

ဆံကေသာအလှ နှင့် ကျန်းမာရေး

အခန်း (၁)

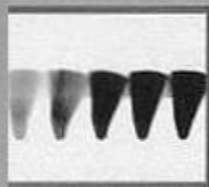
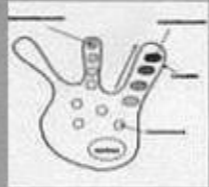
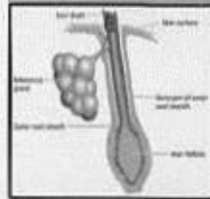
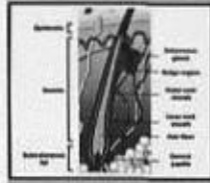
ဆံပင်ဆီတာဘာလဲ

၁။ လူ့အရေပြားနဲ့ဆံပင်	၁
၂။ ဆံပင်ဘာကြောင့်ထောင်ရတယ်	၂
၃။ ဆံပင်အဆီဘာကြောင့်ပြန်ရတယ်	၂
၄။ သစ်ပင်နဲ့တူတဲ့ဆံပင်	၄
၅။ ဆံပင်ဘယ်လိုရှည်လာသလဲ	၅
၆။ ဆံပင်သန်စွမ်းဖို့အဓိကလိုအပ်ချက်သုံးခု	၆
၇။ ဆံပင်ကိုပုံကြီးချဲ့ကြည့်ရင်	၆
၈။ ဆံပင်ရဲ့အဓိကတာဝန်	၇
၉။ နေ့စဉ်အသစ်လဲနေတဲ့ဆံပင်	၈
၁၀။ ဆံပင်ပွားတဲ့အဆင့် (၃) ဆင့်	၉
(၁) ပွားတဲ့အဆင့်	၉
(၂) နားတဲ့အဆင့် (Resting phase)	၁၀
(၃) ကြွေကျတဲ့အဆင့်	၁၀
၁၁။ ဆံပင်ရှည်တဲ့နှုန်း	၁၁
၁၂။ ဆံပင်ကိုဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အက်တမ် (၈) မျိုး	၁၂

အခန်း (၂)

ဆံပင်ကိုသန်စွမ်းစေတဲ့အာဟာရဓာတ်များ

၁။ အရေးပါဆုံးပရိုတင်းဓာတ်	၁၃
၂။ သံဓာတ်ကလည်းမရှိမဖြစ်	၁၄
၃။ ဗီတာမင်စီရဲ့အရေးပါမှု	၁၅
၄။ မရှိမဖြစ်အဆီဓာတ်	၁၆
၅။ ဇင့်ဓာတ် (zinc) ကလည်းအရေးပါ	၁၇
၆။ ဗီတာမင် ဘီ ကွန်ပလက်စ် (Vitamin B Complex)	၁၇



အခန်း(၃)

ဆံပင်ကျွတ်ရသည့်အကြောင်းအရင်း

၃. ၁။ ဖရီးရယ်ဒီကယ်များ၏ တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးမှု (Free radical attack) ကြောင့်ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း	၃၁
၃. ၂။ သွေးလှည့်ပတ်မှုမကောင်း၍ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း	၃၁
၃. ၃။ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း	၃၁
၃. ၄။ အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့်ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း	၃၁

အခန်း(၄)

ဆံပင်အရောင်အဆင်းကို လွှမ်းမိုးထားသော အကြောင်းအရာများ

၄. ၁။ ဆံပင်အရောင်ထုတ်ပေးတဲ့ဆဲလ်လေးတွေ	၂၂
၄. ၂။ ဆံပင်အရောင်အမျိုးအစားနှစ်ခု	၂၃
၄. ၃။ ဆံပင်မဖြူအောင်လုပ်လို့ ရမရ	၂၄
၄. ၄။ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ မဖြူခြင်းကို လွှမ်းမိုးထားတဲ့အချက် (၂) ချက်	၂၅
၄. ၅။ အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း ဆံပင်အရောင်ကွာခြားမှု	၂၆

အခန်း(၅)

ဆံပင်ဆိုးဆေးတွေအကြောင်း

၅. ၁။ ဆံပင်ဆိုးဆေးတွေရဲ့ သမိုင်းကြောင်းအစ	၂၇
၅. ၂။ ရေနံဓာတုအခြေခံတဲ့ ဆိုးဆေးတွေ	၂၇
၅. ၃။ ဆံပင်ဆိုးဆေးအုပ်စု (၃) မျိုး	၂၈
(၁) ယာယီဆိုးဆေးများ (Temporary hair dyes)	၂၈
(၂) အနည်းငယ်တာရှည်ခံဆိုးဆေးများ (Semi-permanent hair dyes)	၂၉
(၃) တာရှည်ခံဆိုးဆေးများ (Permanent hair dyes)	၃၀
၅. ၄။ ဓာတုဆံပင်ဆိုးဆေးတွေရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ	၃၁
(၁) အမိုးနီးယား၏ဆိုးကျိုးများ	၃၁

(၂) PPD ၏ဆိုးကျိုးများ	၃၂
(၃) PPD နဲ့ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ (Bladder cancer) ရောဂါဆက်စပ်မှု	၃၄
(၄) PPD နဲ့ ရင်သားကင်ဆာဆက်စပ်မှု	၃၆
(၅) PPD နဲ့ သွေးကင်ဆာဆက်စပ်မှု	၃၇
(၆) PPD နဲ့ လင်ဖီးမား (Lymphoma) ဆက်စပ်မှု	၃၇
၅. ၅။ ဆံပင်ဆိုးဆေးမှာပါတဲ့ ကျောက်မီးသွေး ကတ္တရာရဲ့ဆိုးကျိုးတွေ	၃၈
၅. ၆။ ခဲဓာတ်ကလည်း ဒုက္ခပေးနိုင်	၃၉
၅. ၇။ အပင်ကိုအခြေခံတဲ့ သဘာဝဆံပင်ဆိုးဆေးတွေ	၃၉
၅. ၈။ ဆံပင်ဆိုးဆေးနဲ့ တည့်မတည့်စမ်းပြီးမှသုံးသင့်	၄၀

အခန်း(၆)

ဆံပင်ကိုကျန်းမာသန်စွမ်းလှပအောင် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းမလဲ

၆. ၁။ နေရောင်ခြည်များမှားမထိသင့်	၄၂
၆. ၂။ ပြင်းထန်တဲ့ရာသီဥတုလည်းရှောင်ဖို့လို	၄၃
၆. ၃။ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါသတိပြုစရာ	၄၃
၆. ၄။ သတိပြုဖွယ်ရာ Hair dryer	၄၄
၆. ၅။ အရေးကြီးတဲ့ဘီး	၄၅
၆. ၆။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အညစ်ပတ်ဆုံးကဆံပင်	၄၆
၆. ၇။ အရေးကြီးတဲ့နေရာမှာ ဆံပင်ကိုထုတ်ထားဖို့လို	၄၈

အခန်း(၇)

နိဂုံးချုပ်

နိဂုံးချုပ်	၄၉
-------------	----

