မရှိဘဲနဲ့ ကျန်းမာရေး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်လို့ လိုအပ်တဲ့ မရှိမဖြစ်အာဟာရ ဓာတ်တွေအားလုံးကို သူတို့အနေနဲ့ မစားသုံးနိုင်ကြဘူး။ ထမင်းကို အနပ်ကျော် ပြီးစားတာတို့ အစာကို ကြိုက်သလောက်စားပြီး လက်ထိုးပြီးအန်ချတာတို့ ၊ အစာကို ကြိုက်သလောက် စားပြီး ဝမ်းနှုတ်ဆေးစားတာတို့ အစရှိသဖြင့် ပုံမှန် မဟုတ်တဲ့ စားပုံစားနည်းတွေက အာဟာရဓာတ်မညီညွတ်မမျှတမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မသိကြလို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြားနဲ့ ဆံပင်တို့ဟာ အာဟာရဓာတ် မညီညွတ်မမျှတမှုရဲ့ ဒဏ်ကို ပထမဆုံး ခံစားကြရပါတယ်။ သင့်ဆံပင် ကောင်းမွန်သန်စွမ်းဖို့ ပထမဆုံး လိုအပ်တဲ့ အချက်က ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စားသုံးဖို့ပါပဲ။ သင်အနေနဲ့ နေ့စဉ်အစား အသောက်များကို ပုံမှန်အချိန်မှန်မှန် စားသုံးပေးရပါလိမ့်မယ်။

**သံဓာတ်**

သံဓာတ်ဟာ ဆံပင်ကြီးထွားသန်စွမ်းမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ သတ္တုဓာတ် တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုဟာ အင်မတန်အဖြစ်များ ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက အမျိုးသမီးတွေမှာလည်း သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုဟာ ရာခိုင်နှုန်း မြင့်ရှိမယ်လို့ခန့်မှန်းရပါတယ်။ ခုခေတ် အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသမီးတွေက

ကလေးများများစားစား မယူကြတော့ပါဘူး။ ဒီတော့ကာ သူတို့မှာ ဓမ္မတာသွေး ဆင်းလို့ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့သံဓာတ်ပမာဏဟာ ပိုပြီးများလာပါတယ်။ ဒီစကားကို အထောက်အထားမရှိဘဲ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ မျှားမကြာသေး ခင်က ဗြိတိန်အစိုးရခန့်မှန်းချက်အရ ဗြိတိသျှအမျိုးသမီးများရဲ့ ၉၃ ရာခိုင်နှုန်း လောက်မှာ သံဓာတ်ချို့တဲ့မှု ရှိနေကြတယ်လို့ ကိန်းဂဏန်းစာရင်းဇယားများနဲ့ ဖော်ပြထားတာကို ကိုးကားပြီးပြောတာပါ။

ဒါလည်း ဖော်ထုတ်ဖို့လွယ်ကူပါတယ်။ သွေးထဲမှာပါတဲ့ သံဓာတ်ပမာဏကိုသိဖို့ သွေးစစ်ကြည့်ရုံပါပဲ။ မြို့နယ်အဆင့် ကျန်းမာရေးဌာနတိုင်းမှာ စစ်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သံဓာတ်ချို့ငဲ့မှု အတိုင်းအတာကို သိဖို့ဆိုရင် သွေးရည်ကြည်စမ်းသပ်မှုကို ပြုလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဆံပင်ပြဿနာရှိတဲ့ လူအများစုမှာ သံဓာတ်ချို့တဲ့မှု ရှိနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

## အဖြစ်များတဲ့ဆံပင်ပြဿနာများ

### စုပုံခြင်း

တကယ်လို့ သင်ဟာ ကွန်ဒီရှင်လုပ်ပေးတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်တစ်မျိုးကိုအသုံးပြုပြီး ကောင်းကောင်း မဆေးကြောဘဲနဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာကို ထပ်လူးမယ် ၊ ပြီးတဲ့အခါ ဆံပင်ပုံသွင်းဖို့ ဂျဲလ်ကိုထပ်သုံးမယ်ဆိုရင် သင့်ဆံပင်ပေါ်မှာ အလှကုန်တွေစုပုံနေတာကို သင်မလွဲမသွေ တွေ့ကြုံရပါလိမ့်မယ်။ ( ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ဘယ်အမှုန်အမွှားကမဆို သင့်ဆံပင်ပေါ်မှာ လာကပ်မှာဖြစ်လို့ ဖုန်မှုန့်အညစ်အကြေးတွေ သင့်ဆံပင်ပေါ်မှာ စုပုံ ကပ်တင်လာပါလိမ့်မယ်။) ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် သင်ဟာ သမားရိုးကျအသုံးပြုတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်ကို အသုံးပြုပြီး ထိထိရောက်ရောက် ပြန်လျှော်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ရိုးရိုးခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ ခေါင်းလျှော်တာကို နှစ်ကြိမ်နှစ်ခါပြုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။





### အဖျားနှစ်ခွဖြစ်ခြင်းများ

အလှကုန်ကြော်ငြာတွေက သင်ကို ဘာပြောတယ်ဆိုတာ အသာထားလို့ သင်နားလည်ထားရမှာက ကီရာတီနိုနိုက်စ် ဆဲလ်အလွှာတွေဟာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု တွဲနေရာကနေ ကွဲသွားပြီဆိုတာနဲ့ သူတို့ဟာ ပြန်တွဲလို့မရဘူး ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အဖျားကွဲခြင်းများရဲ့ သွင်ပြင်ကို လျော့ပါးစေဖို့ သူတို့ကို ကွန်ဒီရှင်နာ အမျိုးစုံနဲ့ ဆီလီကွန်ဆီရမ်စ် silicone serums တို့လို အလှကုန်များနဲ့ ချောမွေ့သွားအောင် ပြုပြင်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အဖျားနှစ်ခွဖြစ်တာတွေ လုံးဝမရှိအောင်လို့ တစ်ခုတည်းသော ဖြေရှင်းနည်း ကတော့ ဆံပင်အဖျားပိုင်းကို ကတ်ကြေးနဲ့ ညှပ်ပစ်လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

### ဗောက်ထ, ခြင်း

ဗောက်ထ, ခြင်းရဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းများက သုံးခုလောက်ရှိပါတယ်။ ရိုးရိုးကလေး ပြောရရင် ဒီလိုပါ။ သင်ဟာ သင့်ဆံပင်တွေကို အပြည့်အဝ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မလျှော်ဘူး။ သင့်ဦးရေပြားအပေါ်မှာရှိတဲ့ အရေပြားဆဲလ် အသေတွေက အမြဲတမ်းကွာကျနေပါတယ်။ သင်က ခေါင်းမှန်မှန် မလျှော်တဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီဆဲလ်အသေတွေဟာ အဆီဆီဘမ်မ်နဲ့ ကပ်မိပြီး ဗောက် ဖြစ်လာပါတယ်။ သင့်ဆံပင်ကို သင့်ဆံပင်အမျိုးအစားအတွက် ရိုးရိုး ခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ နေ့စဉ်လျှော်ပေးပါ။ တကယ်လို့ ဗောက်ပြဿနာဟာ တစ်လ အတွင်း မရှင်းလင်းသေးဘူး ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ဗောက်သေရန်ပူလို့ လူအတော်များများသိကြတဲ့ ဗောက်ဆန့်ကျင်ခေါင်းလျှော်ရည် antidandruff shampoo ကို အသုံးပြုကြည့်ပါ။ ခေါင်းလျှော်ရည်ရဲ့ ဒီလိုအမျိုးအစားမှာ အရေပြား ပေါ်မှာ သဘာဝအလျောက်နေထိုင်ကြတဲ့ ပီထရိုစပိုရင် ဒေဗာလီ ဘက်တီးရီးယားပိုးတဆေး pitrosporan avali bacteria/ yeast တွေကို ပျက်ဆီးပစ်နိုင်

တဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေပါရှိပါတယ်။

ဗောက်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ သင့်အနေနဲ့ ဗောက်ဆန့်ကျင်ခေါင်းလျှော်ရည်ကို ဆက်တိုက်အသုံးပြုဖို့ လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ ဗောက်ဆန့်ကျင်ခေါင်းလျှော်ရည်ဟာ အလုပ်လုပ်မယ့်သဘောမရှိသလို သင့်ဦးရေပြားကလည်း နီရဲပြီးမသက်မသာခံစားနေရမယ်ဆိုရင် သင့်မှာ နှင်းခူရောဂါရဲ့ ပုံစံတစ်မျိုးရှိကောင်းရှိနေပါလိမ့်မယ်။ သင့်အနေနဲ့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသရပါလိမ့်မယ်။

## လက်သည်းခြေသည်းများ Nails

သင့်လက်သည်းများဟာ သင့်လက်ချောင်းထိပ်ပိုင်းတွေကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးထားတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါအပြင်လက်သည်းများဟာ သင့်သင့်တင့်တင့် အသုံးဝင်တဲ့ တန်ဆာဗလာများဖြစ်ကြတယ်ဆိုတာကလည်း သိသာပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ လက်သည်များဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အသွင်အပြင်မှာ အရေးကြီးတဲ့အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်လှုပ်ရှားနေကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့တတွေ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ကြီးထွားလာကြသလဲဆိုတာနဲ့ လက်သည်းတွေသန်စွမ်းကျန်းမာဖို့ ဘယ်အာဟာရဓာတ်တွေလိုအပ်သလဲ ဆိုတာတွေကို နားလည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုနားလည်နေမှသာ သင့်အနေနဲ့ လက်သည်းတွေကို သင်ဆန္ဒရှိတဲ့အတိုင်း စတိုင်ကျကျ ထားရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်အရေပြားနဲ့ သင့်ဆံပင်များလိုပဲ သင့်ရဲ့လက်သည်း ခြေသည်းများကို ကီရာတင် keratin အများကြီးနဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက် ထားပါတယ်။ သင်မြင်တွေ့နေရတဲ့ လက်သည်းခြေသည်းဆိုတာကို လက်သည်းခြေသည်းအောက်ခံ nail bed ပေါ်မှာ ပြုလုပ်ထားပါတယ်။ ဒီလက်သည်း ခြေသည်း





အောက်ခံက မြင်နေရတဲ့နေရာမှာပဲရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်လက်ချောင်းရဲ့ ပထမဆုံးလက်ဆစ်နားအထိ ရောက်သွားပါတယ်။ သင့်လက်သည်း အရင်းပိုင်းကနေ ပြူတစ်နေတဲ့လခြမ်းပုံးသဏ္ဌာန်နေရာလေးကို လူနုလာ lunula လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီနေရာမှာ ကီရတင်စုဝေးမှု keratinization ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲ့ဒါဘာလဲဆိုရင် နူးညံ့ပျော့ပြောင်းတဲ့ဆဲလ်တွေကို မာကျောတဲ့လက်သည်းအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးခြင်းပါပဲ။ လူနူလာဟာ အက်ပီဒါးမစ်စ်အလွှာနဲ့သွားတူပြီး လက်သည်းခြေသည်းကိုယ်တိုင်က စထရေးတမ်မ်ကော်နီယမ်မ်နဲ့ တူညီပါတယ်။ သင့်အရေပြားလိုပဲ လက်သည်းကြီးထွားမှုဟာ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင့်ဆံပင်နဲ့ မတူတဲ့အချက်က လက်သည်းမှာရှိတဲ့ ကီရာတီနိုစိုက်စ်ရဲ့အလွှာများဟာ ဒီလက်သည်းရှိနေသေးသမျှ မြဲမြဲမြဲမြဲတွယ်ကပ်နေကြပါတယ်။ ( ဒီကမ္ဘာမှာ " လက်သည်း " ဆိုပြီး ရည်ညွှန်းပြောဆိုသမျှဟာ လက်သည်းတွေကိုရော ခြေသည်းတွေကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်ပါတယ် )

## ၂၀ အတွက်စားသုံးခြင်း

ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ အရေပြားနဲ့ဆံပင်တို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကိုပဲ လက်သည်းခြေသည်းတွေအတွက် လိုအပ်ပါတယ်။ အခုထက်ပိုပြီး တိတိကျကျပြောရရင်တော့ လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ် ပမာဏချင်းတော့ နည်းနည်းလေး ကွာခြားပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် ဆံပင်မှာပါတဲ့ ကယ်လ်စီယမ်ပမာဏရဲ့ ၁၀ဆကျော်လောက်ဟာ သင့်ရဲ့လက်သည်း ခြေသည်းတွေများ ပိုပြီးပါရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့လက်သည်းခြေသည်းများဟာ ဗီတာမင်ဘီအုပ်စု ငါးကြီးဆီနဲ့ ညမွှေးပန်းတို့မှာ တွေ့ရတဲ့ မရှိမဖြစ်ဖက်တီး အက်ဆစ်များ၊ နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဥအမျိုးမျိုး ဒိန်ချဉ်နဲ့ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ တွေ့ရတဲ့

ကယ်လ်စီယမ်တို့ကို လိုအပ်ကြပါတယ်။

ဒါပေမယ်လို့ ဒီနေရာမှာ တစ်ခုသတိပြုရမှာက လက်သည်းခြေသည်းများအတွက် အာဟာရရဲ့ အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ်ကို သင်နေ့စဉ်စားသုံးတဲ့ နေ့စဉ်စားသုံးစာတွေကနေတစ်ဆင့် ရယူရမှာဖြစ်ပြီး အားဆေးတွေကနေ တစ်ဆင့် ရယူဖို့မဟုတ်ဘူး ဆိုတာပါပဲ။ ဆရာဝန်တစ်ဦးကဖြစ်စေ အာဟာရပညာရှင်တစ်ဦးကဖြစ်စေ သင့်ကို အားဆေးဖြည့်စားဖို့လိုတယ်လို့ မပြောလို့ရှိရင် အားဆေးသောက်စရာ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် နာလန်ထူတဲ့လူနာတို့ အသက်ကြီးတဲ့လူကြီးတို့အနေနဲ့ နေ့စဉ်အစားအသောက်ကနေ ရရှိမယ့်အာဟာရကို အပြည့်အဝမရယူနိုင်မှာ စိုးရိမ်ကြလို့ သူတို့သဘောနဲ့ သူတို့ အားဆေးတွေကို စားကြလေ့ရှိပါတယ်။

**အလှအပရေးရာမှတ်သားစရာ**

* ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့်ပြောရရင် သင့်လက်သည်းခြေသည်းများဟာ တစ်လလျှင် ၇ မီလီမီတာ ( တစ်လက်မရဲ့ ၈ ပုံတစ်ပုံ ) ရှည်ထွက်ကြပါတယ်။

* ပူနွေးတဲ့ရာသီဥတု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ ဒါမှမဟုတ် နာမကျန်းဖြစ်မှု ဖြစ်ပွားပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အစရှိတဲ့ အခြေအနေအချိန်အခါတွေမှာ လက်သည်းခြေသည်းများဟာ ပိုပြီတော့ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရှည်ထွက်ကြပါတယ်။ လက်သည်းများဟာ ခြေသည် ၂းထက် ပိုပြီးတော့ ရှည်ထွက်လွယ်ပါတယ်။ သင်ဟာ ညာသန်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်ညာဘက်လက်သည်းများဟာ ဘယ်ဘက်လက်သည်းများထက် ပိုပြီးရှည်လွယ်ပါတယ်။ သင်ဟာ ဘယ်သန်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်ဘယ်ဘက်လက်သည်းများက ညာဘက်လက်သည်းများထက် ပိုပြီး ရှည်လွယ်ကြပါတယ်။





**လက်သည်းခြေသည်းများရဲ့ လိုအပ်ချက်**

သင့်အရေပြားအတွက် ဘာတွေလိုအပ်တယ်ဆိုတာတွေက လက်သည်းခြေသည်းတွေ အတွက်လည်း အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်သည်း ခြေသည်းနေရာတစ်ဝိုက်မှာ ပိုးဝင်ခြင်းဟာ ထိုက်သင့်သလောက် အဖြစ်များ တာကြောင့် လက်သည်းခြေသည်းများကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားဖို့ လိုအပ်ပါ တယ်။ သူတို့ကို ကာကွယ်ပေးထားရမှာဖြစ်တဲ့အပြင် အစိုဓာတ်သွင်းပေးဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

လက်သည်းခြေသည်း ကြည့်လို့ကောင်းစေဖို့ အောက်ပါအချက်များကို ဂရုစိုက်ပါ။

* လက်သည်းခြေသည်းများမှာ အစိုဓာတ်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ထိန်းပေးထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံတဲ့ မှုမှန်လက်သည်းခြေသည်းမှာ ရေဓာတ်ဟာ ၁၆ရာခိုင်နှုန်းလောက် ပါရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ လက်သည်းခြေသည်းရဲ့စိုစွတ်မှုဟာ ဒီပမာဏထက် လျော့နည်းသွားမယ်ဆိုရင် လက်သည်းခြေသည်းတွေ ကြွပ်ဆတ်ကျိုးပဲ့ လွယ်လာကြပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း အပေါ်ဘက်က အလွှာ ကွာထွက်နိုင်ပါတယ်။

* လက်သည်းခြေသည်းများကို ကာကွယ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၁၇နှစ်သမီးရဲ့လက်သည်းတွေထက် အသက်၈၀ရှိပြီဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးရဲ့ လက်သည်းတွေက ပိုပြီး ခြောက်သွေ့ပါတယ်။ ပိုပြီးကြွပ်ဆတ်ပါတယ်။ ပိုပြီး အစင်းမြောင်းထင်ပါတယ်။ ရှည်ထွက်နှုန်းကလည်း ပိုပြီး လျော့နည်းပါတယ်။ ဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေဟာ UV ရောင်ခြည်တွေရဲ့ ဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တာလို့ ယူဆနိုင်ပေမယ့် ပြောင်းလဲမှုတွေရဲ့ အတိုင်းအတာဟာ သဘာဝ ဇရာဖြစ်စဉ်ကြောင့်ပဲလား ဒါမှမဟုတ် UV ရောင်ခြည်တွေရဲ့ ဖျက်ဆီးမှုကြောင့်ပဲလားဆိုတာ အတိအကျပြောဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဒီနယ်ပယ်မှာ သုတေသန ပြုလုပ်ထားတာ မရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လက်သည်းခြေသည်းများကို

ခြောက်သွေ့မှုမှကာကွယ်ပေးဖို့ လိုအပ်တာတော့ အမှန်ပါပဲ။

### သင့်လက်သည်းခြေသည်းများကိုကာကွယ်ပေးခြင်း

လက်သည်းခြေသည်းမှာ အကြီးမားဆုံးထိခိုက်ပျက်စီးမှု ဖြစ်ပွားတဲ့အချိန်ဟာ စိုစွတ်နေရာက ခြောက်သွေ့သွားတဲ့အချိန်တွေ ဖြစ်မယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ လက်သည်းခြေသည်းတွေက စိုစွတ်လာတဲ့အခါ ဆဲလ်တွေရဲ့ကြားမှာရှိတဲ့ ကော်ဟာ ပွရောင်းပြီးပျော့ပြောင်းသွားပါတယ်။ လက်သည်းခြေသည်းတွေ ပြန်ပြီးခြောက်သွေ့သွားကြတဲ့အခါမှာတော့ ကော်ဟာ ကွဲအက်သွားပါတယ်။ ဒီအချက်ကို အာကင်ဆက်စ် တက္ကသိုလ် University of Arkansas သုတေသီများက တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီလိုမျိုး စိုစွတ်ခြင်း - ခြောက်သွေ့ခြင်းဖြစ်စဉ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ တစ်နေ့တစ်နေ့ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လက်ဆေးနေကြတာနဲ့ ကွတ်တိပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

### အစိုဓာတ်သွင်းပေးခြင်း

သင့်ရဲ့ ဘဝနေမှုပုံစံက ဘာလဲဖြစ်စေ ဖြစ်စေ သင့်အနေနဲ့ သင့်လက်များကို ပုံမှန်ဆေးကြောပေးတာဟာ သန့်ရှင်းမှုနဲ့ သက်ဆိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်သင်လက်ဆေးတဲ့အကြိမ်အရေအတွက်ကို လျှော့ပါလို့ ကျွန်တော် မတိုက်တွန်းလိုပါဘူး။ သင့်လက်သည်းများ ခြောက်သွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ဖို့အတွက်သင့်လက်များကိုဆေးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သင်ဟာ လက်သည်းတွေကို လက်ခရင်မ်များ hand creams နဲ့ လူးပေးရပါလိမ့်မယ်။ ခရင်မ်ကို လက်သည်းနေရာများမှာ အသေအချာပွတ်ပြီး လူးပေးရပါမယ်။ လက်သည်း အရောင်တင်ဆေးများ nail polishs ဟာ သင့်လက်သည်းများအတွက် သိပ်မကောင်းလှဘူးလို့ လူအတော်များများက ယူဆကြပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ တကယ်တမ်းပြောရရင်





လက်သည်းအရောင်တင်ဆေးဟာ သင့်လက်သည်းကို ရေ့ပွဲခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လက်သည်းကို အရောင်တင်ဆိုးပေးပါ။ လက်ချောင်းကို ပက်လက်လှန်ပြီး လက်သည်းအစွန်းထွက်သလောက်ရဲ့ အောက်ပိုင်းကိုလည်း အရောင်ဆေးဆိုးပေးပြီး အရောင်တင်ဆေးကို အတတ်နိုင်ဆုံး ခပ်မြန်မြန် လက်စသပ်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် လက်သည်း ကိုကျော်သွားတဲ့ အရောင်တင်ဆေးအစအနတွေကို အရောင်တင်ဖျက်ဆေး nail polish remover နဲ့ ဖျက်ရရင် ဒီဆေးဟာ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုကို အဆွန်အမင်း ဖြစ်စေနိုင်လို့ပါပဲ။

### အရောင်တင်ဆေးများနဲ့ဆိုးဆေးများ
### Polish and paints

လက်သည်းခြေသည်းများနဲ့ ပတ်သက်ရင် လက်သည်းမာဆေး nail hardeners၊ လက်သည်းအရောင်တင်ဆေးများ nail polishes၊ လက်သည်းကြွေဆေးများ၊ enamels လက်သည်းဆိုးဆေးများ nail paints နဲ့ လက်သည်းခွန်အားဖြည့်တင်းဆေးများ nail strengtheners စသဖြင့် အမျိုးအစားပေါင်းများစွာရှိပါတယ်။ အလှအပဆရာဝန်တစ်ဦးရဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ခုပြောတဲ့အလှကုန်တွေရဲ့ကြားမှာ ရွေးချယ်ဖို့က နည်းနည်းပဲ ရှိပါတယ်။ တခြားအလှကုန်တွေမှာထက် လက်သည်းမာဆေးတွေမှာ ဖော်မယ်ဒီဟိုက် formaldehyde က ပိုပြီး ပါပါတယ်။ တခြားအလှကုန်တွေမှာထက် ဖျက်ဆေးတွေမှာ အက်စီတုန်း acetone က ပိုပြီး ပါ ပါတယ်။ လက်သည်းအလှကုန်တွေမှာ ပေါ်လီမာတွေ polymers အေခရိုင်လစ်တွေ acrylics ပလတ်စတီဇာ plastieizers နဲ့ ရီဆင်စ်တွေ resins တို့လို တခြားဆေးအမယ်တွေလည်း

ပါရှိကြပါတယ်။ ဒါတွေက အရေပြားနဲ့ လက်သည်းတွေကို ဒုက္ခပေးလေ့မရှိတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အခုဆိုရင် လက်သည်း အစိုဓာတ်သွင်းဆေးတွေ nail moisturisers တွေမှာလည်း ဒီပစ္စည်းဝတ္ထုတွေ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပါဝင်နေကြပါပြီ။ တကယ်လို့ သင့်လက်သည်းများဟာ ခြောက်သွေ့နေကြတယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ ဒီအလှကုန်တွေ အသုံးပြုခြင်းကနေ အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိနိုင်ကြပါတယ်။ အစိုဓာတ်သွင်းဆေးတစ်မျိုးကို သင့်လက်သည်းတွေမှာ အသုံးပြုမယ် ဆိုတာဟာ အကောင်းဆုံးစိတ်ကူး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အစိုဓာတ်သွင်းဆေး လက်သည်းထဲ စိမ့်ဝင်သွားတဲ့အထိ စောင့်ပါ။ ပြီးရင် အစိုဓာတ်သွင်းပေးမယ့် လက်သည်းအရောင်တင်ဆေးကို အဲ့ဒီအပေါ်ကနေ ဆိုးပေးပါ။

**လက်သည်းခြေသည်းများရဲ့အင်အားဖျက်ဆီးပစ်သူများ**

အကြောင်းအချက်အတော်များများဟာ သင့်လက်သည်းခြေသည်းများရဲ့ အင်အားကို ဖျက်ဆီးပစ်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေက အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကြပါတယ်။

**ချေး (ကြေး) ချွတ်ဆေးများ**
**Detergents**

ချေး(ကြေး)ချွတ်ဆေး အပြင်းစားတွေကို ရေနဲ့ရောပြီး ဆေးရည်ကို လက်နဲ့ကိုင်တွယ်လိုက်တာဟာ သင့်လက်သည်းတွေကို သေဒဏ်ပေးလိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဆဲလ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားမှာရှိတဲ့ ကော်က အင်မတန် ကပ်အားကောင်းပါတယ်။ စူပါကော် superglue လို့တောင် ပြောလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချေး(ကြေး)ချွတ်ဆေးတွေပါတဲ့ရေနဲ့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထိတွေ့တဲ့အခါ ချေး(ကြေး)ချွတ်ဆေးဟာ စူပါကော်ကို တိုက်စားသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဝတ်





လျှော်ဆိုဒါတို့ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာရည်တို့ကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် အိမ်သုံးရော်ဘာလက်အိတ်တစ်စုံကို အသုံးပြုရပါလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် သင်ဟာ သင့်ရဲ့လက်သည်းများ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်လက်အိတ်တွေကို မသုံးခင် သင့်လက်တွေကို လက်ခရင်မ်များများနဲ့ လက်နှစ်ဖက်ပွတ်သပ်ပြီး လိမ်းထားပါ။ ဒါဆိုရင် လက်အိတ်စွပ်ထားလို့ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အပူဓာတ်ဟာ လက်အရေပြားကခရင်မ်ကို စုပ်ယူတဲ့နှုန်း ထားကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။

**ထိခိုက်ဒဏ်ရာ**
**Injury**

လက်သည်းတွေအပေါ်မှာ အဖြူစက်တွေထွက်လာတာ လက်သည်းပေါ်မှာ မြောင်းတွေထင်လာတာ၊ လက်သည်းကွဲတာ၊ လက်သည်းကွာတာ အစရှိတဲ့ လက်သည်းပြဿနာများရဲ့အများစုဟာ နေ့စဉ်အစားအသောက်မှာ အဟာရဓာတ်ချို့တဲ့တာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လေ့ မရှိကြပါဘူး။ လက်သည်း ခေါက်တာ၊ လက်သည်းကိုက်တာ ၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ရင်းလက်သည်းနဲ့ ကုပ်ခြစ်တာ အစရှိတဲ့ အသေးအဖွဲ ထိခိုက်ဒဏ်ရာလေးတွေ စုပေါင်းမိတာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် ကွန်ပျူတာကိုအသုံးပြုနေသူတွေ ကွန်ပျူတာ ကီးဘုတ်ကို တဒေါက်ဒေါက်နဲ့ မပြတ်တမ်းခေါက်နေခြင်းဟာ လက်သည်းတွေမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

**လက်သည်းအရောင်တင်ဆီဖျက်ဆေး**
**Nail polish remover**

အချိန်အကြာကြီးဆိုးထားတဲ့ လက်သည်းအရောင်တင်ဆေးတွေကို

ဖျက်ပေးဖို့ လိုအပ်တဲ့ဆေးရည်တွေဟာ လက်သည်းကို ထိခိုက် စေနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကို တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ်လောက်ပဲ ကန့်သတ်ပြီး အသုံးပြုပါ။ တချို့ဖျက်ဆေးတွေမှာ စီတိုင်းလ်ပယ်လ်မီတိတ် cetyl palmitate ဒါမှမဟုတ် ကြက်ဆူဆီတို့လို ရေငွေ့ပျံတာနှောင့်နှေးစေတဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းပေးတဲ့ ဆေးအမယ်တွေ ပါရှိပါတယ်။

## ဖော်မယ်လ်ဒီဟိုက်
## Formaldehyde

တစ်ချိန်တုန်းကတော့ ဖော်မယ်လ်ဒီဟိုက်ကို လက်သည်းအရောင်တင်ဆေးများနဲ့ လက်သည်းမာဆေးများမှာ ထည့်သွင်းအသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုဆိုရင် ဖော်မယ်လ်ဒီဟိုက်ကို အသုံးမပြုကြတော့ပါဘူး ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အသုံးပြုသူအတော်များများမှာ ဖော်မယ်လ်ဒီဟိုက်ဟာ အရေပြားရောင်ရမ်းနာ contact dermatitis ကို ဖြစ်စေလို့ပါပဲ။

## အဖြစ်များတဲ့လက်သည်းခြေသည်းချွတ်ယွင်းမှုများ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝတလျှောက် တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ အများစု ကြုံတွေ့ ကြရတဲ့ လက်သည်းခြေသည်း သာမာန် ချွတ်ယွင်းမှုလေးတွေက အတော်များများ ရှိကြပါတယ်။ ဒီလိုရှိကြပေမယ့်လို့ ယေဘုယျအားဖြင့်ပြောရရင် အဲ့ဒီချွတ်ယွင်းမှုတွေကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ ဆေးမြီးတို ဒါမှမဟုတ် ဆေးနည်းတွေလည်း ရှိနေကြပါတယ်။

## မြောင်းများ အကြောင်းရင်း

လက်သည်းအရင်းကနေ လက်သည်းအခုံးအတိုင်းသွားတဲ့ မြောင်းတွေ





horizontal grooves ဟာ ထိခိုက်မှု နာမကျန်းဖြစ်မှု ဒါမှမဟုတ် ဆေးဝါးကုသမှုရဲ့ ရလဒ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ ယာယီသဘောတော့ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

## ဆေးမြီးတို

လုံးဝပျောက်ကင်းသွားဖို့အတွက် ၃ လကနေ ၅လ အထိ အချိန်ယူပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ၂နှစ်လောက်အထိလည်း အချိန်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ မြောင်းတွေက လက်သည်းရှည်ထွက်ရင်းနဲ့ပဲ ပျောက်ကင်းသွားလေ့ ရှိပါတယ်။ မြောင်းရှိနေတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာတော့ သင့်အနေနဲ့ မြောင်းကို လက်သည်းအရောင်တင်ဆေးနဲ့ ဖို့ထားပြီး သိပ်မသိသာအောင် ပြုလုပ်ထားလို့ရပါတယ်။

## အစင်းများ အကြောင်းရင်း

သဘာဝအားဖြင့် တချို့လူတွေဟာ တခြားလူတွေထက် ပိုပြီး လက်သည်း အစင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုပြီးထင်ရှားတဲ့ အစင်းကြောင်းတွေက အသက်ကြီးတဲ့လူတွေမှာ ပိုပြီး ဖြစ်ပေါ်ကြပါတယ်။

## ဆေးမြီးတို

အစင်းကြောင်းတွေကို ချောမွေ့အောင်ပြုလုပ်ပြီး အရောင်တင်ဆေးနဲ့ အစင်းကြောင်းကို ဖြည့်ပါ။ ( ရူမတွိုက်အာသရိုက်တစ်စ် rhermatoid arthritis လို့ခေါ်တဲ့ အဆစ်အမြစ်ရောင်နာတစ်မျိုး ဒါမှမဟုတ် ဆိုရီယေးဆစ်စ် psoriasis လို့ခေါ်တဲ့ အရေပြားနာတစ်မျိုးကြောင့် လက်သည်းအစင်းကြောင်းများ ကြုံတောင့်ကြုံခဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။)

**အဖြူရောင်အစက်များ**

**White spots**

**အကြောင်းရင်း**

အဖြူရောင်ရှိတဲ့ အစက်များ ဒါမှမဟုတ် အစင်းကြောင်းများဟာ လက်သည်း မှာရှိတဲ့ လူနုလာအတွင်းမှာ သာမာန်ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရှိတာကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာကြပါတယ်။ လူနုလာမှာ ထိခိုက်ခြင်းဟာ ကီရတင်ထုတ်လုပ်မှု ဖြစ်စဉ်ကို ဖြစ်တောက်လိုက်ပြီး ဆဲလ်တွေကို အရောင်ကြည်လင်ခြင်းမှ ဟန့်တားတာကြောင့် အဖြူရောင်အစက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။

**ဆေးမြီးတို**

တကယ်လို့ သူတို့ဟာ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုရဲ့ရလဒ် ဖြစ်မယ်ဆိုရင် အဖြူ စက်များဟာ နောက်ထပ်လအနည်းငယ်အထိ ဆက်ရှိနေပြီး ကုသစရာ ဘာမှမလို အပ်ဘဲနဲ့ သူ့အလိုအလျောက် ပျောက်ကွယ်သွားကြပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သူတို့ဟာ မှိုစွဲနာ fungal infection ဒါမှမဟုတ် ဆိုရီယေးဆစ်စ်ကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ထံ သွားရောက် ပြသရပါ လိမ့်မယ်။

**အမေးများနဲ့အဖြေများ**

**၁။ ကျွန်မရဲ့ အဖွားနဲ့အမေတို့မှာ သူတို့အသက်အရွယ်လို့ မထင်ရလောက် အောင် နုပျိုတဲ့အသားအရေ ရှိကြပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ကျွန်မှာလည်းပဲ ဒီလိုမျိုး ရှိလာပါမည်လား။**

ရှိကောင်းတော့ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မလွဲမသွေရှိမယ်လို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ အခုလို အသက်အရွယ်နဲ့မမျှအောင် နုပျိုတဲ့ အသားအရေကို





ပိုင်ဆိုင်ခြင်းဟာ သူတို့က နေရောင်မရှိတဲ့နေရာတွေမှာ ပိုပြီးအနေများတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်အရေပြားရဲ့ အိုစာနှုန်းဟာ သင့်မျိုး ဗီဇအပေါ် နည်းနည်းပဲမှီတည်နေပြီး သင့်ရဲ့နေ့စဉ်နေရောင်ကာကွယ်မှုအပေါ် အများကြီးမှုတည်နေပါတယ်။ သင့်အဖွားဆိုရင် နေပူဆာလုံးဝမလုံ့တဲ့လူ အပြင်ထွက်ရင်ထီးတို့ခမောက်တို့ဆောင်းတဲ့လူ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီခေတ် အသက်၄၀ကျော် ၅၀ကျော် လူအတော်များများရဲ့ အသားအရေဟာ သူတို့မိခင် များရဲ့ အသားအရေထက် ပိုပြီးအိုစာနေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရသလဲဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့သိနေကြပါပြီ။

**၂။ ကျွန်တော့်မျက်နှာပေါ်မှာ အရေးအတွန့်တွေနဲ့ အစက်အပြောက်တွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်တုံးကမှ ကျွန်တော် နေပူဆာမလုံ့ဖူးဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း အခုလိုဖြစ်တာဟာ နေရောင်ကြောင့်ပါလို့ ပြောဖို့ခက်နေ ပါတယ်။ ဖြေကြားပေးပါဦး။**

သင့်အရေပြားကို နေရောင်ခြည်ဖျက်ဆီးတာ ခံရဖို့အတွက် သင့်နေနဲ့ ပင်လယ်ကမ်းခြေသွားပြီး နေထိုင်စရာ မလိုအပ်ပါဘူး။ နေရောင်ခြည်နဲ့ နည်း နည်းပါးပါး ထိတွေ့တာလောက်ကတောင်မှ ဖိုတိုအေ့ဂျင်း photo-ageing လို့ခေါ်တဲ့ နေရောင်ခြည်ကြောင့် အိုမင်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည် မှာပါတဲ့ UVA ရောင်ခြည်ဟာ အရေပြားရဲ့ အထောက်အကူပြုကွန်ရက်ကို အားပျော့သွားစေပြီး အရေးအတွန့်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ UVA ရောင်ခြည် ဟာ နွေ မိုး ဆောင်း တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကျရောက်နေတဲ့ ရောင်ခြည်ဖြစ်တဲ့အပြင် UVB ရောင်ခြည်နဲ့ မတူတာက သူက နေထွက်ချိန်က နေ နေဝင်ချိန်အထိ တစ်နေကုန်လုံးလုံး ရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း SPF ၁၅ခရင်မ် နေ့စဉ်လူပေးဖို့ သင့်ကို တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

**၃။ ကျွန်မရဲ့ အရေပြားဟာ တကယ်ကိုပဲ အဆီပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုအတိုင်းပဲ ဆက်ဖြစ်သွားမှာပါလား။**

အဆီထုတ်လုပ်မှုဟာ အသက်အရွယ်လိုက်ပြီး လျော့နည်းသွားပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်အရေပြားဟာ အမြဲတမ်း အဆီပြန်နေတယ်ဆိုရင် ဒီလိုဖြစ်နေတာဟာဖြင့် ဇရာလုပ်ငန်းကနေထွက်ရှိတဲ့ သင်ကြိုဆိုရမယ့် ဘေးထွက်ပစ္စည်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသားအရေခြောက်သွေ့တဲ့ သက်တူရွယ်တူ သူငယ်ချင်းမတစ်ဦးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မယ်ဆိုရင် သင့်အသားအရေဟာ ပိုပြီးနုပျိုနေတာကို သင့်ဘာသာ သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်သင်ဟာ နေရောင်ခြည်ကို ရှောင်ဖို့တော့လိုပါလိမ့်မယ်။

**၄။ ကျွန်မက ခံတွင်းပျက်ဝေဒနာကို ခုနစ်နှစ်လောက် ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မအသားအရေက ခြောက်သယောင်းဖြစ်သွားပြီး ကျွန်မရဲ့ဆံပင်တွေ လက်သည်းတွေကလည်း ကြွပ်ဆပ်ကျိုးပဲ့ကုန်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။**

တကယ်လို့ သင်ဟာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်မစားသောက်ဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့အရေပြား ဆံပင်နဲ့ လက်သည်းခြေသည်းများရော သင့်အထွေထွေ ကျန်းမာရေးရော ထိခိုက်ကျဆင်း လာပါလိမ့်မယ်။ သင့်မှာ မရှိမဖြစ်ဖက်တီး အက်ဆစ်တွေ ရှိချင်မှ ရှိပါတော့မယ်။ သင့်အရေပြားကို နူးနူးညံ့ညံ့နဲ့ ပျော့ပျော့ပြောင်းပြောင်းဖြစ်ဖို့နဲ့ အစိုဓာတ်ရှိနေဖို့ မရှိမဖြစ်ဖက်တီး အက်ဆစ်တွေကို လိုအပ်နေပါတယ်။ ဗီတာမင်တွေ သတ္တုဓာတ်တွေရဲ့ ပမာဏတွေကလည်း သင့်မှာ လျော့နည်းနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီအာဟာရဓာတ်တွေက ကျန်းမာတဲ့ အက်ပီဒါးမစ်စ်ဆဲလ်တွေနဲ့ ဒါးမစ်စ်ဆဲလ်တွေကို ထုတ်လုပ် ပေးပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ညီညွတ်မျှတတဲ့ နေ့စဉ်အစားအသောက်တွေကို ပုံမှန်စား ပေးမယ်ဆိုရင်





သင့်အသားရေနဲ့ သင့်ဆံပင်တို့မှာ ကောင်းမွန်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ သီတင်းပတ်များအတွင်း ပေါ်ပေါက်လာတာကို သင်သတိပြု မိပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ နေ့စဉ်အစားအသောက်ကို တိုးပြီး မစားနိုင်ဘူးဆိုရင် အာဟာရဓာတ်များ ညီညွတ်မျှတစွာပါရှိတဲ့ မာလ်တီဗီတာမင် နဲ့ သတ္တုဓာတ် အားဆေးကို စားသုံးဖို့ ဆုံးဖြတ်ရပါလိမ့်မယ်။

**၅။ ချောကလက်တွေစားတာကြောင့် ကျွန်တော်မျက်နှာပေါ်မှာ ဝက်ခြံတွေ ထွက်လာရပါသလား။**

သင်ဘာစားလိုက်တယ်ဆိုတာက ဝက်ခြံလိုမျိုး အမျိုးအစားအပေါ် သက်ရောက်မှု မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဝက်ခြံတွေဟာ အပေါ်ဘက်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်ကြတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်အရေပြားမှာရှိတဲ့ အပေါက်ကလေးတွေဟာ အရေပြားအဆီဆီဘမ်မ် ချွေးထဲမှာပါတဲ့ဆားများမြို့ ပြအညစ်အကြေး လေထုထဲက ဖုန်မှုန့်တွေ ဒါမှမဟုတ် မိတ်ကပ်နဲ့ ပိတ်ဆို့သွားကြပါတယ်။ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ အပေါက်မှာ ပိုးဝင်ပြီး ဝက်ခြံစဖြစ်လာပါတယ်။ ဝက်ခြံဟာ မညီညွတ်မမျှတတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေရဲ့ ရလဒ်လည်း ရံဖန်ရံခါ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဟော်မုန်ဓာတ်တွေဟာ အရေပြားအဆီဆီဘမ်မ်ကို လွန်လွန်ကျွံကျွံ ထွက်ရှိစေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေမှာ ကောင်းမွန်စွာစားသုံးခြင်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးတွေ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အများကြီးစားသုံးပြီး ညီညွတ်မျှတတဲ့နေ့စဉ်အစားအသောက်ကို အသားပေးရမှ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဆီတွေအလွန်အမင်းများတဲ့ ဆီပြန်ဟင်းတွေ ဆီကြော်မုန့်တွေ အသားကြော်တွေ အစရှိတာတွေကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ ရှောင်ရပါလိမ့်မယ်။

**၆။ သီးခြားမျက်လုံးခရင်မ်ကိုသုံးဖို့ လိုအပ်ပါသလား။**

မလိုအပ်ပါ။ လုံးဝမလိုအပ်ပါ။ ဒါပေမယ်လို့ မျက်လုံးရဲ့ပတ်လည်မှာရှိတဲ့ အရေပြားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တခြားနေရာတွေမှာရှိတဲ့ အရေပြားတွေထက် ပိုပြီးပါးလွှာပါတယ်။ ဆိုလိုတာက လှုံ့ဆွပစ္စည်း irritants များဟာ မျက်ခွံအရေပြားကို လွယ်လင့်တကူဖောက်ဝင်နိုင်ပြီး ရောင်ယမ်းမှုတို့ ပြန်ချက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာတော့ စပယ်ရှယ်လစ်စ် မျက်လုံးခရင်မ် specialist eye cream ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ရှိမရှိ မသေချာပါဘူး။ ဒီမှာရှိနေလို့ သင်က စပယ်ရှယ်လစ်စ် မျက်လုံးခရင်မ်ကို အသုံးပြုမယ်ဆိုတဲ့အခါ မျက်စိထောင့်ဘေးဘက်တွေမှာရှိတဲ့ ကျီးကန်းခြေထောက်တွေ "crows feet" အရေးအကြောင်းတွေကို ဖျက်ပေးနိုင်ပြီးတော့ လှုံ့ဆွပေးမှုလျော့နည်းတဲ့ ဆေးအမယ်တွေ မျက်လုံးခရင်မ်မှာပါရှိရမယ် ဖြစ်ပါတယ်။

**၇။ ကျွန်တော်အရေပြားအမျိုးအစားကို ပြောင်းလဲယူလို့ရနိုင်ပါသလား။**

သင့်အရေပြားဟာ နွေရာသီမှာ ပုံမှန်အမျိုးအစားဖြစ်နေပေမယ့် ဆောင်းရာသီ ရောက်တဲ့အခါကျတော့ လေအေးတွေတိုက်တာ ခံရတာနဲ့ အေးလွန်းတော့မီးလှုံလို့ အပူဒဏ်ခံရတာနဲ့ သင့်အရေပြားဟာ ခြောက်သွေ့တဲ့ အမျိုးအစား ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အလားတူမှာပဲ သင့်ရဲ့ပုံမှန်အရေပြားဟာ နွေရောက်တဲ့အခါ အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားအမျိုးအစားအဖြစ် ပြောင်းလဲလာတာမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ရာသီဥတုအပေါ်မူတည်ပြီး ကိုယ်အရေပြားအမျိုးအစားကို လိုအပ်သလို ထိန်းညှိသင့်ပါတယ်။ ဆောင်းရာသီမှာဆိုရင် အစိုဓာတ်သွင်းပေးခြင်းကို ပိုပြီး နွေရာသီမှာတော့ ချပ်ဆေးပါတဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်တွေကို အသုံးပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။





**၈။ ကျွန်မက ရေစေးထွက်တဲ့ဒေသတစ်ခုမှာ နေထိုင်ပြီး ကျွန်မရဲ့ အရေပြားက အင်မတန် ခြောက်သွေ့ပါတယ်။ ရေစေးကိုရေသွက်ဖြစ်အောင် လုပ်ပြီးမှရေသွက်ကို အသုံးပြုခြင်းဟာ ကျွန်မရဲ့အရေပြားအတွက် အကျိုးထူးစေပါမည်လား။**

ရေသွက်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သုတေသန လုပ်ထားတာ မရှိသေးပါဘူး။ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားအမျိုးအစား ရှိတဲ့လူတွေဟာ ရေသွက်အသုံးပြုခြင်းကနေ အကျိုးကျေးဇူးရရှိပါလိမ့်မယ် ဆိုတာကိုတော့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ရေစေးထဲမှာ အခွံဓာတ်ဆိုင်ရာဆားတွေ အများကြီးပါ ပါတယ်။ အခွံဓာတ်ဖြစ်တဲ့ဆပ်ပြာနဲ့ ရေဆေး သွားတွဲဖက်လိုက်ခြင်းဟာ အရေပြားပေါ်မှာ ခြောက်သွေ့ခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်ကြွင်းတွေကို တင်ကျန်ရစ် စေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ရေစေးကို ရေသွက်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတဲ့နည်းကို အသုံးမပြုချင်ဘူးဆိုရင် PH ဟန်ချက်ညီအောင် ဆပ်ပြာမဟုတ်တဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်များနဲ့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။

**၉။ မိတ်ကပ်ကိုနေ့စဉ်လိမ်းခြင်းဟာ ကျွန်မရဲ့ အရေပြားကို ထိခိုက်စေပါသလား။**

မထိခိုက်စေပါဘူး။ ဒါ-အမှန်ပါပဲ။ မိတ်ကပ်က အရေပြားအတွက် ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဒါကဘာလဲဆိုရင် ဒီကနေ ထွက်ပေါ်နေတဲ့ အရေပြားအတွက် ဖောင်ဒေးရှင်းအောက်ခံတွေကို လှုံ့ဆွမှုမဖြစ်စေတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းအဖြစ် စီမံထုတ်လုပ်ထားတာပါ။ ဖောင်ဒေးရှင်းက အရေပြားချွေးပေါက်တွေကို မပိတ်ဆို့ပါဘူး။ ဒါအပြင် သင်ကအရေပြားကို ကာကွယ်ပေးဖို့နဲ့ အစိုဓာတ်သွင်းပေးဖို့ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ဆေးအမယ်တွေလည်း ဖောင်ဒေးရှင်းမှာ ပါပါတယ်။ အကောင်းဆုံးဖောင်ဒေးရှင်းတွေထဲက တချို့မှာဆိုရင် နေရောင်ကာကွယ်ဆေး

တွေနဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေ အမှန်တကယ်ပါရှိကြပြီး ဒီမိတ်ကပ် အမျိုးအစားတွေကျတော့ သင့်အရေပြားကို နေရောင်မှ တစ်နေ့လုံး ကာကွယ်ပေးကြသလို **အစိုဓာတ်**ကိုလည်း တစ်နေ့လုံး ဖြည့်တင်းပေးကြပါတယ်။

**၁၀။ ကျွန်မရဲ့အသားဖြူတဲ့အရေပြားမှာ အရေးအကြောင်းတွေ မပေါ်ဘူး။ ရှေ့ဆက်ပြီးအဲ့ဒီလိုပဲ ဖြစ်နေမှာလား။**

နူးညံ့ပြီးခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားဟာ အဆီပြန်တဲ့အရေပြားထက် အရေအတွန့်တွေကို ပိုပြီးတော့ပေါ်စေတယ် ဆိုတာဟာ မှန်ကန်ပါတယ်။ မေးထားတဲ့မေးခွန်းကို ကျော်ပြီးပြောရရင် အသားရောင်ပိုပြီးမည်းတဲ့ အရေပြားဟာ အဆီပိုများတဲ့အရေပြား ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပိုပြီးမည်းတဲ့အရေပြားမှာ မယ်လနင်ရောင်ခြယ်တွေ ပိုပြီးပါရှိတာကြောင့် ဒီအရေပြားမျိုးမှာ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာ ပိုပြီး များပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ကံမကောင်းဘူးလို့ ပြောရမှာတစ်ခုက တကယ်လို့ အဆီပြန်တဲ့အရေပြားဟာ UV ရောင်ခြည်တွေနဲ့ အလွန်အကျွံ ထိတွေ့မယ်ဆိုရင် အဆီပြန်တဲ့အရေပြားမှာလည်း အရေးအတွန့်တွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။

**၁၁။ ကျွန်မက SPF ၁၅ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးကို နွေမှာရော ဆောင်းမှာရော နေ့တိုင်း အသုံးပြုသွားရမှာလား။**

နွေရာသီရဲ့လတွေမှာ နေပူလောင်ခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ UVB ရောင်ခြည်ရဲ့သတ္တိဟာ အပြင်းထန်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အိုမင်းရင့်ရော်စေတဲ့ UVA ရောင်ခြည်ဟာ အလားတူပြင်းထန်နှုန်းနဲ့ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကျရောက်နေပါတယ်။ တကယ်တမ်းပြောရရင် နေရောင်ကာကွယ်ဆေးကို အချိန်တိုင်းနဲ့ နေ့တိုင်း အသုံးပြုမည်လား မပြုမည်လားဆိုတာဟာ သင့်အပေါ်မူတည် ပါတယ်။ တကယ်လို့





အသုံးမပြုဘူးဆိုရင် သင့်အရေပြားဟာ စောစောစီးစီး ရင့်အိုပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ အသုံးပြုတယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတင်းတင်းရင်းရင်းရှိတဲ့ အရေးအတွန့်များ အစက်ပြောက်များ ကင်းစင်တဲ့ မျက်နှာကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ့်အခွင့်အလမ်း သင့်မှာရှိနေပါလိမ့်မယ်။

**၁၂။ အရေပြားခရင်မ်တွေ အလုပ်လုပ်ကြပါသလား** ·

အဖြေကတော့ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ သင်ဘာကိုဆိုလိုသလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ် မူတည်နေပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဆိုလိုတာက သင့်အရေပြားကို အစိုဓာတ်သွင်းပေးနိုင်သလားဆိုတာ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် အရေပြားခရင်မ်တွေ skin creams က သင့်ကို ပိုမိုတောက်ပြောင် လာစေပြီး ပိုပြီးတော့သက်သောင့်သက်သာ ခံစားရစေပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော် ဘာဖြေကြားရမှာလဲ။ ဟုတ်တယ်ပေါ့ အလုပ်လုပ်တယ်ပေါ့။ ဒါပေမယ်လို့ တကယ်လို့များ ဒီခရင်မ်တွေဟာ သင့်မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ အရေးအကြောင်းတွေ အရေးအတွန့်တွေကို ဖျက်ပေးပြီး မေးရိုးတလျှောက် တွဲကျနေတဲ့ အရေပြားကို ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတစ်ယောက်လို တင်းတင်းရင်းရင်းဖြစ်အောင် လုပ်ပေးလိမ့်မယ်လို့ သင်မျှော်လင့်တယ် ဆိုရင်တော့ ခရင်မ်တွေဟာ ဒီလိုလုပ်မပေးနိုင်ပါဘူးလို့ ပြောရပါလိမ့်မယ်။ အလှကုန်ပစ္စည်း ခရင်မ်တွေ cosmetic creams ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်ကိုက ခရင်မ်တွေဟာ အနည်းငယ်မျှသော သက်ရောက်မှုတွေလောက်ကိုပဲ ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ ကောစ်မီစူတီကယ် ခရင်မ်အချို့ cosmecentical creams ကျတော့ ပိုပြီးသိသာထူးခြားတဲ့ ရလဒ်တွေကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ကော်စ်မီစူတီကယ် ခရင်မ်တွေကို ရိုးရိုးလူတွေ ဝယ်ယူသုံးစွဲလို့ မရပါဘူး။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုအောက်မှာပဲ ခရင်မ်ကို အသုံးပြုရပါတယ်။

**၁၃။ အစိုဓာတ်သွင်းဆေးက ကျွန်မရဲ့မျက်နှာကို ပျားတုပ်သလို တုပ်ပါတယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရပါသလဲ။**

သင့်မှာ အထိမခံနိုင်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် ထိသိလွန်းတဲ့ အရေပြား ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါက ဘာကိုဆိုလိုသလဲ ဆိုရင် သင့်အရေပြား အပြင်ဘက်အလွှာဟာ သူ့အထဲသွင်းရမှာထက် ပိုပြီးသွင်းနေပြီး စိုစွတ်မှုကို စွန့်ထုတ်ရမှာထက် ပိုစွန့်ထုတ်နေပါတယ်လို့ ပြောတာပါ။ သင့်အနေနဲ့ သင့်အရေပြားကို အင်မတန်သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ နူးနူးညံ့ညံ့နဲ့ သန့်စင်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ အရေပြားကို လုံ့ဆွပေးမယ့်အရာဆိုလို့ ဘယ်အရာကိုမှ မလိမ်းကျံပါနဲ့။ အထိမခံနိုင်တဲ့အရေပြား sensitive skin အတွက်ဆိုပြီး သီးသန့်ထုတ်တဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုပါ။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် SPF ၁၅ ဒါမှမဟုတ် ၁၅ ထက်ပိုပြီးများတဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးနဲ့ အစိုဓာတ်သွင်း ဆေးခရင်မ်တွေကို အသုံးပြုပါ။ အဲ့ဒီလိုပြုလုပ်သွားမယ်ဆိုရင် နောက်ပိုင်းမှာ သင့်အရေပြားနဲ့ အထိမခံနိုင်မှုဟာ လျော့ပါးသွားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

**၁၄။ ဒိုင်းယက် အသစ်တစ်မျိုးဟာ ကျွန်မရဲ့ အသားအရေကို ပိုလှစေနိုင်ပါသလား။**

ဒီနေရာမှာ နေ့စဉ်အစားအသောက် diet ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ကျွန်တော်ပြောပြပါမယ်။ ဒါက နေ့တိုင်းစားသုံးနေကျ အစားအသောက်ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဖော်မြူလာထုတ်ထားတဲ့ ဒါမှမဟုတ် စားသုံးဖို့ လမ်းညွှန်ထားတဲ့ အစားအသောက်အစီအစဉ်တွေကိုလည်း ဒိုင်းယက် diet လို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ဖို့ ဒီဇိုင်းထွင်ပေးထားတဲ့ ဒိုင်းယက်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒီမေးခွန်းမှာပါတဲ့ ဒိုင်းယက်ဆိုတာဟာ အဲ့ဒီလိုမျိုးဒိုင်းယက် တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ဒိုင်းယက်မှာ အရေပြားလိုအပ်နေတဲ့





အာဟာရဓာတ်တွေ မပါရှိဘူးဆိုရင် ဒီဒိုင်းယက်ဟာ သင့်အသားအရေကို ပိုလှစေလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အာဟာရဓာတ်ညီညွတ်မျှတတဲ့ နေ့စဉ်အစားအသောက်ကို စားသုံးနေတယ်ဆိုရင် ဒီလိုစားသုံးခြင်းဟာ သင့်အသားအရေကို ပိုလှစေပါလိမ့်မယ်။ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေ ကြွယ်ကြွယ်ဝဝပါတဲ့ နေ့စဉ်အစားအသောက်စားသုံးခြင်းဟာ အရေပြားရဲ့ UV ရောက်ခြည်ဒဏ် ခံနိုင်တဲ့စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးတယ်လို့ တိရိစ္ဆာန်ဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများက တွေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲ့ ဒီလေ့လာမှုများကို လူသားမှာ မပြုလုပ်ရသေးပါဘူး။

**၁၅။ ကျွန်တော် နေပူဆာလှုံတဲ့အခါ ကျွန်တော့်အရေပြားက ကြည့်လို့ပိုကောင်းလာပြီး မလှုံတဲ့အခါ ပိုဆိုးသွားတာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။**

ဒါဟာဖြင့် နေပူဆာလှုံတဲ့လူတွေရဲ့ ပြောလေ့ပြောထရှိတဲ့ ညည်းတွားချက်တစ်ခုပါပဲ။ ဒါလည်းဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် uv ထိခိုက်ဖျက်ဆီးမှုကြောင့် ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ရောင်ခြယ်ထွက်ရှိခြင်းကို နေလောင်ထားတဲ့ အသားရောင်က ဖုံးအုပ်ပေးလိုက်တာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ နေလောင်တဲ့ အသားရောင်က တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့ပါးသွားတဲ့အခါ ရောင်ခြယ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အကွက်ဟာ ပိုပြီးတော့ ထင်ရှားလာပါတယ်။

တကယ်လို့သင်ဟာ ဝက်ခြံ ဒါမှမဟုတ် ဆိုရီယေးဆစ်စ်ကဲ့သို့ အခြေအနေတစ်ခုကို ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် နေပူစာလှုံဖို့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်က သင့်ကိုညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုအရေပြားရောဂါတွေရဲ့ အနာတွေကို ကင်းစင်စွာပျောက်ကင်းစေဖို့ UV ရောက်ခြည်ကုထုံးကို အသုံးပြုလာခဲ့တာဟာ ကြာခဲ့ပါပြီ။ ဒါပေမယ်လို့ အရေပြားအတွက် ရေကိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုနဲ့ ရေရှည်ထိခိုက်ပျက်စီးမှု တို့ရဲ့ ကြားမှာ ဟန်ချက်ညီမျှဖို့ဆိုတာက

ချိန်ဆရခက်ပါ ပြီ။ ၂၀ရာစု နှောင်းပိုင်းမှာပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ကြိမ်နှုန်းမြင့်အနီရောင် အလင်းတန်းဟာ ဝက်ခြံကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပြီး အရေပြားကို မထိခိုက်စေဘူးလို့ သိရှိရပါတယ်။

**၁၆။ နေလောင်ထားတဲ့ အသားရောင်မျိုးကို ဘေးကင်းကင်းနဲ့ ဖန်တီးလို့ ရနိုင်ပါမည်လား။**

မရနိုင်ပါဘူး။ အရေပြားထဲမှာ မယ်လနင်ရောင်ခြယ်တွေ ထွက်ရှိလာတယ်ဆိုတာက အရေပြားထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ ထွက်ရှိလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေရောင်စားတဲ့အသားရောင်မျိုး မဖြစ်ခင်က တည်းက သင့်ရဲ့ DNA ကိုဖျက်ဆီးထားပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါကြောင့် နေလောင်ထားတဲ့ အသားအရေကို ထိခိုက်ဖျက်ဆီးတဲ့ အရေပြားလို့ပဲ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုပါတယ်။ အမှန်တကယ် ဘေးကင်းကင်းနဲ့ နေလောင်ထားတဲ့ အသားရောင်မျိုး ဖန်တီးဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းကတော့ နေလောင်တဲ့ အသားရောင်မျိုး အတုလုပ်တာ fake tan ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**၁၇။ ကျွန်တော်ဟာ စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်နေပြီး ကျွန်တော့်လက်တွေမှာ အရည်ကြည်ဖုရှိတဲ့ နေပူလောင်နာတွေ မကြာခဏ ထွက်လေ့ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့်နွေရာသီမှာပါ။ အဲဒါ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာပါလဲ။**

ခင်ဗျားတည်ခင်းညှေ့ခံပေးခဲ့တဲ့ အဖျော်ယမကာတွေ တချို့ထဲကို ခင်ဗျားက သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ပေးတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ သံပရာရည်ထဲမှာ ဆိုရာလင်စ် psoralens ဆိုတဲ့ အပင်ထွက်ဓာတ်ပစ္စည်း တစ်မျိုး ပါရှိပါတယ်။ ဒီဓာတ်ပစ္စည်းက အရေပြားကို နေရောင်ခြည်ရဲ့ သက်ရောက်မှုအပေါ်





အင်မတန်ထိသိလွယ်စေပြီး အရေပြားမှာ နေပူလောင်နာတွေကို မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။

**၁၈။ ကျွန်မရဲ့ဆံပင် စ,ဖြူလာတဲ့အခါ ဆံပင်အသားဟာ ချောမွေ့ပြီးဖြောင့်စင်းနေရာကနေ သေးပြီးလိှုင်းတွန့်ပုံ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲ့ဒါ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲ။ နောက်ပြီး ဒီလိုဖြစ်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မအနေနဲ့ ဘာကိုများ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသလဲ။**

ဆံပင်ဖြူတယ်ဆိုတာက ဆံပင်ထဲမှာ ရောင်ခြယ်တွေ မရှိတော့တဲ့ အခြေအနေပါ။ ဆံပင်ထဲမှာရောင်ခြယ်တွေ မရှိတော့ဘဲ ဆံပင်ဖြူသွားတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က သင့်ဆံပင်မှာ နေရောင်ခြည်ရဲ့ဒဏ်ကို ခံနိုင်တဲ့စွမ်းရည် မရှိတော့ဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ (ရောင်ခြယ်ပမာဏက ဆံပင်တစ်ချောင်းစီ ထုထည်ရဲ့ ဂရာခိုင်နှုန်း လောက်ပဲ ရှိတာကြောင့် ခံနိုင်ရည်စွမ်းရည်ဟာ လုံးဝမရှိတော့ဘူးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။) တစ်ခါ ဆံပင်မှာ စိုစွတ်မှုကိုထိန်းထားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်လည်း မရှိတော့ပါဘူး။ သင့်ဆံပင်ကို မကြာမကြာ လျှော်ပေးခြင်းဟာ အစိုဓာတ်ကို ဆံပင်ထဲ ပြန်သွင်းပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ဆံပင်ဖြူအတွက် သီးသန့်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ချဉ်ချွဲနှုန်းမျှတတဲ့ ဆံပင်အလှကုန်ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုပြီးကြိုးစားကြည့်ပါ။ ရေဓာတ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံးထိန်းဖို့ ကောင်းမွန်တဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာတွေကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည်မှ ကာကွယ်ဖို့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေးအချို့ဆံပင်ကို နူးညံ့ချောမွေ့စေဖို့ ဆီလီကွန် ဆီရမ်စ် တို့ကိုလည်း ကြိုးစားကြည့်ပါ။ အလှပြုပြင်ရေးအတွက် အပူပေးတဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေကို အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

## အခန်း(၅)။
## အရေပြားပြဿနာများ၊ဖြေရှင်းနည်းများနဲ့ကုသမှုများ

အဖုအဖောင်းများ အဖူးအရောင်များ မွေးရာပါအမှတ်များ ကြွက်နို့များနဲ့ မှဲ့များဟာ အရေပြားပြဿနာတွေထဲမှာ ပါဝင်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့လူအများစု အရေပြားပြဿနာတစ်ခုခုက တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန် ဖြစ်ပွားနေကြတာပါပဲ။ ဒါပေမယ်လို့ အပြီးအပြတ်ကင်းစင်အောင်လို့ ကုသပေး နိုင်တဲ့နည်းပညာသစ်တွေနဲ့ ဆေးဝါးသစ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာပြီဖြစ်တာကြောင့် ကုသလို့မရဘူးဆိုတဲ့ အရေပြားပြဿနာဟာ နည်းနည်းပါးပါးလောက်ပဲ ရှိနေပါတော့တယ်။

အရေပြားပြဿနာတွေထဲမှာ ခြွင်းချက်အဖြစ်ထားရတာက မယ်လစ်ဂ်နင့် မယ်လာနိုးမား malignant melanoma ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက အင်မတန်အန္တရာယ်ပေးတဲ့ အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ် ။ တကယ်လို့ ဒီရောဂါကို မကုသလို့ရှိရင် ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ပျံ့နှံ့သွားပြီး နှစ်ပိုင်းအတွင်းမှာ အသက်ဆုံးရှုံတဲ့အထိဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဆိုတော့ကာ အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အရေပြားပြဿနာများဟာ အနည်းငယ်လောက် ရှိပါတယ်။ အတော်များများကတော့ သင်ကျန်းမာရေးအပေါ် မထိခိုက်စေကြပါဘူး။ ဒါပေမယ်လို့ သူတို့ဟာရုပ်အဆင်းကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြတာကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုမျိုးတော့





ဖြစ်နိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့်မှာ သွေးပြန်ကြောကလေးတွေ ကျယ်ပွပြီးတော့ဖြစ်တဲ့က ချည်မျှင်သွေးပြန်ကြော thread vein ရှိတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ်စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတဲ့ ဆိုရီယေးဆစ်စ်အနာ ရှိတာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် သင့်ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဆုံရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့များ အထူးတလည်စောင့်ရှောက်ကုသဖို့ ပိုပြီးလိုအပ်နေတယ်ဆိုရင် သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကိုသူ့မှာထက် ပိုပြီးပြည့်စုံတဲ့ တစ်နေရာဆီ လွှဲပြောင်းပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်ပွားခြင်းဟာ ဆေးပညာပြဿနာတွေဆိုတာထက် အလှအပဆိုင်ရာစိုးရိမ်ပူပန်မှုများ cosmetic concerns ဖြစ်ဖို့ ပိုပြီးနီးစပ်ပါတယ်။

### ဝက်ခြံများ၊အဖုဖောင်းများ၊အဖူးအရောင်များ

သင့်အရေပြားဟာ ပြင်ပမှာရှိတဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ ခပ်ကင်းကင်းရှိနေ ပေမယ့်သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ အလုပ်လုပ်မှုတွေ အပေါ်ကျ တော့အင်မတန်မှ အကဲဆတ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ဝက်ခြံထွက် စေတဲ့ဟော်မုန်းဓာတ်ပြောင်းလဲမှုကြီးကစပြီးတော့ အရေပြားပေါ်မှာ အင်ပျဉ်ထွက်စေတဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုင်ဆိုင်ရာဖိစီးမှုအထိ အရေပြား ပြဿနာ အတော်များများဟာအရေပြားပေါ်မှာပြတဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာ ဖယောက်ဖယက် ဖြစ်ခြင်းရဲ့ ရောဂါပြလက္ခဏာတွေပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။

### ဝက်ခြံ
### Acne

ဝက်ခြံရဲ့ အသွင်အပြင်သုံးမျိုးဖြစ်တဲ့ ခေါင်းမည်း ခေါင်းဖြူနဲ့ ခေါင်းနီ( ပွင့်နေတဲ့ ဝက်ခြံ၊ ပိတ်နေဟဲ့ ဝက်ခြံ၊ အရည်တည်ဝက်ခြံနဲ့ ပြည်တည်ဝက်ခြံ)

တို့ဟာ အပျိုဘော် လူပျိုဘော် ဝင်တဲ့ အချိန်မှာ စတင်ဖြစ်များလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အများထင်သလို မဟုတ်တဲ့အချက်က ဝက်ခြံဟာ ဆယ်ကျော်သက်တွေလောက်ကို ဒုက္ခပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအရေပြားပြဿနာဟာ အရွယ်ရောက်တဲ့ လူကြီးဘဝအထိတိုင်အောင် ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါသေးတယ်။ မျက်နှာပေါ်မှာ ထင်သာမြင်သာရှိတဲ့ ဝက်ခြံဖုတွေ ဝက်ခြံအနာရွတ်တွေ ရှိနေခြင်းဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရပါ ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဝက်ခြံကို အောင်မြင်စွာ ကုသပေးနိုင်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ အနာရွတ်တွေကိုတော့ ကုသပေးရတာ သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။

## အကြောင်းရင်းများ

ဝက်ခြံဟာ အရွယ်အစားကြီးမားတဲ့ အဆီကျိတ်နဲ့ နူးညံ့တဲ့ ဆံပင်ရှိတဲ့ မွေးညှင်းတွင်းတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ လူပျိုဘော် အပျိုဘော်ဝင်တဲ့ အချိန်မှာ ယောကျ်ား လိင်ဟော်မုန်း အင်ဒရိုဂျင် male sex hormone androgen ရဲ့ ပမာဏက များလာတာကြောင့် (မိန်းကလေးတွေမှာလည်း ဒီဟော်မုန်း ရှိပါတယ်) အဆီကျိတ်ကနေပြီး အဆီဆီဘမ်မ် ထုတ်လုပ်မှုဟာလည်း များလာပါတယ်။ ဒါက တစ်ချက်ပါ။ နောက်တစ်ချက်က မွေးညှင်းတွင်းပွြန်နံရံ တလျှောက်မှာ စီထားတဲ့ ဆဲလ်တွေက မှုမှန်မဟုတ်တဲ့ တအားမြန်ဆန်တဲ့နှုန်းနဲ့ ကွဲပွားလာကြပါတယ်။ ဒီနှစ်ချက်ပေါင်းမိတဲ့အခါ မွေးညှင်းတွင်းပွြန်ပေါက် ပိတ်ဆို့သွားပါတယ်။ ဒီကနေမှ လူကိုဒုက္ခမပေးတဲ့ ခေါင်းမည်း black head ဝက်ခြံ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားမှာပဲ သဘာဝအလျောက် တွယ်ကပ်မှီခို နေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေ ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် တွေ့ရတာက တော့ပရိုပရီအိုနီဘက်တီးရီးယမ်မ် အက်နိစ် Prorionibacterium acnes နဲ့ စတက်ဖလိုကော့ကပ်စ်အက်ပီဒါးမစ်စ် Staphyloccoccus epidermis တို့ ပဲဖြစ်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့





သဘာဝဘက်တီးရီးယား ပိုးတွေက တအုံး နွေးနွေးဖြစ်နေတဲ့ ဒီအခြေအနေကို ပိုပြီးကောင်းစေချင်တယ်ဆိုရင် ဒီပိုးတွေဟာ ဆီဘမ်မ်ကို ဓာတ်ဖြိုခွဲ လိုက်ပြီး အဆိပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းအဖြစ် ပြောင်းပေးလိုက်ပါ တယ်။ ဒီလိုဖြစ်သွားတော့ သွေးဖြူဆဲလ်တွေရောက်လာ ပါတယ်။ သွေးဖြူဆဲလ် တွေက ရောင်ယမ်းမှုနဲ့ ပြည်တည်မှုတို့ကို ပေါ်လာစေပါတယ်။ ပြည်တည်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဝက်ခြံကို ဒီအတိုင်းမထားဘဲ လက်နဲ့ ဖဲ့မယ်၊ ဆွမယ် ၊ ကိုင်တွယ်မယ်ဆိုရင် မသန့်ရှင်းတဲ့လက်ကတစ်ဆင့် မွေးညှင်းတွင်းနံရံထဲ ရောက်ဖို့ဆိုတာ လွယ်ကူပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ပိုးဟာ သူ့ဘာသာသူ ပြည်တည်တဲ့ ဝက်ခြံထက် ပိုပြီးဆိုးတဲ့ ဝက်ခြံတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီလို ပိုပြီးဆိုးတဲ့ ဝက်ခြံတွေဟာ အနာရွတ် တက်စေလေ့ ရှိကြပါတယ်။

အဆီများတဲ့ အစားအစာတွေ စားခြင်း ဒါမှမဟုတ် ချောကလက် စားခြင်းဟာ သင့်ရဲ့ဝက်ခြံကို ပိုပြီး ဆိုးစေတယ်လို့ အများက နားလည်လက်ခံကြပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လတ်ဆတ်တဲ့သစ်သီး ဝလံများနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေမယ့် အာဟာရဓာတ်ပြည့်စုံမျှတတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးခြင်းဟာ သင့်အရေပြား အပါအဝင် သင့်တစ်ကိုယ်လုံးအတွက် ပိုပြီးကောင်းမွန်ပါတယ်။

## ကုသမှု

ပထမဆုံးလိုက်နာဖို့ အနေနဲ့ ပိတ်ဆို့မှု ဖြစ်စေတဲ့ ဆီဘမ်မ်တချို့နဲ့ တအားများနေတဲ့ အရေပြား ဆဲလ်တွေကို ဖယ်ရှားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့ အတွက် သင့်မျက်နှာကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ ဆေးကြောပါ။ သာမန်လောက်ဖြစ်တဲ့ ဝက်ခြံအတွက် အိမ်သုံးဆေးတွေ အတော်များများ ရှိပါတယ်။ ဒီဆေးတွေနဲ့ ကြိုးစားကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးအညွှန်းဖတ်ကြည့်ရင်

ဘင်ဇွိုင်ပါအောက်ဆိုက်ဒ် benzoyl peroride ဒါမှမဟုတ် ဆယ်လီစလစ်အက်စစ် salicylic acid ပါတဲ့ဆေးကို အသုံးပြုကြည့်ပါ။ ဒီဓာတုပစ္စည်းတွေက ဘက်တီးရီးယားကို ထိန်းချုပ်ပေးပြီး ပိတ်နေတဲ့ မွေးညှင်းပြွန်ပေါက်ကို ပွင့်အောင်လုပ်ပေးပါတယ်။ ( သတိပြုဖို့ အချက်က ပွန်းစေတတ်တဲ့ တိုက်ချွတ်ဆေးများ abrasive scrubs တွေကို ယေဘုယျအားဖြင့် အညွှန်းပြုလေ့မရှိဘူးဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒီဆေးတွေက သင့်အခြေအနေကို ပိုပြီးတော့ ဆိုးရွားစေနိုင်ပါတယ်။ )

အသင့်အတင့်ဆိုးရွားတဲ့ ဝက်ခြံရှိနေတာကြောင့် သင်ဟာ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ဆီ သွားရောက်ပြသမယ်ဆို တဲ့အခါ အထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ ပထမဆုံးအစီအစဉ်တစ်ခုဟာ ရီတီနွိုက်စ်လိမ်းဆေးနဲ့ ပဋိဇီဝစားဆေးတွေကို အညွှန်းပြုဖို့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီကုသမှုရဲ့သဘောက ဘာလဲဆိုရင် မွေးညှင်းတွင်းပေါက်ကို ဖွင့်ပေးရှင်းပေးတာနဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးကို ထိန်းချုပ်ပေးတာ နှစ်မျိုးကို တွဲဖက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုကုသမှုများကြောင့် ရလဒ်ကောင်းတွေ ထွက်ပေါ်လာလေ့ ရှိပါတယ်။ ( ဝက်ခြံများကို နေအိမ်မှာ ဘယ်သောအခါမျှ ညှစ်ထုတ်ခြင်းမပြုရပါ ဆိုတဲ့အချက်ကို သတိချပ်စေလို ပါတယ်။ ဝက်ခြံကိုညှစ်ထုတ်ခြင်းဟာ မွေးညှင်းပြွန်နံရံကို ပေါက်ထွက်သွား စေနိုင်ပြီး အနာရွက်တက်မယ့်အလားအလာကို ပိုပြီးများပြားစေပါတယ်။ )

ကြီးမားပြီး နီရဲရောင်ယမ်းနေတဲ့ ဆိုးရွားတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ လူနာအနေနဲ့ ပဋိဇီဝဆေးများနဲ့ ရီတင်-အေ Retin-A ဆေးပြားများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း စားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ရီတင်-အေစားဆေးကို ရိုအေကျူတိန်း Roaccutane ဒါမှမဟုတ် အေကျူတိန်း Accutane နာမည်နဲ့ ရနိုင်ပါတယ်။ ပဋိဇီဝဆေးတောင့်တွေက ရောဂါပိုးကို တိုက်ဖျက်ပေးပါလိမ့် မယ်။ ရီတင်-အေကတော့ အဆီကျိတ်ရဲ့ သတ္တိပြမှုကို လျှော့နည်းစေပြီး ဆီဘမ်မ်ရဲ့





ပမာဏကို လျှော့ပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ လိမ်းရတဲ့ ဗီတာမင်အေ ဆေးဝါး စားရတဲ့ဗီတာမင်အေဆေးဝါးနဲ့ ပဋိဇီဝဆေးဝါး အချို့တို့ဟာ သင့်ရဲ့ အရေပြားကို နေရောင်ခြည်အပေါ် တုံ့ပြန်လွယ်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ နေရောင်ခြည်ကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့လိုပါတယ်။ အဆီမပါတဲ့ နေရောင်ကာကွယ်ဆေး လူးထားဖို့လိုပါတယ်။

ဗီတာမင်အေ ဆေးဝါးတွေမှာ တခြားဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ သင့်ရဲ့အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ဟာ သင့်ကို ဗီတာမင်အေ ဆေးဝါးတွေ မညွှန်ကြားခင်ကတည်းက သူဟာ ဒီအကြောင်းကို သင်နဲ့အတူ ဆွေးနွေးပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေက အဓိကအားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးကတော့ ဗီတာမင်အေဟာ အရေပြားခြောက်သွေ့မှုကို လွန်လွန်ကဲကဲဖြစ်စေနိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ကြီးထွားနေတဲ့သန္ဓေသားမှာ မွေးရာပါချွတ်ယွင်းချက်တွေ ရှိလာမယ့် အန္တရာယ်ဟာ အင်မတန် ကြီးလာတယ် ဆိုတာပါပဲ။

**(မှတ်ချက်။ ။ အလှအပဆရာဝန် အမှတ်(၁) ကို ဤနေရာတွင် နိဂုံး ချုပ်ပါသည်။ အလှအပ ဆရာဝန် အမှတ်(၂) ကို ဆက်လက်ဖတ်ရှုပါရန် စာဖတ်ပရိတ်သတ်ကြီးအား လေးစားစွာ မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်)**

**ကျော်သက်နိုင်(ဆေးတက္ကသိုလ်)**