ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နည်းများ

အမျိုးသားများ အတွက်

နေ့စဉ်ခေါင်းလျှော်ပေးစရာမလိုပဲ တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် တစ်ပတ်ကို နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် အများဆုံး ခေါင်းလျှော်‌ပေးနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများအတွက်

တစ်ရက်ခြားတစ်ကြိမ် ခေါင်းလျှော်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

ခေါင်းလျှော်သောအခါ ဦးရေပြားကို ခေါင်းလျှော်ရည်ဖြင့် သေချာတိုက်ချွတ်ပြီး ဆေးကြောပါ။

အပြင်ထွက်သောအခါ ဦးခေါင်းရေစိုကြီးဖြင့် မထွက်ပဲ ဆံပင်ခြောက်မှ အပြင်ထွက်ပါ။ နေပူထဲထွက်တော့မယ်ဆိုရင် ထီးဆောင်းပါ။ ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။

အိမ်မှာနေသောအချိန်တွင် ဆံသားပုံသွင်းသော ဂျယ်များ ခရမ်များ မလိမ်းသင့်ပဲ ဆံပင်ကို အောက်ကိုချထားပါ။

အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မကြာခဏဆံပင်ကောက်လိုက် ဖြောင့်လိုက်လုပ်တာ ဆံပင်ကိုအရမ်း ကျပ်ထုတ်နေအောင်စည်းတာမျိုး၊ ကျစ်ဆံမြီးကျစ်တာမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

ခေါင်းလျှော်သောအခါ ဆံပင်ကိုခေါင်းလျှော်ရည်ကောင်းကောင်းနဲ့ ညင်သာစွာကိုင်တွယ်ပြီး လျှော်ပေးပါ။ခြောက်အောင် သုတ်ပေးပါ။ မစိပ်မကျဲဘီးကို အသုံးပြုပြီး ခေါင်းဖြီးပေးပါ။

ဆေးလိပ်သောက် ခြင်းသည် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောကြောင့် မသောက်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို မျက်ခြေမပြတ်သိနေစေရန် နှစ်စဉ်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်သင့်သည်။