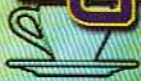




BURMESE
CLASSIC

မိုးပိုချောင်ပြသနာ

မေ့ရင်နည်းများ



MYATTWIN

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

- ၄၀၀၃၇၄၀၄၁၀

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

- ၄၀၀၆၃၁၀၆၁၀

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

- ၂၀၁၀၊ ဇူလိုင်လ

ပုံနှိပ်ခြင်း

- ပထမအကြိမ်

မျက်နှာဖုံးရိုက်

- မိုးကျော်ပုံနှိပ်တိုက်

ပုံနှိပ်သူ

- အေမီမီလိုင်

(မိုးကျော်)ပုံနှိပ်တိုက်

ထုတ်ဝေသူ



- အေမီမီလိုင်

- အမှတ် ၁၂၉/၂

မီးဒုန်းလမ်းသွယ်(၄)

သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း

- ၇၀၄၂၉၇

၃၇၉၅၅၈

တန်ဖိုး (၁၀၀)ကျပ်

မခိုင်

၆၄၀

မီးဖိုချောင် ပြဿနာ ဖြေရှင်းနည်းများ /

မခိုင် ။ - ရန်ကုန်။ မိုးကျော်စာပေ၊ ၂၀၁၀။

၄၈ - စာ၊ ၁၆၅ x ၉၅ စင်တီ။

(၁) လျှာအရင်းမြက်စေမည့် ဟင်းချက်နည်းများ

မဂ္ဂ

မီးဖိုချောင်ပြဿနာ ဖြေရှင်းနည်းများ



မိုးပိုချောင်ပြဿနာ ဖြေရှင်းနည်းများ

ပိုးဟပ်မလာစေသောနည်း

တာရပင်ဆီအနည်းငယ်ကို ပိုးဟပ်များတွေရှိသည့် နေရာတွင် ပြန်းပါ။
အနံ့ရှိသမျှငင်းနေရာသို့ ပိုးဟပ်များ မလာပါ။

ဆပ်ပြာကိုကိုင်၍ လက်တွန့်ခြင်းပျောက်နည်း

ရှုလကာရည်အနည်းငယ်ကို လက်တွင်အစက်ချ၍ ပွတ်လျှင်လက်များ၍တွ
တွန့်ခြင်း ပျောက်ပါသည်။



နားကိုက်ပျောက်နည်း

ကြက်သွန်ကို ကြိတ်၍နားတွင်အုံထားလျှင် နားကိုက်နာကိုပျောက်စေ
တတ်ပါသည်။

ဝက်ခြံပျောက်နည်း

ကြက်ဟင်းခါးသီးအစေ့ကို ဆားနှင့်ရောပြီး ညက်အောင်ကြိတ်ပါ။ ရလာ
သောအနှစ်ကို အရက်အနည်းငယ်နှင့်သင့်ရုံဖျော်ပြီးနောက်ရသောအရည်နှင့်
ဝက်ခြံများကို လိမ်းပေးပါက ဝက်ခြံများပျောက်ပါသည်။

နာခေါင်းသွေးယိုလျှင်ပျောက်နည်း

နာခေါင်းသွေးယိုလျှင်လက်မောင်းလက်ဖျားကိုခေါင်းပေါ်၌မြှောက်ထားလျှင်
ချက်ခြင်းသွေးယိုခြင်းရပ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ မလုပ်လိုလျှင်ရေအေးကိုရှုပါ။ ထိုသို့

ထပ်မဖြစ်စေရန် ဝမ်းမချုပ်ရန် အထူးဂရုစိုက်ပါ။

ကတုန်ကရီနှင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်းပျောက်နည်း

ကတုန်ကရီနှင့် ဇက်လေးခေါင်းကိုက်သည်အခါ ရေခွေးပူပူကို အင်တုံတွင်ထည့်၍ ၎င်းရေခွေးထဲတွင် ခြေထောက်များကိုစိပ်ပါ။ ရေခွေးသည် ခြေထောက် အပူခံနိုင်သာပူရပါမည်။ ထိုသို့လုပ်၍ ယောက်သာ ပါက ထိုရေခွေးထဲသို့ ပုန်ညှင်းဆီလက်ဖက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်းခန့်ထည့်၍ ပေးပါ။

အခေါင်နံ့ပျောက်နည်း

နွေစဉ်ရေထဲသို့ လက်ချားထည့်၍ နံနက်တိုင်းသွားတိုက်ကာ အာလုပ်ကျင်းပေးလျှင် မကြာမီ သွားပိုင်မာလာပြီး အခေါင်နံ့ နံ့ခြင်းပျောက်ပါသည်။

မီးပူရေခွေးပူလောင်လျှင်ပျောက်နည်း

၎င်းလောင်သောနေရာတွင် လိမ္မော်သီးအပုပ်ရည်ကိုလိမ်းပေးလျှင် မကြာမီပျောက်သွားပါမည်။

ချွေးလွန်သက်သာနည်း

ကျောက်ချဉ်မှုန့် တစ်ကျပ်သာ။ ပရုပ်မှုန့်တစ်ကျပ်သာ။ သံပရာသီးအရည် နှင့်ကြေအောင်နယ်ပြီး ဆီလိမ်းသကဲ့သို့ ချွေးထွက်သောနေရာများကိုသုတ်လိမ်း ထားလျှင်ချွေးထွက်သက်သာပါသည်။ (သင့်တော်ရုံချွေးထွက်လျှင် ဤသို့မလုပ် သင့်ပါ။)

ခြေဖဝါးကွဲပျောက်နည်း

ရေနံမိမ်းသုတ်လျှင် ခြေဖဝါးကွဲပျောက်ပါသည်။

ကြွက်ထွက်ပြေးနည်း

ကြွက်ပေါ်လျှင်၎င်းတို့သွားလာနေထိုင်ရာနေရာများတွင် ပရုပ်လုံးအဝတ်များကို ချထားပါက ကြွက်များထွက်ပြေးကြပါလိမ့်မည်။

ကလေးကိုဆေးမသီးစေသောနည်း

ကလေးကိုဆေးတိုက်ရာတွင် ဆေးရည်ကိုခွန်းတွင် ထည့်ပြီး နောက်ခွန်းကို ကလေး၏အာခေါင်နှင့်ကပ်ပြီးပျော့၍ ကျအောင်ခွန်းကို စိုက်လိုက်ရပါမည်။ ထိုအခါ ဆေးရည်သည်လည်ချောင်းအတွင်းသို့ အဆင့်ဆင့် ဆင်းသွားပါလိမ့်မည်။

အရိုးစူးလျှင်ပျောက်နည်း

ငါးရိုးစူး၍လည်ချောင်းထဲမှ ထုတ်မရပါက လျှင်မြန်စွာကြက်ဥအစိမ်းကို ခွဲ၍ တစ်ခါတည်းမျိုချလိုက်လျှင် ငါးရိုးသည် တစ်ခါတည်းလျော့ကျသွားပါသည်။

နှုတ်ခမ်းကွဲပျောက်နည်း

ဝမ်းချုပ်၍သော်၎င်း ရောဂါရှိ၍သော်လည်းကောင်း နှုတ်ခမ်းကွဲလျှင် ပျားရည်နှင့်လစ်ဆရင်ဆတူရော၍ ညဉ့်အခါအိပ်ရာဝင်တိုင်း နှုတ်ခမ်းကိုသုတ် လိမ်းပေးပါက နှုတ်ခမ်းကွဲပျောက်ပါသည်။

ကြွက်တက်လျှင်အလွယ်တကူပျောက်နည်း

ကြိုးခပ်သေးသေးခိုင်ခိုင်နှင့် ကြွက်တက်သောခြေသလုံးကိုပတ်၍ အဝှမ်းတက်ကိုတင်းတင်းဆွဲ၍ ချည်လိုက်လျှင် ကြွက်တက်ပျောက်ပါသည်။ ကြွက်သားအနည်းငယ်နာအောင်ဆွဲရပါမည်။ (ကြွက်တက် တတ်လျှင်ကြိုးက

လေးတစ်ချောင်းဆောင်ပါ။)

အပူလောင်သက်သာနည်း

ရေခဲနွေးပူ မီးပူစသည်တို့ လောင်သော်ထိုနေရာကို ဂလစ်ဆရင်းရည်နှင့် သုတ်လိမ်းပြီး အပေါ်ကဂျုံမှုန့်နှင့် ဖုံးအုပ်ကာဝါဂွမ်းထည်ကိုထူထူထပ်တင်ပြီး ပတ်တီးစည်းထားပါကသက်သာပါသည်။

အိပ်ပျော်နည်း

အင်းကျွဲစေ့ခြောက်ကို မီးနှင့်လှော်၍အမှုန့်ထောင်းပြီး ကာဖီရည်ကဲ့သို့ သောက်ပါက အိပ်ပျော်ပါသည်။

ခြေထောက်ကိုသံစူးလျှင် သက်သာနည်း

သံစူးသောနေရာတွင် ဆားနှင့်ချင်း (ဂျင်း)ကိုကြိတ်၍ အုံပေးပါ။ သံအဆိပ်ရှိသမျှရှင်းရှင်းထဲသို့ ကျလာပါလိမ့်မည်။ တစ်နေ့လျှင်နှစ်ခါ လောက်လဲ၍ ချင်း (ဂျင်း)အုံပေးရပါမည်။ (သံဆိပ်မတက်စေရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။)

ဆံပင်မကျွတ်စေသောနည်း

မိန်းမများ မီးယပ်ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း အခြားရောဂါကြောင့်သော်

ဆိတ်သားမညှို့နည်း

ဆိတ်သားကိုခွင်ပေါ်တွင် ဆိသတ်သည်အခါ သံပုရာသီး တစ်ပြွမ်းခန့် အရည်ညှစ်ပြီးထည့်ချက်ပေးလျှင် အညှို့နံ့ကင်းပြီး စားသောက်၍ကောင်းပါသည်။

လည်းကောင်း ဆံပင်ကျွတ်သည်ဆိုပါက ပျားရည်နှင့်ရုံညှင်းခဲတို့ကိုသွေး၍ ဆံပင်ကိုလိမ်းပေးပါလျှင် ဆံပင်ပျားကျွတ်မထွက်နိုင်ပါ။

ကိုယ်ဇောရောင်သည့်ရောဂါပျောက်နည်း

ကိုယ်ဇောရောင်နေသည်ကို ဆေးမတွေ့ခဲ့လျှင် ဂွန်လက်သဲမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေး၍လူးပေးပါက ပျောက်တတ်၏။

အိုက်လျှင်အေးစေသောနည်း

အလွန်ပူအိုက်လျှင် ရေချိုးရန်အဆင်မသင့်အက ရေစက်အောက်သွား၍ ရေစက်ပွင့်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်ကိုရေလောင်းပါ။ ရေစက်မရှိပါက အိုးမှရေအေးကို ခပ်၍ လက်ကောက်ဝတ်ကိုလောင်းပေးပါက မကြာမီ ပူအိုက်ခြင်းကင်းပျောက် သွားပါလိမ့်မည်။

အသားနုဆေးနည်း

သနပ်ခါးအမြစ်ရေ(၃)ကျပ်သား၊ သနပ်ခါးအုခေါက်ရေ(၂)ကျပ်သား၊ သံပရာသီးရေ(၁)ကျပ်သား တို့ကိုရောစပ်၍လိမ်းလျှင် အသားနုပါသည်။ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း၊ အဆိပြန်ခြင်းမရှိပါ။

ထိုင်းမှိုင်းမှုပျောက်နည်း

အချို့သော အခန်းတို့သည် နေရောင်ခြည်မရသဖြင့် ထိုင်းမှိုင်းပြီးအခန်းတွင်းရှိ အရာများကိုလည်း ထိုင်းမှိုင်းစေတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လျှင် ထုံးမှုန်အချို့ကို သေတ္တာငယ်တစ်ခုတွင်ထည့်ပြီး စင်ပေါ်တွင်တင်ထားပါက အခန်းတွင်းရှိလေသည် ခြောက်သွေ့ပြီး ထိုင်းမှိုင်းမှုသက်သာစေပါသည်။

ဝိုးဟတ်ခိုင်နည်း

အာလူးအခွံများကို ပြာကျအောင် မီးဖုတ်ပြီးရရှိသည့် ပြာနှင့်ဝိုးဟတ်များ နေသော ထောင့်ကျိုထောင့်ကြားများအတွင်းလိုက်လံ၍ စုပုံထားပါက ဝိုးဟတ်များမလာတော့ချေ။ သစ္စာသီးအခွံကို အေးနှင့်လွှာ၍ထားလျှင်လည်းရပါသည်။

ခေါင်းကိုက်သက်သာနည်း

ကိုယ်လက်ပင်ပန်း၍ ခေါင်းကိုက်လျှင် သံပုရာသီးတစ်ပိပ်နှစ်ပိပ်လောက်ကို လက်ဖက်ရည်ကျကျထဲထည့်ပြီး သုံးဆောင်လျှင် ခေါင်းကိုက်သက်သာပါသည်။

သွားနာသက်သာနည်း

လှော်ပြီးသားဆီအမှုန့်နှင့် သွားတိုက်ပြီးရေခွေးနှင့်ကျင်းပစ်လျှင် သွားကိုက်နာ သက်သာပါသည်။ လက်ချားအနည်းငယ်ထည့်၍ နေ့စဉ်သွားတိုက်လျှင် သွားဝိုးမစားဘဲ သွားကျိုးခြင်းမှ ကင်းပါသည်။

ခေါင်းအုံပျောက်နည်း

ဆားအနည်းငယ်ကို လက်ဖျားနှင့်ယူ၍ လျှာပေါ်တွင်တင်ပြီးနောက် ၁၀မိနစ် လာက်ကြာမှ ရေအေးသောက်လျှင် ခေါင်းအုံခြင်းပျောက်တက်ပါသည်။

ဆီချေးပျောက်နည်း

ဆီချေးတက်သည့်ခွန်းခက်ရင်း၊ ဘူး၊ ပုလင်းတို့ကို လွှစာမှုန့်၊ ဖွဲပြာတို့နှင့်ဦးစွာ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပြီးမှ ဆပ်ပြာရည်နှင့် ဆေးကြောလျှင် ပိုမိုစင်ကြယ်လာပါသည်။

ဝဲခြောက်ပျောက်နည်း

ဆေးဒန်းကိုသွေးလိမ်းလျှင် ဝဲခြောက်ပျောက်၏။ ၎င်းအပြင် ကန်နှင့်အုန်းဆီ သွေးလိမ်းလျှင် ဝဲပျောက်သည်။

သုဇယ်နာပျောက်ဆေးနည်း

ကလေးသုဇယ်တို့မှာ ကျောပူခေါင်းပူဖြစ်၍ မအိသောမြပ်ပါက တင်းနွယ် ဆူးပေါက်မြစ်ကို ဆားနှင့်သွေး၍လျှာကိုနှိပ်ပါလျှင် သုဇယ်နာပျောက်ပါသည်။

လက်ကိုဆူးစူးလျှင် နှုတ်နည်း

ရေခွေးအပြည့်ရှိသည့် အပေါက်ကျယ်သောပုလင်းတစ်လုံးကိုယူပြီး စူးသော နေရာကို ပုလင်းပေါ်မှနှိပ်ပါ။ အသားသည် အပူငွေ့မြင့် ပုလင်းထဲသို့ အနည်းငယ် စူးဝင်သည်နှင့် (၃-၄)မိနစ်ကြာသောအခါ ဆူးသည် ကျလာပါလိမ့်မည်။

အကြောအချဉ် အကိုက်အခဲပျောက်နည်း

နူးညံ့သော အဝတ်စကို နို့ထဲတွင် စိမ်ပြီး ကိုက်ခဲသောနေရာကို ပွတ်ပေးလျှင် အလွန်းဆိုးသောရောဂါဖြစ်စေကာမူချက်ခြင်း ပျောက်ကင်းပါသည်။

ကြို့ထိုးပျောက်နည်း

ကြို့ထိုးလျှင်ရှာလကာရည်နှင့် သကြားကိုဖျော်ပြီး လက်ဖက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်းလောက်သောက်ပါ။ တစ်ခါသောက်နှင့်မပျောက်က နောက်ထပ်တစ်ခါ ထပ်သောက်လျှင် ပျောက်ပါသည်။

မားရှုလျှင် သွေးတိတ်စေနည်း

ညက်သောဆန်မှုန့်ကိုခြစ်စေ၊ ဂျုံမှုန့်ကိုခြစ်စေ တစ်ခုခုကိုယူ၍ မားရှုသည် နေရာပေါ်တွင် သိပ်ပေးပါ။

ရေချိုးမယားနည်း

ညနေစောင်းတွင်ရေချိုးမယားလိုသော် ရေအေးထပ်ပန်ခွက်လောက်သောက်ပြီး
ရေချိုးပါက မယားနိုင်ပါ။

လက်ကိုရေခွေးပူလောင်သက်သာနည်း

ရေခွေးဖြစ်စေ၊ မီးပူဖြစ်စေ လက်ခြေစသည်တို့ကို အပူလောင်လျှင် ရေတွင်
ဆားခပ်များများပြင်အောင်ဖျော်၍ ၎င်းအပူလောင်သည့်နေရာကို သုတ်လိမ်းပေးပါ။

ကြွက်ပြေးစေနည်း

ကြွက်များသွားလေ့ရှိသောနေရာမှာ ပူစိနံရွက်ကိုဖြစ်စေ၊ ပင်စိမ်းရွက်ကိုဖြစ်စေ
ထားပါက ကြွက်များသည်ထိုအရွက်အနံ့ကိုမခံနိုင်သဖြင့် ထွက်ပြေးပါလိမ့်မည်။

ခြင်ကိုက်၍ယားခြင်းကိုပျောက်နည်း

ခြင်ကိုက်၍ယားနာသောနေရာကို ရှောက်ရည်နှင့်ပွတ်ပါက အယားသက်သာပါ
သည်။

ကလေးနို့ဘူးဆေးကြောနည်း

နေ့စဉ် ကလေးနို့ဘူးများကို ရေအေးနှင့်ပန်းကန်ပြားထဲ၌ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်
၂ မိနစ် ၃ မိနစ်ဆူအောင်ထားရပါမည်။

မီးလောင်ရေခွေးပူလောင်လျှင် မနာနည်း

ဘဲဥ ကြက်ဥအကာရည်နှင့် ၎င်းမီးလောင် ရေခွေးပူလောင်သောနေရာ၏
အပေါ်တွင် သုတ်လိမ်းအုပ်ထားပါ။

ဖိနပ်ဖြူ ဆေးသုတ်နည်း

ဆေးတံလုပ်သော မြေဆေးဖြူကို ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင်ခြစ်၍ ရေနဲ့ပြင်အောင် နယ်ပါ။ ဖိနပ်မှ အညစ်အကြေးတို့ကို ဖိနပ်ဘီးနှင့် တိုက်ပေး ထိုပြင်အောင်နယ်ထားသော မြေဖြူဆေးနှင့် သုတ်ရပါမည်။ အဝတ်နှင့်ပွတ်တိုက်ရပါမည်။ ၎င်းနောက်ခြောက်အောင် လှမ်းထားရပါမည်။

ဖိနပ်အရောင်ထွက်အောင်လုပ်နည်း

ဖိနပ်အနက်ကို သံပုရာသီးခြမ်းနှင့်ပွတ်တိုက်ပြီးခြောက်သွေ့သည်အခါ နူးညံ့သော အဝတ်နှင့်ပွတ်တိုက်ရပါမည်။

ဖိနပ်ဆေးကောင်းအောင်လုပ်နည်း

သားရေဖိနပ်အမဲများကို သာမန်ဖိနပ်အမဲဆေးများတွင် ခွားနို့အနည်းငယ် ရောပြီး ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသောသားရေအမဲကိုဆေးတိုက်နည်း

ဖိနပ်ဆေးအတွင်းသို့ ကတ္တရာပြန်ဆီတစ်စက်နှစ်စက်မျှရောချ၍ တိုက်လျှင် မည်မျှပင်စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းနေသော်လည်းမကြာမီ အရောင်ပြောင်လက်လာပါလိမ့်မည်။ ကတ္တရာပြန်ဆီသည် သားရေကိုမကွဲအက်ပေ။

ဖိနပ်အသံမည်ပျောက်နည်း

သားရေနောက်ပိတ်ဖိနပ်နှင့်တွတ်ဖိနပ်တို့သည် ဖိနပ်သံသွယ်အခါ ကျွဲကျွဲ ကျွဲကျွဲ နှင့်အသံကျယ်စွာမြည်တတ်သည်။ ထိုမြည်သံပျောက်အောင်သားရေကို

ဆီအနည်းငယ်နှင့်သုတ်လိမ်းပြီးလျှင် ဖိနပ်ရန်မြုပ်အောင်ဆားထည်၍
ဖျော်ထားသောရေထဲတွင်တစ်ည ကြာအောင်စိမ်ထားပါ။ ထိုသို့လုပ်၍
အမြည်မပျောက်လျှင် နောက်တစ်ခါ နှစ်ခါအမြည်မပျောက်မချင်းလုပ်ပါ။

ဖိနပ်ကျပ်လျှင်ချောင်အောင်လုပ်နည်း

အဝတ်တစ်ခုကို ရေစွေးနှင့်ဆွတ်ပြီးကျပ်သည့်နေရာမှာထည်၍စီးပါ။
ဖိနပ်ချောင်လာပါလိမ့်မည်။ အဝတ်ကိုမကြာခဏထုတ်၍ ရေစွေးဆွတ်လျှင်သားရေ
သည် ခြေထောက်ပုံအတိုင်းဖြစ်လာလိမ့်မည်။

ဖိနပ်ဖြူအကွက်အစွန်းချွတ်နည်း

ကွက်စွန်းနေသောနေရာကို ဦးစွာအဝတ်ဖြူတစ်ခုကိုရေဆွတ်၍ ပွတ်တိုက်ပြီး
ဘန်ဇင်း သို့မဟုတ် ဂဲစိုလင်းနှင့်ထပ်ခါ တလဲလဲအဝတ်နု အဝတ်ချောနှင့်တိုက်လျှင်
အကွက်အစွန်းများပျောက်၏။ ဘန်ဇင်းနှင့်ဂဲစိုလင်း နှစ်မျိုးလုံးသည်
မီးဟပ်ကူး၍လောင် လွယ်သဖြင့် မီးအနီး၌မလုပ်ပါနှင့်။

သားရေဖိနပ်ရှိ ရှိတိုက်ပွတ်တိုက်နည်း

သားရေဖိနပ်တွင် ရှိပေလျှင် ကော်ဇောတစ်ခုမှ အဝယ်တစ်ခုဖြတ်၍
သစ်သားတွင် ကော်နှင့်ကပ်ပြီး ၎င်းရှိကွက်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။

ကော်ဇောများဝုံခါနည်း

ပထမအချောဘက်ကို မြက်ပေါ်မှာမှောက်၍ ဒုတိယကလေးနှင့် အပေါ်လှိုက်
၎င်းနောက်လှိုက်၍ အကြမ်းဘက်ကို အောက်ကထားပြီး ဒုတိယအပေါ်ကလှိုက်ပေးပါ။

ကျောက်စားပွဲဆေးနည်း

အဝတ်လျှော်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ဆေးအမျိုး(၃)ကျပ်ခွဲသား။ အုတ်ရှပ်ခဲမှုန့် (၂)ကျပ်မတ်တင်းသား။ မြေဖြူမှုန့်(၂)ကျပ်မတ်တင်းသား တို့ကိုရေအေးနှင့်ရော၍ ကော်တဲ့သို့ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး ၎င်းဆေးကြောရန်လိုသော ကျောက်ကိုသုတ်လိမ်း ပွတ်တိုက်ပါက အစွန်းအကွက်တို့ပျောက်ပျက်သွားပါလိမ့်မည်။

မှန်များဆေးနည်း

မှန်ပြုတင်း၊ ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်စသည်တို့ကို ရေနွေးတင် ထင်းရှူးဆီအနည်းငယ် ထည့်၍ဆေးလျှင် အလွန်စင်ကြယ်လာပါလိမ့်မည်။ ထင်းရှူးဆီမထည့်ဘဲ အရက်ယုံထည့်လျှင်လည်းရပါသည်။

ထီး သံချေးမတက်စေသောနည်း

ထီးများ မိုးရေစွတ်စိုသည်အခါ တည့်တည့်ထောင်မထားပါနှင့် ဖွင့်၍ဖြစ်စေ၊ လက်ကိုင်ကိုအောက်သို့ ထောင်၍ဖြစ်စေထားပါ။ သို့ဆိုလျှင် ထီးသံချောင်း၌ သံချေးမတက်နိုင်ပါ။

အရောင်တင်ဆီသုတ်သည်အရာတွင် အစင်းများပျောက်နည်း

အရောင်တင်ဆီသုတ်ထားသော စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်စသည်တို့တွင် ခြစ်ရာ၊ တိုက်ရာ၊ အစင်းကြောင်းများ ပျောက်သွားအောင် ပိုက်ဆီနှင့်တာလပင်ဆီတို့ကို ဆတူစပ်ပြီး ၎င်းအစင်းကြောင်းများပေါ်မှ ကောင်းစွာသုတ်လိမ်းပေးပါ။ ခြောက်သည်နှင့် ၎င်းအပေါ်သို့ အဝတ်ချောချောနှင့် ခပ်မြန်မြန်ပွတ်ရပါမည်။

သားရေကုလားထိုင်များဆေးကြောနည်း

ကုလားထိုင်များရှိ သားရေအရောင်အဆင်းနွမ်းပါလာလျှင် ဘဲဥ(သို့)ကြက်ဥ (၃)လုံးမှ အကာရည်ကိုယူ၍ ခွက်တွင်ထည့်ပြီး ပြစ်လာအောင်မွှေခေါက်ပါ။ ထို့နောက်အဝတ်နှင့်တို့၍ သားရေကိုပွတ်ပါ။ ထို့နောက် နူးညံ့သောအဝတ်နှင့် ပွတ်တိုက်လျှင် သားရေ၏အရောင်ထွက်လာပါသည်။

ဆီဆေးပန်းချီကားဆေးနည်း

ဟောင်းနွမ်းအရောင်မှိန်သည့် ဆီဆေးပန်းချီကားများကို အာလူးစိမ်း လတ်လတ်ကို ဓားနှင့်လှီးပြီး ရေအေးတိုင်နှစ်၍ အရုပ်ကားကိုပွတ်တိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပင်လယ်ရေပြင်ပြစ်စေ၊ ပိတ်စကိုပြစ်စေ ရေအေးတွင်နှစ်၍ သုတ်ဆေးပါ။ ခြောက်လျှင် ရေလျော်ပြီးနူးညံ့သောအဝတ်နှင့် ပွတ်လျှင်အရောင်ထွက်လာပါသည်။

သစ်သားစည်ပိုင်း ရေမယိုနည်း

သစ်သားစည်ပိုင်းကို ခြောက်သွေ့အောင်မထားပါနှင့်ကွဲတတ်သည်။ ရေအနည်းငယ်ကို အစဉ်မပြတ်စည်ပိုင်းအတွင်း ထည့်ထားရပါမည်။

ကုလားထိုင်၊ စားပွဲများရှိဆေးဖျက်နည်း

ကုလားထိုင်၊ စားပွဲများရှိ အရောင်တင်ဆီဆေးသည် ဟောင်းနွမ်းသဖြင့် ၎င်းတို့ကို ဖျက်ချင်လျှင် ကော်ပတ်စက္ကူနှင့် ပွတ်တိုက်ပြီးဇက်သောကို အဝတ်စမှာ ဆွတ်၍ သုတ်လိမ်းပေးပါက အရောင်တက်လာပါသည်။

သားလှီးတားထက်အောင်ထားနည်း

သားလှီးတားကို အစဉ်သဖြင့်ထက်အောင် ပူနေသောဆီထဲသို့ မထည့်ပါနှင့်။

မှန်ကိုကြည်အောင်လုပ်နည်း

ထုံးကိုအဝတ်မှာဆွတ်ပြီး မှန်ကိုပွတ်ပါ။ ပွတ်ပြီးအဝတ်ခြောက်နှင့် ဝှက်ပေးပါ။

စက္ကူများ မီးတောက်မထွက်နည်း

စက္ကူများကိုကောင်းစွာလိပ်၍ ကြေးနန်းကြိုးဖြင့်ပတ်ပြီး မီးရှိပါက မီးတောက်မထွက်ပါ။

ပန်းခိုင်များတာရှည်ခံနည်း

ပန်းခိုင်၊ ပန်းခက်ထည်သည် အိုးထဲသို့ ယမ်းစိမ်းအနည်းငယ်ထည့်၍ ဖွေပေးရပါမည်။ အနည်းငယ် အနံ့ထွက်လျှင် သကြားနည်းနည်းထည့်ပေးပါ။

ဖျတ်မှန်ကြည်လင်နည်း

အရက်ဖျံကို သန့်ရှင်းသည့် အဝတ်စတွင်ဆွတ်၍ မှန်ကိုပွတ်ပါ။ ထို့နောက် နူးညံ့ပြော့ပျောင်းသောအဝတ်နှင့် ပွတ်တိုက်ပေးရပါမည်။

ကပ်ကျေးထက်အောင်လုပ်နည်း

မောင်းချထားကိုဖွင့်ပြီး၊ ဓားနောက်ဘက်ကို ကပ်ကျေးနှင့်အရှည်လိုက် ပွတ်တိုက်ညှပ်ပါ။ ထိုအခါ ချော်ချော်၍သွားခြင်းသည် ကပ်ကျေးကိုထက်စေပါသည်။ ဆယ်ခါ၊ ဆယ်နှစ်ခါလောက်လုပ်ပေးလျှင် ကပ်ကျေးအလွန်ထက်လာပါမည်။

ပြုတင်းမှန်ဆေးဖျောက်နည်း

ပြုတင်းမှန်ဆေးပေလျှင် အဝတ်တစ်ခုကို ရွာလကာရည်အပူထဲနှစ်၍ သုတ်လျှင် ထိုဆေးများ အလွယ်တကူထွက်သွား ကြာလျှင်၊ ၎င်းတို့ကိုပယ်ပစ်၍

ဆပ်ပြာနှင့်ရေခွေးပူပူတိုက်၍ ဆေးပါ။ နှစ်ခါ၊ သုံးခါထပ်၍ တိုက်လျှင်ပျောက်ပါသည်။

ကော်ဇောဆေးနည်း

ကော်ဇောအလွန်ညစ်နွမ်းနေလျှင် အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာနှင့် ပထမပွတ်တိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဇဝက်သာနှင့် ရောစပ်ထားသောအရည်တွင် ဖလန်နယ်စတစ်ခုကိုနှစ်၍ အရည်ညှစ်ပြီး ဖလန်နယ်နှင့် ကော်ဇောအလွှာတစ်ခုကိုပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပြီး နေလှန်းပေးပါ။

ကုလားထိုင် အက်ကွဲများစာနည်း

စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်၊ ဘီရိုစသည် သစ်သားပရိဘောဂများ အက်ကွဲရာများ ပျောက်အောင် ပျားဗယောင်းကိုသစ်သားနှင့် လိုက်အောင်ဆေးဆိုး၍ အက်ကွဲရာများထဲ ရောက်အောင်ထည့်ပေးပါ။

ထရုံရှိဇာတ်ပုံများမထိုင်းမှိုင်းအောင်လုပ်နည်း

တိုက်ထရုံက အေးသောဓာတ်သည် ဓာတ်ပုံ၏အတွင်း ဘက်ထောင့်များတွင် ထိုင်းမှိုင်းသောရေအေးငွေ့တို့ရောက်ရှိစေသည်။ ဓာတ်ပုံ၏ ဘောင်ထောင့်များတွင် ကျောဘက်ဖေါ်ခပ်ထူထူကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ထရုံနှင့်ကွာ၍ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းမှ လွတ်ကင်းစေပါသည်။

မှန်အရောင်တောက်နည်း

မှန်ကို ဆေးကြော၍အခြောက်ခံပြီး ဝိုင်အရက်နှင့်ပွတ်ပါ။ ထို့နောက် ရေပါသောစက္ကူနှင့် နာနာတိုက်ပေးရပါမည်။

ကော်ဇောပိုးမကိုက်အောင်လုပ်နည်း

ကော်ဇောမခင်းမီ သတင်းစာစက္ကူများကို ပြန်ခံထားပါ။ သတင်းစာရိုက်သည် ဆေးရည်များသည် ပိုးမွှားနှင့် မတည့်သောကြောင့် ကော်ဇောကို ပိုးမကိုက်တော့ပါ။

ကျောက်ရုပ်များပြောင်အောင်တိုက်နည်း

ကျောက်စားပွဲ ကျောက်ရုပ်များချေးတင်၍ မပြောင်လက်ပါက ၎င်းတို့ကို ဆပ်ပြာနှင့်ပွတ်၍ ရေနှင့်ဆေးကြောပေးပါ။ ပြီးလျှင် အုတ်ခဲမှုန့်နှင့် သံပုရာရည်ကို ခပ်ပြစ်ပြစ်ရော၍ အရောင်ဖျက်သောနေရာများကို ကောင်းကောင်းပွတ်တိုက်ပါ။ ထို့နောက် ရေးအေးနှင့် ဆေးကြောပေးရပါ။

စကားဝါပန်းကြာရှည်ခံနည်း

ကျောက်ချဉ်ကို ရေနှင့်ပြုတ်ပြီး အအေးခံထားပါ။ ထို့နောက် ထိုရေနှင့် ပုလင်းဖြူစင်စင်အတွင်းမှာ စကားဝါပန်းထည့်ပြီး လေမဝင်အောင် ပုလင်းဆို့ကို မိတ်၍ ချိတ်ဂပ်ထားပါက နှစ်အတော်ကြာခံပါသည်။

ပန်းများကိုကြာကြာသယ်လှူနည်း

အာလူးအစိမ်းကို ဓားကလေးနှင့် အနည်းငယ်ခွဲပြီး၊ ၎င်းခွဲထားရာကြားတွင် ပန်းခိုင်အညှာတံကို ခိုင်စွာညှပ်ထားပါက တနင်္ဂနွေနှစ်ပတ်လောက်ပန်းများ လတ်ဆတ်နေပါသည်။

မျက်မှန်ကြည်လင်အောင်လုပ်နည်း

မျက်မှန်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ပြစ်စေ၊ သွားတိုက်ဆေးနှင့်ပြစ်စေ နေ့တိုင်းပွတ်ရသည်။ ထို့သို့ပွတ်ပြီး မှန်ရောင်ပြောင်လာအောင် အဝတ်နှင့် ပွတ်ရသည်။

ရေနောက်ကြည်နည်း

ရေနောက်(၁၂)ပိဿာတွင် ကျောက်ချဉ်မှန် လက်ဖက်ရည်ခွန်း(၁)ခွန်းထည့်ပြီး၊ ရေတိုခပ်ပြန်ပြန်ပြီး ခေတ္တငြိမ်သက်စွာထားရမည်။ ထိုအခါ အပေါ်ယံရေသည် ကြည်လာပါလိမ့်မည်။ ကြည်လာသောရေကို စောင်း၍လောင်းထည့်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကော်ဇောသစ်စေ့နည်း

ကော်ဇောကို ပထမတံမြက်စည်းနှင့်လှဲပေးပါ။ အဝတ်တစ်ခုကို ဝေက်သာရေနှင့် ရေရိုးရိုးရောထားသောရေတွင် စိမ်၍၊ ၎င်းအဝတ်နှင့် ကော်ဇောကိုပွတ်ပေးပါ။

ဆေးအဖြူကိုဆေးကြောနည်း

သေတ္တာတွင်ဖြစ်စေ၊ အိမ်တွင်ဖြစ်စေ သုတ်ထားသော ဆေးအဖြူသည် ညစ်ညမ်းဟောင်းစွမ်းတတ်ပါသည်။ ဗလန်နယ်စကို ရေခွေးတွင်ဆွတ်၍ညှပ်ပြီးနောက် ထိုဗလန်နယ်တွင်ကပ်နိုင်သလောက် သုတ်၍ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ တိုက်ချွတ်ပြီးခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပါ။

ကြိမ်ကုလားထိုင်တင်းနည်း

ကြိမ်ကုလားထိုင်များ အောက်ကညွတ်နေလျှင် ခိုင်၍ဖြောင့်မတ်အောင် လုပ်လိုပါက၊ ၎င်းကို ရေခွေးနှင့် ဆေးကြောပြီးနောက် လေဟာပြင်ထဲတွင် လှန်းထားရပါမည်။

မင်တွက်များပျောက်အောင်လုပ်နည်း

စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်တို့ပေါ် မင်မိတ်၍အကွက်ထင်ခဲ့သော် ငါးမိမ်းဆီနှင့်

ကြက်တောင်ကိုနှစ်၍ ၎င်းကြက်တောင်နှင့် မင်ကွက်များကိုသုတ်ပေးပါ။
မင်ကွက်ပျောက်သွားသည်နှင့် တပြိုင်နက်ရေဆွတ်ထားသော အဝတ်နှင့်ပွတ်လိုက်
ပါ။ ထိုသို့ မလုပ်လျှင် ယမ်းစိမ်းက သစ်သားကိုစားသွားပါလိမ့်မည်။
(ယမ်းစိမ်းဆီမရနိုင်လျှင် သံပုရာရည်နှင့် မွတ်နိုင်သည်။)

ကြည်မှန်များပြောင်အောင်လုပ်နည်း

အိမ်ရှိ ကြည်မှန်ကို ပြောင်အောင်အဝတ်စုတ်ကို သစ်အရက်ပျံ့ရည်နှင့် ဆွတ်၍
၎င်းမှန်ကိုပွတ်ပေးပါ။

မှန်ရှိပြဲအီးမပျက်အောင်ထားနည်း

ပြဲအီးပါသည် မှန်များကို နေရောင်တည့်တည့်ထိုးကျသောနေရာတွင်
မထားပါနှင့်။

မှန်ပြုတင်းတွင်းစာရေးနည်း

မှန်ပြုတင်း၊ မှန်စသည်တို့တွင် ဆပ်ပြာတုံးခပ်ကောင်းကောင်းနှင့် စာရေးပါက
အလွယ်တကူပြင်နိုင်ပါသည်။ ရေးထားသည့်စာကို အဝတ်နှင့်ပွတ်လျှင် အလွယ်တကူ
ပျက်ပါသည်။

ဆင်စွယ်ရိုးကိုပြောင်စေနည်း

ဆင်စွယ်ရိုးချေးတက်၍ အရောင်အဆင်းပျက်နေလျှင် သံပုရာသီးကို
ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ဆားတွင်နှစ်ပြီး ဆင်စွယ်ရိုးကိုကောင်းစွာပွတ်တိုက်လျှင်
ပြောင်လာသည်။

ဓါတ်ပုံဘောင်မကွဲအောင်သံရိုက်နည်း

ဓါတ်ပုံဘောင်၊ အရုပ်ကားသောင်စသည်တို့ကို သံရိုက်လျှင် မကွဲမအက်ရအောင် သံများကို ဆပ်ပြာတုံးနှင့် ပွတ်ပြီးရိုက်ပါ။

စာအုပ်များကြာရှည်ခံအောင်ထားနည်း

စာအုပ်များကို အဝုံးအကာမရှိသော စာအုပ်စင်မှာ တင်၍ထားပါ။

အပ်ချုပ်စက်ကောင်းစွာသုံးနည်း

စက်ကို ချေးကင်းအောင် ကိုင်တွယ်ရမည်။ ဆယ်နာရီလောက်သုံးပြီးတိုင်း စက်ထဲသို့ စက်ဆီထည့်ပါ။ ပေကျံနေသာဆီစက်တို့ကို ကောင်းစွာသုတ်ပါ။ အရှိန်ရအောင် အားယူပြီးမှပြည်းပြည်းချုပ်ပါ။ စက်ကိုရပ်လိုပါက ပြည်းပြည်း အရှိန်သတ်၍ ရပ်ပါ။ ရုတ်တရက် မရပ်ပါနှင့် ချုပ်စီခိုင်အောင် တစ်လက် မလောက်ပြန်၍ချုပ်ပါ။

စက္ကူပေါ်ရှိ ဆီစက်ပျောက်စေသောနည်း

စက္ကူပေါ်သို့ဆီစက်ကျလျှင် ဆေးတန်လုပ်သောမြေစေးကို ပြစ်နေအောင်ဖျော်၍ ထိုဆီစက်ကျရာပေါ်သို့ တင်ပြီးသုတ်ပါ။ ကောင်းစွာမြှောက်အောင်လှန်းပြီး ပြစ်နေသော မြေစေးဖြူကိုဖယ်လိုက်ပါ။

ရွှေရောင်ဓါတ်ပုံဘောင်များပြောင်လက်နည်း

တောင်းခွမ်း၍ရွှေရောင်မပြောင်သော ဓါတ်ပုံကားဘောင်များကို ကြက်သွန်နီထက်ခြမ်းခွဲခြင်ပွတ်တိုက်ပြီး ရေဆေးကြောပေးလျှင် ပြောင်လက်လာပါသည်။

ကော်ဇောပေါ်ရှိကြပ်ခိုးပျောက်အောင်လုပ်နည်း

ကော်ဇောပေါ် ကြပ်ခိုးကျလျှင် ဆားလက်နှစ်ဆုပ်ခန့်ကို တစ်ခါတည်းခြောက်အောင် မီးပါတင်ပြီးလျှင် ကြပ်ခိုးပေါ်ချပါ။ ထို့နောက်ဘီးနှင့်မီးလိုက်လျှင် ကြပ်ခိုးအနက်ကွက်များ ထွက်သွားပါသည်။

စားပွဲအံများကျပ်လျှင်ဖြေခွဲစေနည်း

စားပွဲ၊ ဘီရိုအံများကျပ်နေလျှင် ဆပ်ပြာတုံးနှင့် ၎င်းအံများ၏အတွင်းဘက်ကျသော ဘောင်များကိုချောအောင်ပွတ်ပေးလျှင် ခြောင်လာပါလိမ့်မည်။

ပိတ်စတွင်မင်စွန်းသည်ကိုပျောက်အောင်လုပ်နည်း

ပိတ်အဝတ်များတွင် စွန်းထင်သောမင်ကွက်ပျောက်ရန် အမဲဆီကို အရေဖျော် ပြီးမင်အစွန်းကွက်ပေါ်သို့ချပါ။ ထို့နောက် ရေနှင့်ကောင်းစွာ ပွတ်လျှော်လျှင် အစွန်းပျောက်ပါသည်။

လက်ဖက်ရည်အစွန်းပျောက်နည်း

ပုခက်များလက်ဖက်ရည်စွန်းလျှင် ရေခဲခွေးပူနှင့် ထိုစွန်းသောနေရာကို လေးမကပျောက်ပါသည်။

မီးကျွမ်းရာပျောက်နည်း

အင်္ကျီများပေါ်တွင် ဆေးလိပ်မီးပွားကျ၍လည်းကောင်း၊ မီးပူကျွမ်းလျှင်လည်းကောင်း မီးကျွမ်းရာပျောက်အောင် ကြက်သွန်ကိုထက်ခြင်းခွဲပြီး ပွတ်လိုက်ပါကပျောက်ပါသည်။

ကွမ်းသွေးအစက်ပျောက်နည်း

အဝတ်အထည်များတွင် ကွမ်းသွေးစွန်းလျှင် နို့ရေကိုစွန်းကွက်သော နေရာပေါ် ဆွတ်ဖြန်းပေးပါ။ ၎င်းနို့ရည်ခြောက်သွေ့လျှင် ကွမ်းသွေးကွက်ပျောက်သွားပါမည်။



မင်္ဂစွန်းပျောက်နည်း

မင်္ဂစွန်းသော အဝတ်ကို ခရမ်းချဉ်သီးအရည်နှင့် ပွတ်ဆေးလျှင်အလယ်တကူ ပျောက်ပါသည်။

အရောင်ကျွတ်အောင် အဝတ်စွပ်နည်း

ရေပူတွင် ဆပ်ပြာကို အမြုပ်ထွက်အောင်ပွေ့ပြီး ၎င်းဆပ်ပြာရေအေးခွံတွက်ပါ။ အဝတ်ရှိ ပန်းပွင့်၊ ပန်းခက်တို့၏ အရောင်သည် အစိမ်းဖြစ်လျှင် ဆပ်ပြာထဲတွင် ပုန်းရည်အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ပန်းရောင်ဖြစ်လျှင် ဇဝက်သာအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အမည်းရောင်ဖြစ်လျှင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဤကဲ့သို့ထည့်ပွတ်လျှင် ဆေးရောင်မပျက်ပါ။

ကြက်ဥ၊ ဆဲဥရည်အစွန်းကွက်လျှော့နည်း

ဒိတ်စင်ကျသည် ကြက်ဥ၊ ဆဲဥပေကျသည် အဝတ်ကိုတွေင် တော်တော်ကြာအောင်စိမ်ထားပြီး ပွတ်လျှော့လျှင် အကွက်မထင်အောင် လွယ်ကူစွာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကတ္တီပါအဝတ်ကိုသစ်အောင်လုပ်နည်း

မီးပူ၏ မီးပူတိုက်ရာဘက်တွင် အဝတ်တစ်စုံကို ရေဆွတ်၍ကင်းထားပါ။ ထိုကပ်ထားသောအဝတ်ပေါ်တွင် ကတ္တီပါအဝတ်အလှဘက်ကိုလှ၍

ကျော့သက်နှင့် ကပ်ထားပါ။ ထိုသို့ကပ်၍ အဝတ်စိုလာလျှင် ကတ္တီပါအမွှေးကို သက္ကလပ်ဖီးသည့် နူးညံ့သောဘီးပြောနှင့် ပွတ်တိုက်၍ဖီးပေးပါ။

ဖျင်ထည်ပေါ်ရှိဆီစက်ပျောက်နည်း

ဖျင်ထည်ပေါ်ရှိဆီစက်ကို ဇဝက်သာပါသော ရေခွေးပူပူနှင့် ဆေးကြောပေးပါ။

ပိတ်အထည်ပေါ်ရှိသံချေးစွန်းများပျောက်အောင်လုပ်နည်း

အဝတ်ပေါ်ရှိ သံချေးပျောက်ရန် သံပုရာရည်တွင် ဆားဖျော်၍ ထိုစွန်းကွက်သော နေရာကိုဆွတ်ပြန်းပြီးလျှင် ၎င်းအထည်ကိုနေတွင်လှန်းပါ။ အကွက်မပျောက်လျှင် နှစ်ခါ၊ သုံးခါထပ်၍သုတ်လိမ်းပေးပါ။



အမဲရောင်အဝတ်ရှိ၍စက်ပျောက်နည်း

ထိုအဝတ်ကို ပထမအဝတ်ဖီးသည်ဘီးနှင့်ဖီးရမည်။ ထိုနောက်ရေခွေးနှင့် ဇဝက်သာရည်ဖျော်ထားသော အရည်နှင့်ပွတ်တိုက်ပါ။

ပန်းပွင့်ပြောက်ပါသည် စားပွဲခင်းမီးပူတိုက်နည်း

ပန်းပွင့်၊ ပန်းပြောက်ထိုးထားသော ခန်းဆီး၊ စားပွဲခင်းတို့ကို မီးပူတိုက်လျှင် အောက်ကအဝတ်ထူထူခံထားပြီး ပန်းအလှဘက်မှောက်၍ အတွင်းဘက်သား ပေါ်က မီးပူတိုက်ရပါမည်။

ကော်ဇောပေါ်ရှိ မှင်စက်ပျောက်နည်း

သက္ကလပ်၊ ကော်ဇောစသည်တို့ပေါ် မှင်မိတ်သော် မှင်မမြေက်မိထိုမိတ်ခင်းသာ မှင်ပေါ်သို့ ဆားခပ်များဖျားတင်လိုက်လျှင် ၎င်းမှင်ကိုဆားကရုပ်ယူသွားပါလိမ့်မည်။

မီးသွေး မီးပူတိုက်ကောင်းအောင်လုပ်နည်း

ဖယောင်းအနည်းငယ်ကို ပိတ်စနင့်ထုတ်ပြီး မီးပူအောက်ပိုင်းကို ပွတ်ရပါမည်။ ထိုနောက်အဝတ်(သို့)စက္ကူပေါ်တွင် ဆားကြမ်းအနည်းငယ်ဖြူးပက်၍ ၎င်းအပေါ်မှာ မီးပူအောက်ပိုင်းကို ပွတ်တိုက်ရပါမည်။

ဆော်အီပုန့်သုံးစွဲနည်း

ဆော်အီပုန့်ကို ရေခဲပူပူတွင်ဖျော်ပြီးမှ ဖွပ်မည်အဝတ်စိုထဲသို့ထည့်လျှင် ကောင်းပါသည်။



ပုလင်းမှ စက္ကူခွာနည်း

ပုလင်းတွင်ကပ်ထားသည့် စက္ကူကိုရေအနည်းဆွတ်ပေးပြီး မီးအနီးတွင် မီးငွေ့နှင့် ခဏအပူပေး ခွာလျှင်လွယ်ကူစွာကွာပါသည်။

ချွေးကွက်စွဲအောင်ဖွပ်နည်း

ဆော်အီပုန့်အနည်းငယ်ရောထည့်ထားသောရေခဲခွေးခွေးတွင် ချွေးကွက်စွန်းသော အဝတ်ကိုကြာကြာစိမ်ထားလိုက်ပါ။ ထို့နောက်မှ ဆပ်ပြာနှင့် ပွတ်တိုက်ဖွပ်ပါက ချွေးကွက်ပျောက်ပါသည်။

ရေခဲခွေးအိတ်ပျက်အောင် ရေခဲခွေးထည့်နည်း

ရေခဲခွေးအိတ်ထဲ ရေခဲခွေးထည့်ပြီး ရေခဲခွေးအငွေ့များထွက်သွားအောင် နံဘေးမှလက်နှင့်နှိပ်ပေးပါက ရေခဲခွေးအိတ်ပျက်ပါ။

အိုးဆေးကြောနည်း

ထမင်းအိုး၊ တင်းအိုးများကို ညှစ်ပြီးသံပုရာခွံနှင့် တိုက်ချွတ်ဆေးကြောလျှင် အနံ့အသက်ပျောက်ကင်းပါသည်။

သစ်ရွက်စိမ်းနဲ့မနံအောင် မီးရှို့နည်း

သစ်ကိုင်း၊ သစ်ရွက်၊ မြက်စသည်တို့ကိုမီးရှို့လျှင် မီးပုံထဲသို့ ဆားလက် တစ်ဆုပ်လောက်ထည့်ပါက စိမ်းရွှေသောအနံ့မထွက်ပါ။

ဟင်းခွေပျောက်စေနည်း

စင်ကြယ်သောအဝတ်ဖြူကို ရေဆွတ်၍ဟင်းခွက်နေသော အမဲပြောက်များ အပေါ်က ဖုံးအုပ်၍မီးပူတိုက်လျှင် ဟင်းခွအမဲပြောက်များပျောက်သွားပြီး နောက်ထပ်တဖန် ၎င်းနေရာ၌မိုးထင်းခြင်း၊ ဟင်းခွကပ်ခြင်း ဖြစ်တော့မည်မဟုတ်ပါ။

မီးသွေးမီးပူ မီးမလွန်နည်း

ရဲရဲနီသောမီးသွေးမထည့်ပါနှင့် ရဲရဲနီသောမီးပူတစ်ခါပူဖူးလျှင် မီးပူပျက်၍ နောင်အခါအပူကို ကြာကြာမထိန်းနိုင်ဘဲ အပူအအေးလွယ်ပြီး သုံးမရဖြစ်တတ်သည်။

ပိုးထည်အတောင်းကို သစ်အောင်လုပ်နည်း

အချို့ခြောက်လက်ဖက်ရည်ကြမ်းထဲတွင် ဇဝက်သာအနည်းငယ်ထည့်ပြီးလျှင် ၎င်းအရည်နှင့် ပိုးထည်ကို အဝတ်စကလေးနှင့်ဖြစ်စေ၊ ဂွမ်းနှင့်ဖြစ်စေသုတ်ပါ။

ပိတ်အထည်ချေးကျွတ်နည်း

ပိတ်အထည်များကို မလျှောင်ခင်တစ်ညလောက်ကရေနွေးစိပ်ထားပါ။

ဆပ်ပြာထည့်၍လည်း စိမ်နိုင်ပါသည်။

ပေကျံ၍ကွက်နေသော အဝတ်များလျှော်နည်း

ပေကျံသောအဝတ်များရှိ အစွန်းအကွက်များပျောက်လိုပါက ၎င်းအဝတ်ပြုတ်မည့် ရေခွေးအိုးထဲသို့ ရှောက်သီးကိုအခွံမခွာဘဲ အစိတ်စိတ်ခွဲပြီးထည့်ပါ။

ပိတ်ထည်မင်စွန်းပျောက်နည်း

ပိတ်ထည်များမင်စွန်းလျှင် နို့ထဲတွင်နှစ်၍ တစ်နာရီလောက်ကြာအောင်ထားပြီးမှ ဖွပ်လျှင်မင်စွန်းပျောက်ပါသည်။

အဝတ်ဖြူအရောင်ကောင်းအောင်လျှော်နည်း

ဝေက်သာအနည်းငယ်ပါသောရေတွင် ရေပြောင်ဖြစ်စေ အဝတ်စခပ်ပွပွဖြင့်ဖြစ်စေ နှစ်ပြီးလျှင်၊ ၎င်းအဝတ်အထည်ကို ဖွတ်တိုက်ရမည်။ ဗျင်အဝတ်ဖြစ်လျှင် ဝေက်သာ (၃)ပုံ(၁)ပုံနှင့် အရက်ပျံဆီ(၃)ပုံ(၂)ပုံကိုရောပြီး အထက်ကနည်းအတိုင်းဖွတ်တိုက်ပေးရပါမည်။

လွယ်ကူသောအဝတ်ဖွပ်နည်း

ရေခွေးကျက်သီးခွေးတွင် ဆပ်ပြာကိုဖျော်၍လျှော်မည့် အဝတ်များကို ညဉ့်အခါက စိမ်ပြီးနောက်တစ်နေ့ကျမှ ဖွပ်လျှင်ချေးများနူးနေ၍ လွယ်ကူစွာဖြုတ်အောင်ဖွပ်လျှော်နိုင်ပါသည်။

အဝတ်မတွန့်အောင်လုပ်နည်း

သတ္တလပ်ထည်၊ ဖလန်နယ်စသည်တို့ကို လျှော်ဖွပ်ပြီး ကြိုးလန်းပေါ်တွင်

အဝတ်ကိုရေမညှစ်ဘဲပြန်ထားပါက မတွန့်တော့ပါ။

အဝတ်ပီး မတွန့်အောင်ချုပ်နည်း

ပီးလျားသောအဝတ်အောက်မှ ရေစက္ကန့်ပြီး စက်ချုပ်လျှင် ချုပ်ရိုးကောင်းပြီး မတွန့်ပါ။

ချည်ထည် ကတ္တရာစေးပေလျှင်ပျောက်နည်း

ချည်ထည် ကတ္တရာစေးပေလျှင် ထိုနေရာပေါ်တွင်ထောပတ်အနည်းငယ် သုတ်လိမ်းထားပါ။ ထိုထောပတ်ထဲသို့ ကတ္တရာစေးစိမ့်ဝင်သွားအောင် အတော်ကြာကြာထားပြီးနောက်မှ ရေဖြင့်ဖွပ်လျှော်လျှင် ကတ္တရာစေးများ ကျွတ်ထွက်သွားပါလိမ့်မည်။

ဆပ်ပြာတောင့်ကောင်းစွာထားနည်း

ဆပ်ပြာတုံး၊ ဆပ်ပြာတောင့်များကို တာရှည်ခံအောင် တစ်တောင့်နှင့် တစ်တောင့်ဆပ်စွာစွာအလျားလိုက်ချပြီးနောက် ၎င်းတို့အပေါ်တွင် ကန့်လန့်ဖြတ်၍ ဆပ်ကျဲကျဲချထားပါ။ ထိုသို့ချထားလျှင် ဆပ်ပြာတောင့်မျက်နှာစာကို လေဟတ်နိုင်သဖြင့် ကောင်းစွာရှိလိမ့်မည်။

တေးရိုးတပ်နည်း

ထင်းရှူးစေးကိုအမှုန့်ကြိတ် တေးရိုးထဲထောင်းထည့်ပြီး တေးရှောင်ကိုပိုးကင်း၊ တေးရိုးထဲပြန်တပ်လျှင် နောက်ထပ်မကျွတ်တော့ပါ။

ဝါးစားပွဲ၊ ကုလားထိုင်ဆေးကြောနည်း

ဝါးစားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များမှ ဖိုများကိုအားလုံးခါပြီး ဆားရေနှင့် ဆေးကြောပေးပါ။ ခြောက်သွေ့သောအခါ နူးညံ့သောအဝတ်နှင့် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ တစ်ခါလောက် ဆေးကြောပေးလျှင် နောက်ကိုဖိုခါပေးလျှင်ရပါသည်။

သစ်ပင်ပိုးမကိုက်နည်း

ပန်းပင်၊ သစ်သီးပင်များကို အမြဲရင်းက ပိုးစားမည်ထင်လျှင် မသုံးသေးသော မီးခြစ်အနည်းငယ်ကို ခေါင်းဘက်လှည့်စိုက်ထားပါ။ မီးခြစ်စံတွင်ပါဝင်သော ကန့်ကြောင့် ပိုးမကိုက်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရွှံ့စက်ပျောက်အောင်လုပ်နည်း

အားလူးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးပြီး ရွှံ့စက်ရှိသော အဝတ်ကိုပွတ်တိုက်ပျောက်ပါလိမ့်မည်။

ချေးကျွတ်အောင်လုပ်နည်း

ပိတ်ထည်များ ချေးကျွတ်လိုလျှင် ၎င်းအဝတ်များကို တစ်ညလောက် ရေခဲခန်းစိမ်းထားပါ။ ဆပ်ပြာမှုန့်ထည့်ပြီးလည်း စိမ်းထားနိုင်ပါသည်။

သွေးစက်ပေသောအဝတ်ဖွပ်နည်း

ရေထဲတွင် ဇဝက်သာရည်ခပ်ပြစ်ပြစ်ထည့်၍ သွေးပေသောအဝတ်အတော်ကြာကြာစိမ်းထားပြီးမှ ဖွပ်လျှော်ပေးပါ။

သိုးမွှေး ဆွယ်တာစွပ်နည်း

ပထမဦးစွာ အဝတ်မှပုံများကိုရိုက်ခါပြီး ရေခပ်နွေးနွေးတွင်ထည့်၍ ဆောင့်ပြီးညှပ်ပြန်ပါ။ ထို့နောက် ဆပ်ပြာပါသော ရေနွေး(သို့)အဝတ်လျှော်ဆော်အတွင်း လက်ချားလက်ဖက်ရည်(၁)ဇွန်းလောက်ထည့်ပြီး ရေပေါ်တွင်ငြိသာစွာဆောင့်ပါ။ ဆီစွန်းသောအတွက်ရှိလျှင် လက်ကိုဆပ်ပြာလူး၍ ထိုနေရာကိုပွတ်ပါ။ သိုးမွှေးကို ဆပ်ပြာနှင့်မထိပါစေနှင့် နောက်ထပ်ရေနွေး(၃)ကြိမ်လောက်ရေလဲ၍ ဆောင့်ပါ။ နောက်ဆုံးရေတွင် မဲနယ်အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ (၁)ရက် (၂)ရက်လောက်အစွန်းဘက် ကို ပြန်၍လှန်းပါ။

ဗလန်နယ်ဝုံမပျက်အောင်ချုပ်နည်း

ဗလန်နယ်ကိုမချုပ်မီ သံပိုးတွင်ထည့်၍ အပေါ်တွင်ဆူအောင်ပူသော ရေနွေးလောင်းထည့်ပါ။ ရေနွေးပူအေးသွားမှ ရေကိုညှပ်၍လှန်းရမည်။ အဝတ်ခြောက်လျှင် ဝုံမပျက်တော့ပါ။

လက်တိုင်ပုဝါ မီးပူတိုက်နည်း

လက်တိုင်ပုဝါကိုပြန်၍ အလယ်ခေါင်ကစပြီးလျှင် မီးပူတိုက်လျှင် ညီညာပြန်ပြန် နေပါသည်။

ခြင်မလာစေသောနည်း

ဖယောင်း(၁)မူးသားနှင့် ပရပ်(၂)ကျပ်သားတို့ကို ကောင်းစွာရောစပ်၍ မှန်အိပ်မီးခွက်ပြောင်းအပေါ်မှ ဆွဲထားသောသံပြားတွင် ကပ်ထားပါက မီးအပူရှိန်ကြောင့် အခိုးထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ခြင်များ အစိုးအငွေ့ဏ်ကို မခံနိုင်ခြင်း ထွက်ပြေးကြပါမည်။

ယင်တောင်မောင်းနည်း

ကာဘော်လစ်ဆီ အနည်းငယ်ကို မီးဖုတ်ထားသောသံပြားပေါ်တွင်ချ၍
အခန်းအတွင်းနံ့အောင်လိုက်၍ ယပ်ခတ်ရမည်။

သွားပွတ်တံဆေးကြောနည်း

သွားပွတ်တံကို ရေခွေးနှင့်ဆေးလျှင် တောင်စော်သောအနံ့များပျောက်ကင်း
ပါသည်။

ပန်းအိုးထဲရှိပန်းများကြာရှည်ခံနည်း

ပန်းအိုးထဲ၌ ကန့်သတ်အနည်းငယ်ထည့်ထားပါလျှင် ပန်းများသည် အရောင်ယဉ်း
ဘဲ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နှင့် (၂)ပတ်ခန့်ခံပါလိမ့်မည်။

သိုးမွေးအကျိ်ပိုးမတောက်နည်း

ရုပ်ကောင်းမှုန်ကို သိုးမွေးဆွယ်တာ အဝတ်အတွင်းကောင်းစွာပက်ထည့်၍
၎င်းအထည်တို့ကို သတင်းစာနှင့် ကောင်းမွန်စွာထုပ်ပြီး လုံအောင်အဝများကို
ကော်နှင့်ကပ်ထားရပါမည်။

ကြွေထည်အရောင်မပျိန်နည်း

ကြွေထည်များ ပွန်းပဲ့ရာ၊ အက်ရာထပ်ပြီး အရောင်ပျိန်နေလျှင် ထိုနေရာများကို
လက်သည်းဖျက်ဆေးခပ်ထူထူသုတ်ပေးပါ။

ခွေးအားဆေး

အသီးအရွက်ကြော်ရာတွင် ရရှိသောအရည်နှင့် ခွေးတအုတ်ရောနှယ်ပကျွေးပါ။

ခွေးများအတွက် အရသာရှိပြီး ဗီတာမင်ဓာတ်ကြွယ်ဝစေမည်။

ထမင်းကြမ်းဆန်ပြုတ်

ညကရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ခဲ့သော ထမင်းကြမ်းကို ရေသင့်အောင်ထည့်ပြီး ဆန်ပြုတ်ကြပါ။ နှစ်သက်ရာကြက်သွန်မိတ်၊ ငှက်ကောင်းစသည်တို့ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ကြယ်သီးစုနည်း

မဝတ်တော့ပဲလွှင့်ပစ်မည့် အင်္ကျီအဟောင်းများမှ ကြယ်သီးများကိုဖြုတ်ပြီး တွယ်ချိတ်ခပ်ကြီးကြီးမှာစွပ်ထားပါ။

ကရင်မ်ဘူး

ခရီးသွားတဲ့အခါ နေ့လိမ်းနဲ့ညလိမ်းကရင်မ်တွေကို မျက်ကပ်မှန်ဘူးအဟောင်း ထဲထည့်ယူသွားနိုင်ပါတယ်။

အသားအရေစိုပြည်နည်း

သံလွင်ဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းခန့်ရေထဲထည့်ပြီး ရေချိုးပါ။ အဆီပြန်အသားအရေဖြစ်လျှင် ရေထဲကိုဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ရေချိုးပါ။ ထိုးစိုက်ထားပါ။

ပုရွက်ဆိတ်ပြေးနည်း

သခွားသီးအခွံပါးပါးလှီး၍ ပုရွက်ဆိတ်နေသောနေရာများ၌ ချထားလျှင် ပုချထွက်ပြေးပါသည်။

ဆီမစဉ်အောင်ကြော်နည်း

ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကြော်သည့်အခါ ဆီမစဉ်အောင်ဆီကျက်လျှင် ဆီဒယ်အိုး အတွင်းရှိမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပြီးမှ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥကိုဖောက်ထည့်ပါ။

ဘီးတာရှည်ခံနည်း

ဘီးများကို ဆပ်ပြာရှည်ဖြင့်ကောင်းစွာဆေးပြီး ခြောက်သွေ့လျှင် သံလွင်ဆီ အနည်းငယ်ဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ကြာရှည်အသုံးခံပါသည်။

ကော်ရည်

ကျောက်ချဉ်ရည် လက်ဖက်ရည်ခွက်(၁)ခွက်ကို ရေအဝက်သား (၂ကျပ်ခွဲသား)ခန့်တွင် အရည်ဖျော်အောင်ဖျော်ပြီး ၎င်းအရည်ထဲသို့ရိုးမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၍ ပျစ်အောင်မွှေပေးပါ။ ပျစ်လာလျှင် ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး မီးအေးအေးဖြင့် ကော်ခြစ်လာအောင်ကျိုပါ။ ကော်ထဲသို့ လေးညှင်းပွင့်ဆီအစက် အနည်းငယ်ထည့်၍ အသုံးပြုပါ။

အာလူးမမည်းနည်း

အာလူးပြုတ်သည့်ရေတွင် ဆူပွက်လာသည်အခါ ၎င်းအိုးထဲသို့ သံပုရာရည် အနည်းငယ်ညှစ်၍ထည့်ပါ။ အာလူးများအရောင်လှပြီး အရသာထူးကဲလာပါသည်။

ညှိနဲ့ပျောက်နည်း

အမဲသားချက်သော ဟင်းအိုးထဲသို့ မီးသွေးအနည်းငယ်ထည့်၍ ချက်ပါက မကောင်းသောအနံ့များပျောက်ကင်းပါသည်။

ဆပ်ပြာမြှုပ်သုံးနည်း

ဆပ်ပြာမြှုပ်များကို ခွက်ဖြင့်ခံယူပြီး သစ်ပင်၊ ပန်းပင်များကိုလောင်းပါက သစ်ပင်များသန်စွမ်းဖွံ့ဖြိုးစေဆာလာပါလိမ့်မည်။

ခရုပတ်ကို ကင်းဝေရနည်း

အစေ့ပင်ပေါက် ပတ်လည်မှာ ရှပ်သီးခြောက်မှုန့်များဖြူးထားပါက ခရုပတ်ကိုမလာတော့ပါ။

ချောဆီအစွန်းပျောက်နည်း

သိုးမွှေး အင်္ကျီ (၁) ရှပ်အင်္ကျီပေါ် ချောဆီစွန်းလျှင် ထိုနေရာကို ခေါင်းလျှော် ရည်နည်းနည်းသုတ်လိုက်ပါ။ နာရီဝက်လောက်ကြာလျှင် လျှော်လိုက်ပါက ချောဆီများ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ဇွန်းခရင်းအသစ်ဖြစ်နည်း

လေ့တစ်လုံးထဲတွင် ရေဇွေး၊ အင်္လျူမိနီယံပြားသေး(၁)ချပ်နှင့် သံပုရာသီး တစ်ခြမ်းထည့်ပြီး ဇွန်းနှင့်ခရင်းတို့ကို ထိုအရည်နှင့်ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပြီး ခဏထည့်ထားလိုက်လျှင် အရောင်ထွက်လာပါလိမ့်မည်။

သားရေအက်ရာပျောက်နည်း

သားရေပစ္စည်းများ အက်လာရင်မလှပါ။ ထိုသို့အက်ရာမဖြစ်အောင် ကြက်ဆူဆီနှင့် တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ်သုတ်ပေးပါ။

ပူဒီနာစိုက်နည်း

ပူဒီနာပင်တွေကို ပန်းအိုးထဲ ဒါမှမဟုတ် ခြံထဲမှာအတန်းလိုက်ချစိုက်ပါ။

ပန်းပွင့်မကြွေစနည်း

ပွင့်ဖတ်ကြွေလွယ်သည့် ပန်းများအား ဆံပင်ဖျန်းဆေး(Hair Spray)ဖျန်းပေးလိုက်ပါက မြန်မြန်မကြွေတော့ပါ။

အိုးတိုက်နည်း

ဒယ်အိုး (သို့) နို့မလှိုင်း၊ ထောပတ်ထည့်ထားသည့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်တို့ကို ရေခဲရေအေးအေးနှင့်ဆေးပါ။

ဖယောင်းတိုင်ထွန်းနည်း

ဖယောင်းတိုင်ကို အအေးခန်းထဲမှာထည့်သိမ်းပါ။ ဒီးထွန်းသည့်အခါ ဆားအနည်းငယ်အပေါ်မှဖြူးထားလျှင် အထွန်းခံပါသည်။

ဖင်လျှော့နည်း

ဖင်များချော်နေကျပ်နေသည့်အခါ ဖင်သွားတစ်လျှောက် ဖယောင်း(သို့) ဆပ်ပြာနဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

ဒဏ်ရာသက်သာနည်း

ပထမဒဏ်ရာကို သန့်စင်ပြီးအဝတ်သန့် (သို့)ပတ်တီးဖြင့်ဖိပြီးထားပါ။ သွေးခဲပြီး ဒဏ်ရာပိတ်သွားစေပါသည်။ ဒဏ်ရာအတော်ကြီးလျှင် ဒဏ်ရာပေါ် အဝတ်သန့်သန့်ဖြင့် ဖိပြီးအုပ်ထားပါ။ အဝတ်စကို ရေခဲဘူးထဲထည့်ပြီး ထိုအဝတ်ဖြင့် ဒဏ်ရာကို ပတ်တီးစီးနိုင်ပါသည် ပြီးလျှင်ဆေးခန်းသွားပြပါ။

မူးဝေလျှင်

မိုက်ခနဲ ခေါင်းထဲမှာဖြစ်ပြီး မူးဝေလာလျှင်လုပ်နေတာတွေကို ခဏရပ်ပြီး ထိုင်ချလိုက်ပါ။ ခေါင်းကိုနှိပ်ပြီး ပေါင်နှစ်လုံးကြားထဲမှာ ထားကြည့်လိုက်ပါ။ ပြီးရင်အချို့ရည်တစ်ခုခုကို သောက်ကြည့်ပါ။

ငှက်ပိတ်မိနေရင်

ပြတင်းပေါက်အားလုံးဖွင့်ပြီး လိုက်ကာရှိလျှင် ဖွင့်ပေးထားပါ။ အသံပေးပြီး ဖောင်းထုတ်ပါ။ ငှက်ကလေးသိပ်ပြီးလန့်နေရင် ဒီအတိုင်းခဏထားလိုက်ပါ။ ငှက်မမြင်နိုင်တဲ့နေရာမှာ ခဏသွားနေပေးပါ။

အဝတ်လျှော်စက်ထဲမှ အရောင်ထွက်လာသော်

စက်ကိုရပ်လိုက်ပါ။ ပန်းရောင်၊ အပြာရောင်ပါသည့် အဝတ်များကိုထုတ်ယူပြီး စက်ပြန်ဖွင့်ပါ။ အရောင်ကျွတ်သည့်အထည်ကို သီးသန့်လျှော်ပါ။ အကောင်းဆုံးက ဆပ်ပြာမုန့်ပြီး ခဏစိမ်ကြည့်၊ ထို့နောက်စက်ကို ပြည်ပြည်လှည့်ကြည့် ကျွတ်ရင် အဝါ၊ အပြာ၊ အနက်နှင့် အနီရောင်များ အဓိကထွက်တတ်ပါသည်။

နာခေါင်းသွေးလျှံပျောက်နည်း

နာခေါင်းသွေးလျှံလျှင် ကိုယ်ကိုရှေ့ကိုင်၍ နာခေါင်းအဝကို လက်မ၊ လက်ညှိုးဖြင့် ဖိညှပ်ပြီး ပိတ်ထားလိုက်ပါ။ ငါးမိနစ်လောက်ပိတ်ထားပါ။ ၎င်းပိတ်ထားသည့်နေရာကို (၁၀)မိနစ်၊ (၁၅)မိနစ်လောက်အထိ ပိတ်လိုက်၊ ဖွင့်လိုက်လုပ်ပေးပါ။ များသောအားဖြင့် အင်မတန် ခြောက်သွေ့ သွန်းသည့်နေရာ(သို့)မိုထိုင်းဆအလွန်နည်းပါးသည့်နေရာမျိုးမှာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

မိုးကြိုးသွားအတုအစစ်ခွဲနည်း

စကောထဲ မိုးကြိုးသွားထည့် အပေါ်က ဆန်တွေအုပ်ထားပြီး ကြက်ကိုကြွေးကြည့်ပါ။ မိုးကြိုးသွားစစ်လျှင် ထိုဆန်ကိုကြက် မစားပါ။

ခြေသဲလက်သဲပုပ်ကုနည်း

ဒန်းကြီရွက်ကို မိုးစားနေသည့် ခြေသဲ၊ လက်သဲများပေါ် ပလာစတာဖြင့် ကပ်ထားပါ။ (၃-၄)ရက်အတွင်း အခြေအနေကောင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ညောင်ပင်သတ်နည်း

ညောင်ပင်ကိုရသလောက်အရင်းကကပ်ပြီး ခြတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ကျန်တဲ့ဥဆန်လေးကို ဆားပျစ်ပျစ်အုပ်လိုက်ပါ။ တချို့ဆားအစား၊ ပုလဲဓာတ်မြေသဏ္ဌာန်ကို သုံးကြတယ်။

မျက်ခုံးမွှေးဆွဲတံလုပ်နည်း

ဆောင်းရာသီမှာ မျက်ခုံးမွှေးဆွဲတံကို ဆွဲရလွယ်အောင် ခဲတံရဲ့ထိပ်ဖက်ကို ဆံပင်အခြောက်ခံစက်နဲ့ ခဏမှတ်လိုက်ပါ။ အပူချိန်အနည်းငယ်လျှော့ပြီးမှတ်ပါ။

ဒိန်ချဉ်အသုံးပြုနည်း

မျက်နှာပေါ်ကို ဒိန်ချဉ်ခပ်ပါးပါးလေးလိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။ မိနစ်(၃၀)လောက် ကြာရင် ရေဆေးချလိုက်ပါ။

ဆီမစင်နည်း

ဒယ်အိုးနှင့်တစ်ခုခုကြော်လို့ ဆီမစင်အောင် အပေါက်ပါတဲ့အခုံးနဲ့ အုပ်လိုက်ပါ။ အပေါက်ကနေ ဆီအငွေ့တွေထွက်သွားပြီး ဆီမစင်နိုင်ပါ။

ရော်ဘာလက်အိတ်ချွတ်နည်း

ရော်ဘာလက်အိတ်စွပ်၍ အလုပ်လုပ်ပြီးပြန်ချွတ်လို့ လွယ်အောင်ရေအေးနဲ့
လောင်းချပြီးမှချွတ်ပါ။

ရေခဲကတ်လုပ်နည်း

ရေခဲကတ်အဖြစ် ကြက်ဥထည်သည် ပလပ်စတစ်ခွက်နှင့် အခြား
ခွက်လွတ်လေး တွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ခွက်ကြီးလေး ချက်ချင်းအရည်မပျော်ဘဲ
ကြာရှည်ခံ လေပါဘဲ။

ဆပ်ပြာအကျန်သုံးနည်း

အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာ၊ ကိုယ်တိုက်ဆပ်ပြာ အကျန်တွေများစွာရှိပြီး အိုးတိုက်ရေ
မြှတ်ကို ဆေးဖြင့်အရာလေးပေး၍ ခွဲကြောင်းထဲဆပ်ပြာလေးတွေထည့်ပါ။ ထိုရေမြှုပ်နဲ့
ပန်းကန်ဆေး၊ အိုးတိုက်ပါတ အလေအလွင့်မရှိဘဲ လက်လည်း ဆပ်ပြာစား
သက်သာပါသည်။

ရေခွေးကြမ်းချိုးခွာနည်း

ဗနီဂါ(၃)ဆနှင့် ရေတုပ်ဆကိုရောပြီး ရေခွေးကြမ်းအိုးထဲထည့်ပါ။
အရပ်တွေပျော်ကျတဲ့အထိ မိပ်ထားပါ။ ပြီးမှ ရေနဲ့ဆေးကျင်းပြီးသုံးပါ။ ထိုနည်းတူ
ဒယ်အိုး၊ ဒန်အိုးများချိုးကပ်နေလျှင် ဗနီဂါနှင့် ရေခွေးပွက်ပွက်ဆူရောပြီးထည့် ကာ
၁ နာရီ(သို့) ၂ နာရီခန့် မီးပူပေးလျှင် ချိုးများကွာကျပါတယ်။

ငွေထည်ပြောင်လက်နည်း

ငွေသည်၊ ကြေးထည်များ အရောင်တင်လိုက ခြေအိတ်၊ လက်အိတ် အဟောင်းများဖြင့် ပွတ်တိုက်လိုက်ပေးပါပြန်ပြီး အရောင်ပြောင်လက်လာပါလိမ့်မည်။

အသားပတ်ပျောက်နည်း

အသားပတ်လျှင် ရေချိုးခါနီးတိုင်း မန်ကျည်းသီးမှည့်နှင့် နွှင်းမှုန့်ရောပြီး မျက်နှာကိုလိမ်းကျံပေးပါ။ ပြီးလျှင် ချေးတွန်းသကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပေးပါက အသားမပတ်နိုင်တော့ပါ။

အစင်းကြောင်းပျောက်နည်း

မျက်နှာမှာအစင်းကြောင်းတွေပေါ်နေလျှင် ရှောက်ရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်၊ ပျားရည်စားပွဲဇွန်းတစ်ဝက်ရောပြီး မျက်နှာကိုလိမ်းပေးပါ။ ၁၅မိနစ်ကြာမှ မျက်နှာသစ်ပါ။ ရက်သတ္တ(၂)ပတ်လောက်မှန်မှန်လုပ်ပေးပါက ပျောက်ပါသည်။

ဝက်ခြံပျောက်နည်း

ထုံးရေကြည်နှင့် သနပ်ခါးလူးပေးပါ။ ဝက်ခြံပေါက်နေပြီးဖြစ်လျှင် ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း ခပ်ထူထူလိမ်းပြီးမှ အိပ်ပါ။ ဝက်ခြံပေါက်တာ သိပ်များလျှင် ဆေးပုလဲမြစ်ကိုရေနှင့် ဖျစ်ဖျစ်သွေးပြီး လိမ်းလျှင်ပျောက်ပါသည်။

မိုတောက်ပျောက်နည်း

ကျီး၏ အရေကိုမီးအကျွမ်းပုတ်ပြီး ပြာကိုပျားရည်နှင့်စပ်သောက်လျှင် မိုတောက်ခြင်းပျောက်ပါသည်။

နားကိုက်ပျောက်နည်း

ကျောက်ချဉ်ခဲကို အမှုန့်လုပ်ပြီး အုန်းဆီနှင့်ပျော်ပါ။ ပြီးလျှင်နားကြပ်တောင်နှင့် မကြာမကြာကြပ်ပေးလျှင် နားကိုက်၊ နားပြည်ယိုပျောက်ပါသည်။

သွားကိုက်ပျောက်နည်း

ရေနံခဲကို ဆားအနည်းငယ်ရောပြီး သွားဝိုးအပေါက်ထဲထည့်ပေးလျှင် သွားကိုက်ပျောက်ပါသည်။ သိပ်ကိုက်လျှင် ရေခဲတုံးငုံပေးလျှင် သက်သာပါသည်။

ဖန်ထည်ပြောင်လက်နည်း

အဝတ်စသန့်သန့်ကို ရေနံဆွတ်ပြီး ဖန်ထည်၊ မှန်ထည်များကို တိုက်ပေးလျှင် ပြောင်လက်ပါသည်။

မဲ့သတ်နည်း

ဆပ်ပြာကြမ်းနှင့် ထုံးရောပြီး ကောက်ညှင်းဆန်(၂)စေ့ခန့်စိုက်ထားပါ။ သတ်လိုသည့်မဲ့ကို ဝါးချွန်အသန့်လေးနှင့် ထိုးဆွပေးပြီး နူးနေသည့် ကောက်ညှင်းဆန်အိအိလေးကို သိပ်ပေးပါ။ (၁)ရက်(၂)ရက်လောက် ရေထိပါစေနှင့်။ မဲ့ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

နှင်းဆီနုတ်စိုက်နည်း

ကျွန်းသားမီးသွေးပြာ(၃)ပုံ(၁)ပုံနှင့် မြေဆွေး(၁)ပုံလောက်ရောပြီး ပန်းအိုးထဲထည့်ပါ။ နှင်းဆီကိုင်းရင့်ရင့်ကို ထိုပန်းအိုးထဲထိုးစိုက်လျှင် အနက်ရောင်နှင်းဆီပွင့်ကို လှပစွာတွေ့ရပါမည်။

ငွေထည်ပြောင်လက်နည်း

ဆံ့ဆံ့ပြာနှင့် မီးဖိုပြာရောပြီး အရောင်မှိန်နေသည့် ငွေထည်ကို နာနာထိုက်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ရေအေးနှင့်ဆေးပါ။ ရေစင်အောင်သုတ်ပြီး မီးဖိုအောက်က ပြာနုနှင့် အဝတ်သန့်နှင့် နာနာသုတ်ပွတ်တိုက်ပေးလျှင် ငွေထည်ပြောင်လက်လာပါသည်။

ယွန်းထည်မကွဲနည်း

ယွန်းထည် မကွဲအောင် ဆီသုတ်ပေးလျှင် ရပါသည်။

အပူလောင်ပျောက်နည်း

အပူလောင်လျှင် အလှဆီလိမ်းကျံပေးလျှင် ပျောက်ပါသည်။

ဒုလုံးတုံပျောက်နည်း

ဗာဒံစေ့အနည်းငယ်ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဇွားနို့နှင့်ရောစပ် သောက်လျှင်ပျောက်ပါသည်။

ကြာဆူးပျောက်နည်း

ကြာဆူးကို ကြာရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် ပွတ်တိုက်လိမ်းကျံပေးလျှင် ရက်ပိုင်းအတွင်း ပျောက်ပါသည်။

ဘော်ထည်အမည်းပျောက်နည်း

မည်းနေသည့် ဘော်ထည်ကိုဆားသုတ်ပြီး မီးဝှက်ပါ။ ပြီးလျှင် မန်ကျည်နှင့် ရှည်ထည့်၍ ခပ်နွေးနွေးပူအောင်ပြုတ်ပြီး ကြေးသွားပွတ်တံတွင် ဆော်သို့သုတ်ပြီး

ပွတ်တိုက်ပေးလျှင် မည်းနေသော ဘော်ထည်ပြောင်လက်လာပါလိမ့်မည်။

ရွှေထည်ရှိကျောက်ပြောင်လက်နည်း

ဆပ်ပြာကြမ်းနှင့် ကွမ်းစားထုံးကို ရေနှင့်ဖျော်ပြီးပူလာသည်အထိကျို၍ သွားပွတ်တံနှင့်တို့ကာ ပွတ်တိုက်လျှင် ရွှေထည်နှင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ကျောက်များ ပြောင်လက်လာပါလိမ့်မည်။

နှင်းဆီပန်းရောင်ရံပွင့်နည်း

မြေဆွေးနှစ်ပုံ၊ သဲမှုန့်လေးပုံတစ်ပုံ၊ နားကျယ်အုံမှခြလေးပုံသုံးပုံရောပြီး အိုးထဲထည့်ကာ နှင်းဆီပန်းစိုက်ပါက နှင်းဆီတစ်ပင်တည်းက ရောင်စုံများပွင့်လာပါလိမ့်မည်။

သံပုရာရည်ဖိုထွက်နည်း

သံပုရာသီးကို မီးခွေးခွေးဖြင့်ကင်ပြီးမှညှပ်လျှင် သံပုရာရည်ဖိုထွက်ပါသည်။

ညောင်နံ့ပျောက်နည်း

ဟင်းအိုးဝေကျပြီးညောင်နေလျှင် ထိုအပေါ်တွင်ထားပြစ်စေ၊ နံ့ခွင်းပြစ်စေပြုပါက ညောင်နံ့ပျောက်ပါသည်။

နို့စစ်မစင်ခွဲခြားနည်း

နို့တစ်စက်ကို မင်နှိပ်စက္ကူပေါ်ချကြည့်ပါ။ နို့စစ်လျှင်ပြန်၍မသွားဘဲ စက္ကူပေါ်ဘက် နေပါမည်။ ရေရောထားလျှင် စက္ကူထဲသို့ ပြန်ဝင်သွားပါလိမ့်မည်။

ငါးခြောက်မငန်နည်း

ဆားအလွန်ပါသော ငန်သည့်ငါးခြောက်ကို မငန်စေလိုလျှင် ဆားများကိုရေနှင့် ဖျော်၍ရသည့်ဆားရေထဲတွင် ဆားအလွန်ငန်သော ငါးခြောက်ကိုစိမ်ထားလျှင် မငန်တော့ဘဲ အရသာအလွန်ကောင်းပါသည်။

အသားနူးနည်း

အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ဘဲသား၊ ဝက်သားအစရှိသည့် သား၊ ငါးများနူး လွယ်အောင် ရှုလကာရည်အနည်းငယ်ထည့်၍ ဆုပ်နယ်ပြီးမှချက်လျှင် နူးညံ့ ပျော့ပြောင်းလွယ်ပါသည်။ (သို့) ဂျင်းရည်နှင့်နယ်ပြီး ချက်လျှင်လည်းနူးလွယ်ပါသည်။ သဘောသီးအစိမ်းလေးငါးစိတ်ထည့်ချက်လျှင်လည်း နူးလွယ်ပါသည်။

သားငါးနူးအောင် တင်းချိုချက်နည်း

သားငါးတို့ကို နူးအောင်ပြုတ်ပြီးမှ ဆားထည့်လျှင်သားငါးများ နူးပါသည်။

တင်းချိုကြက်သွန်နဲ့ပျောက်နည်း

စွပ်ပြုတ်၊ တင်းချိုတို့တွင် မုန့်လာဥငါးအနည်းငယ်လှီးထည့်ပြီး အဖုံးကိုအုပ် ထားပါက ကြက်သွန်နဲ့များပျက်ပြယ်သွားပါသည်။

ကြက်ဥမပုပ်နည်း

ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကို လေလုံသောဘူးထဲထည့်ပြီး ဖုံးအုပ်မထားပါနှင့် ငရုပ်သီးမှုန့်များနှင့် ရောမထားပါနှင့်။ ပုပ်လွယ်ပါသည်။

ဝက်သားကြော်နည်း

ရေနှင့်ပျပ်ပျပ်ဖျော်ထားသော ဂျုံမှုန့်ရည်ထဲတွင် ဝက်သားတုံးများကိုနှစ်ပြီး

ကြော်လျှင် ရက်တာရှည်ထားခံပါသည်။

အသားကြာရှည်ခံနည်း

ငါး၊ အမဲသားများကို အရိုး၊ အဆီထုတ်ဘဲ နို့ချဉ်အိုးထဲမှာထည့်၍ အဖုံးကိုပိတ်ပြီး အေးသောအခန်းထဲတွင်ထားပါ။ ကာလကြာရှည်ခံပါသည်။
ထိုသို့ပြုလုပ်လျှင် လေးငါးလအထိထားခံပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူနံ့ပျောက်နည်း

ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်းစားလျှင် ပါးစပ်ထဲတွင်ကြက်သွန်ဖြူနံ့များနံ့နေတတ်သည်။
ထိုသို့ဖြစ်လျှင် နို့စိမ်းအနည်းငယ်သောက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူနံ့ပျောက်ပါသည်။

နန္ဒင်းနံ့ပျောက်နည်း

ဟင်းပျားနန္ဒင်းနံ့လျှင် သင်္ဘောသီးစိမ်းကို ပိုးတီးလှီး၍ခတ်ပါ။ အတန်ကြာလျှင် ဆယ်ယူလိုက်ပါ။ ထိုသို့ (၂)ကြိမ်၊ (၃)ကြိမ်လုပ်လျှင် နန္ဒင်းနံ့ပျောက်ကင်းပါသည်။

ငရုတ်သီးခြောက်ထောင်းနည်း

အပြန်ညက်အောင် ငရုတ်သီးအခြောက်နှင့်အတူဆားကွမ်းသီးခြမ်းခန့်ထည့် ထောင်းလျှင် ငရုတ်သီးအညက်ပြန်ပါသည်။

နာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းပျောက်နည်း

ဆီးဖြူသီးခြောက်၊ အစိုရုရာကိုပွေးလျှင် ပျောက်ကင်းပါသည်။ ငှက်ပျောပင်မှ အစေးကို နာနာပွေးလျှင်လည်း သွေးတိတ်လွယ်ပါသည်။

ဘောက်ဖတ်တုတ်သက်သာနည်း

ဘောက်ဖတ်တုတ်ခံရသည့်ဒဏ်ရာကို မိမိဦးခေါင်းရှိဆံပင်နှင့် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်နီတစ်ခုကို ဘေးနှင့်ခြမ်းပြီး ဒဏ်ရာကိုပွတ်တိုက်ပေးလျှင် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။

လက်ဝေါးနူးညံ့နည်း

ဆပ်ပြာနှင့် လက်ဆေးသည့်အခါ သကြားအနည်းငယ်ပါရောပြီး ပွတ်တိုက်ဆေးကြောလျှင် လက်ဖျားသန့်ရှင်းဖြူဖွေးပြီး နူးညံ့ပါသည်။

မီးကျွမ်းရာပျောက်နည်း

အဝတ်စတစ်ခုကိုဆားသုတ်ပြီး ပန်းကန်ရှိ မီးကျွမ်းသည့်နေရာကို ပွတ်တိုက်လျှင် ကျွမ်းရာပျောက်ပါသည်။



ရှောက်သီးထားနည်း

ထင်းရှူးသေတ္တာတစ်ခုတွင် လွှစာမှုန့်များထည့်ပြီး ရှောက်သီးထည့်ပါ။ တစ်လုံးနှင့်တစ်လုံးခြားပြီး လွှစာမှုန့်ဖြင့်အုပ်ထားလျှင် ကြာကြာအထားခံပါသည်။

ပါးစပ်တွဲပျောက်နည်း

ကြက်ဟင်းခါးရွက်အရည်နှင့် မြေပြုန်ရောစပ်ပြီး အနာကိုပွတ်လိမ်းပေးလျှင် ရက်ပိုင်းအတွင်း ပျောက်ပါသည်။

ခေါင်းတိုက်ပျောက်နည်း

သံပုရာသီးထက်ခြမ်းခွဲကို မီးအပူပေးပြီး ခေါင်းတွင်ကပ်ထားရပါမည်။ မကြာမီ သက်သာပါလိမ့်မည်။ နေပူမခံပါနှင့်။

အဝတ်ဝိုးမတိုက်နည်း

အဝတ်အထည်အောက်က လေးညှင်းပွင့်ခံထားပေးလျှင် ပိုမိုခိုင်ခံ့ပါ။

အိုးသန့်ရှင်းနည်း

သံပုရာခွံ၊ ရှောက်ခွံများဖြင့် ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုးများကို ပွတ်တိုက်သန့်ကြောပေးလျှင် ကြေးညှော်ကင်းပြီး အနံ့အသက်ပါကင်းစင်သွားပါသည်။

လိမ္မော်သီးကြာရှည်ထားနည်း

နေရောင်မကျရောက်သည့် မြေကြီးကိုတစ်ထွာလောက်တူးပြီး လိမ္မော်သီးခံ၍ အပေါ်ကသဲအနည်းငယ်အုပ်ထားလိုက်လျှင် တာရှည်ထားခံပါသည်။

စားအုန်းဆီမခဲနည်း

ဆောင်းကာလတွင် စားအုန်းဆီခဲလျှင် ဆီကိုကျက်အောင်ဆူတ်ပြီး ကွမ်းရွက်အနည်းငယ်ခြေထည့်ပေးထားလျှင် မခဲပါ။



ငံပြာရှည်ထားနည်း

ငံပြာရှည်ကို ကျိုချက်ပြီး ခြောက်သွေ့သည်ပုလင်းမှာထည့်ထားလျှင် ကြာရှည်ထား အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဥမကွဲအောင်ပြုတ်နည်း

ရေခွေးထဲ မပြုတ်ခင်ဥများကို ရေအေးထဲမှာစိမ်းထားပြီး အတန်ကြာမှ ရေခွေးထဲထည့်ပြုတ်လျှင် မကွဲမအက်တော့ပါ။

ရှောက်ရည်တာရှည်ခံနည်း

ရှောက်သီးရင့်ရင့်လေးလုံးခန့် အခွံနွာပြီး ပိတ်ပါးခံကာ အိုးတစ်လုံးထဲအရည်
ညှစ်ချပါ။ ၎င်းရှောက်ရည်ကို ပုလင်းသန့်သန့်တွင်ထည့်ပြီး ယင်းအပေါ်မှ
နှမ်းဆီစပ်စပ် လက်နှစ်လုံးခန့်ထည့်ပေးပါ။ ဆီထည့်ထား၍ ပိုးမွှားမဝင်ရောက်ဘဲ
တစ်နှစ်အတွင်းအသုံးပြုလျှင် အရသာမပျက်သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ အသုံးပြုလိုပါက
ဖြည်းဖြည်းလောင်းချလျှင် ဆီသည်နောက်သို့ပြေးပြီး ရှောက်ရည်များသာ
ကျဆင်းလာပါမည်။

ညှင်းပျောက်နည်း

ကြွေစေ့(၃)စေ့ခန့်ကို သံပုရာရည်နှင့် ကြွေပန်းကန်တစ်ခုထဲမှာထည့်စိပ်ထားပါ။
နွေတစ်ဝက်ခန့်ကြာလျှင် ကြွေစေ့များအရည်ပျော်သွားပါလိမ့်မည်။ ရရှိသော
အရည်ကို နံ့သာဖြူနှင့် ရောသွေးပြီး ညှင်းရှိသည့်နေရာကို လိမ်းကျံပေးလျှင်
ရက်ပိုင်းအတွင်း ညှင်းများပျောက်ကင်းသွားပါမည်။



မျက်တောင်ကျော့နည်း

ကြက်ဆူဆီကို ကြက်တောင်နှင့်တူပြီး နေ့စဉ်မှန်မှန် အထက်သို့ဆွဲပေးလျှင်
မျက်တောင်ကျော့လာပါလိမ့်မည်။

ကျွဲပခုံးပျောက်နည်း

နေ့စဉ်ရှောက်ရည်လိမ်းကျံပေးလျှင် တစ်စတစ်စနှင့်ပျောက်ပါသည်။