

သဘာဝဆံပင်အရောင်ကိုအမြတ်တနိုးထိန်းသိမ်းသင့်သည့်	၁	ကိုင်တွယ်ရခက်ခဲသော ဆံကေသာအမျိုးအစားများအတွက် သဲနာရီပုံ	၅၅
အကြောင်းရင်းများ		သဏ္ဍာန်ဘီးကို အသုံးပြုပါ	
အပူမပေးဘဲ ဆံသားအကောက်ပုံသွင်းနည်း	၅	ဗောက်တွေကို ဘယ်လိုနှိမ်နင်းမလဲ	၅၈
ဆံပင်ပါးသူများအတွက် ထိရောက်ကောင်းမွန်မှုအရှိဆုံး product များ	၈	ပျက်ဆီးနေသော ဆံကေသာများအတွက် သဘာဝ treatment များ	၆၁
၂၀၁၂ ခုနှစ် အတွင်းရေပန်းစားနေသည့် hair style အမိုက်စားများ	၁၃	ဆံပင်အရောင်ပြောင်းမယ်ဆိုရင်	၆၅
သင့်ဆံနွယ်များပျက်စီးနေပြီလား	၁၉	ထိပ်ပြောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်	၆၉
စလွန်းမှ ပရိုတို့၏ ခေါင်းလျှော်နည်းလျှို့ဝှက်ချက်ကလေးများ	၂၃	နဂိုကောက်ဆံပင်ထိန်းသိမ်းနည်း	၆၉
အလုပ်များတဲ့မနက်ခင်းအချိန်တွေအတွက် မရှိမဖြစ် hair tip များ	၂၇	ဆံနွယ်များတနေ့တာလုံး ပွေးပျံ့နေစေဖို့	၇၂
နာမည်ကြီး fashion week များမှ အကောင်းဆုံးဆောင်းရာသီ	၃၂	ဆံပင်ရှည်မြန်စေရန် လျှို့ဝှက်ချက်ကလေးများ	၇၄
hair style များ		ဆံကေသာနှင့်ပတ်သက်၍	၇၆
ဆံယာဉ်လေးများချကြမလား	၃၈	ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းအတွက် သဘာဝကုထုံးများ	၇၈
ဆံပင်ဆက်ခြင်း	၃၉	ပျက်စီးနေသော ဆံပင်များအား ကုသနည်းများ	၈၀
လျှပ်တပျက်ဆံပင်စီရင်ထုံးဖွဲ့ခြင်း	၃၉	ဆံသားပွယောင်းများပြားစေသောပျော့ဆေးအသုံးပြုခြင်း	၈၀
နောက်တွဲဆံထုံးထုံးနည်း	၄၂	ဦးရေပြားနှိပ်နယ်ခြင်း	၈၃
ဆံကေသာကျန်းမာသန်စွမ်းစေမည့်ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ	၄၃	ဗောက်ထခြင်းမှ ကာကွယ်တားဆီးခြင်း	၈၄
ပုံပန်းမကျသော hair style များကို ရှောင်ကျဉ်ရန်	၄၇	ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်တားဆီးခြင်း	၈၅
မှန်ကန်တဲ့ hair brush ရွေးချယ် သုံးစွဲနည်း	၅၁		