

ရာသီစာဟင်းတစ်ခွက် မျှစ်ချက်



23/06/2021 15:00PM တွင် [မေဇင်ထွန်း](#) မှ ရေးသား

ခုလိုရာသီမှာဆိုရင်တော့ မျှစ်က ဒေသတိုင်းလိုလိုမှာ ပေါပေါများများရနေပီဖြစ်တဲ့ ရာသီစာပါ။

စာရေးသူတို့ဘက်မှာတော့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရတဲ့မျှစ်ကို ပုံစံမျိုးစုံလုပ်စားဖြစ်ကြပါတယ်။

မျှစ်ဖျားပြုတ်တို့စရာ၊ မျှစ်စိမ်းရခိုင်ချက်၊ မျှစ်ကြော်၊ မျှစ်သုတ် စုံလို့ပါပဲ။ မိုးအေးအေးမှာ

မျှစ်ရခိုင်ချက်စပ်စပ်လေးနဲ့စားလိုက်ရရင်ကို မြိန်လို့ပါ။ အဲ့တော့ မျိုးစုံလုပ်စားလို့ရတဲ့အထဲမှ
ဒေသချက်မျှစ်ရခိုင်ချက်နည်းလေးကို ပြောပြပေးပါ့မယ်။

လိုအပ်တာတွေကတော့

မျှစ်

မျှင်ငါးပိ

ပုစွန်

ဟင်းခတ်မှုန့် (မစားတဲ့သူကတော့ မထည့်ပါနဲ့)

ဆား

ကြက်သွန်နီ

ငရုတ်သီးခွဲခြမ်း

ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့လည်းချက်လို့ရပါတယ်။

- ကိုယ်ချက်မယ့်မျှစ်ပေါ်မူတည်ပြီး မျှစ်တုံးကို စိတ်ကြိုက် လိုသလို အတုံးအကြီးအသေးစိပ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီထောင်းပါ။
- ပုစွန်ထည့်မယ်ဆို အမြီးဖြတ် ခေါင်းဖြတ်ထားပါ။
- ပြီးရင်တော့ ချက်မယ့်အိုးထဲကို မျှစ်၊ ပုစွန်၊ ကြက်သွန်နီထောင်းပီးသား၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်း၊ ငါးပိအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ရောနယ်ပြီး ချက်လို့ရပါပီ။
- ဒီမှာသတိထားရမှာက မျှစ်စိမ်းကိုချက်မယ်ဆိုရင် ရေများများထည့်ပီး အကြာကြီးချက်ရပါမယ်။
- ပြုတ်ပီးသားမျှစ်ကိုချက်မယ်ဆိုရင်တော့ အချိန်ခဏလေးနဲ့တင် အရသာရှိတဲ့ မျှစ်ရခိုင်ချက်ကို စားသုံးလို့ရပါပီ။