အာဟာရပြည့်ဝစေရေးအတွက် တိုင်းရင်းငါးငယ်ကလေးများ၏ အရေးပါမှု

တိုင်းရင်းငါးငယ်ကလေးများသည် အဏုအာဟာရကြွယ်ဝပြီး၊ ခေါင်းနှင့် အရိုးပါမကျန်တစ်ကောင်လုံးစားနိုင်သော ငါးငယ်များတွင် ကလေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် လိုအပ်သည့် ဗီတာမင်အေ၊ သံဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဇင့်နှင့် ဗီတာမင်ဘီ ၁၂ တို့အပြည့်အဝပါဝင်ပါသည်။

တိုင်းရင်းငါးငယ်များဖြစ်သည့် ငါးဘဲဖြူ (သို့) ငါးခုံးမတို့အား မိမိအိမ်တွင်ရိုးရှင်းစွာ ချက်ပြုတ်နည်း အဆင့်ဆင့်များ

လက်နှစ်ဖက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးကြောပါ

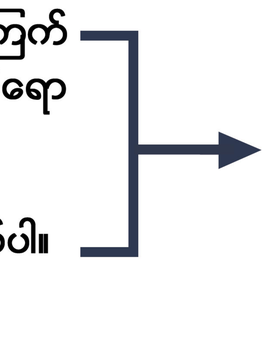
၁ ငါးကိုခေါင်းမဖြတ်ရပါ။ ငါးဝမ်းဗိုက်ကို ညစ်ပြီးအညစ်အကြေးများကိုထုတ်ပါ။ ဆူးတောင်များကိုလည်းဖြတ်ထုတ်ပါ။

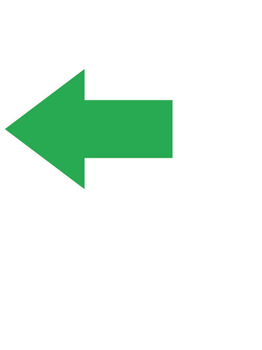
J ငါးကိုရေဆေးလျှင်တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်ထက် ပို၍မဆေးပါနှင့်။

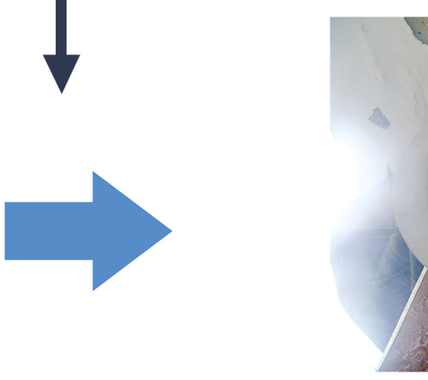
ငါးကိုကြေညက်အောင်ထောင်းပါ။

၂ ကြေညက်အောင်ထောင်းထားသောကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ဂျင်း နှင့်ဆားအနည်းငယ်ရောနယ်ပါ။

၃ နှစ်သက်သလို အလုံးလေးများပြုလုပ်ပါ။





ငါးဘဲဖြူ (သို့) ငါးခုံးမ
အသားလုံးကြော်

ငါးဘဲဖြူ (သို့) ငါးခုံးမ
အသားလုံးစွပ်ပြုပ်