

တုန်အိုင်တုန်အီလာ၊ ပူးမျှေးနီးတုလီဘာ်ယိုင်၊ တုန်ဖိုင်လီးလာ၊ ပူးမျှေးနီးတုလီဘာ်ယိုင်တဖုန်

တုန်အိုင်တုန်အီလာ၊ တုန်ဖိုင်လီးလာ၊ ထံခုံစာ၊ မှတမှု၊ ထံခုံအားအီမိုင်က တုန်တဆဲ မှတမှုနီးအသာဟေးဂါး၊ ဒီးတုမှုအိုင်အီနှုန်းနီးအသက္ကထိုင်တုန်းတု ဆိတုရေးအောင်နှုန်းလီး。

ထံခုံအားအီခိုင်ကတုတဆဲ

ကိုယ်မူး (၃လီ)

တုန်ပါးတုည်သံသိ (၂-၄လီ)。

တုည်မှုလီတကာင်ထံခုံကိုယ်လီးအားနှီးနှုန်း တရားနီးအီအိုင်အီလာ ထံခုံအားအီလီတဆဲ ဒီးထံခုံကုံးလီးကို အောင် တသီမှုပုံ၊ ထိုးမီးနီး ပီအိုင်အီတကုံး၊



ထံခုံအားအီထံပလီတဖုန်

တုန်ယုံကိုယ်အီလာ၊ မှတမှုခါတ်အိုင်အား ပူးမျှေးနီးကမာရွှေလီးတုန်ထိုင်တီးအား နှုန်းလီး。

ထံခုံအား

ဆံ၊ ယိုကား



တုန်အိုင်တုန်အီလာ၊
အပဲလာပလီအားအီတဖုန်

တုန်းထိုင်အီရိုပုံးမှုံးလီးနှုန်း၊
တုကြားပို့ဆောင်အားအီတဖုန်

တုန်ထံ (၅-၇သီ)



(တုန်အိုင်တုန်အီလာထံခုံအားအီနှုန်း
တုန်းနှုန်းအားအီလီးလီးအားအီနှုန်းလီး)

မေးကရဲ

တုန်အိုင်တုန်အီလာတုန်ပါးတုတွေလီတဖုန် (၂-၄သီ)

ကားဘာအီးအပဲပို့ဆောင်အားအီတုန်အား

တုည် (၂-၄သီ)

လုံးလီးအားအီတုန်အားအီလီးအကတုတဆဲတကုံး

ဆီခိုင်တဖုန် (၂-၄နံ့)

ဆီခိုင်အီးတုတုန်းထံတဖုန်နှုန်း၊ တုကြားပို့ဆောင်အားအီလီးလီး၊ တုခုံအားအီလီးလီးအားအီလီးလီး

တုခုံတုန်အီးတုန်အီးတုလုံ့တဖုန်

(၃-၄သီ)ပို့ဆောင်တုတုန်းအားအီလီးတကုံး

