

သဘာဝအိတ်ချိထံလါ အညီ (သဘာဝအိတ်ချိထံ)

တၢ်ကတံၣ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး **တၢ်ဖိတၢ်တုၤအဆၢကတီၢ်-** 15-20 မံးနံး
တၢ်လၢအပၢၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-

- အၣ်လူတၢ်ဒါလၢအိၣ်သ့ၣ်ဟီၤစ့ၤ 1 ဒါ (15 အိၣ်စး) ပှၢ်ကွံာ်အထံ, သ့ကဆိအီၤ, ကူးလီၤလၢအက့
- သဘာၣ်ဘိတီၢ်လၢအံၣ်သ့ၣ်တပၢၣ်လၢတၢ်ပၢၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒါပူၤ 1 ဒါ (15 အိၣ်စး), တၢ်မၤသးဃာ်ထံတၢ်သ့ၣ်ဃီာ်အီၤ
- သဘာၣ်ဆၢတၢ်ဒါလၢအံၣ်သ့ၣ်ဟီၤစ့ၤ 2 ဒါ (15 အိၣ်စး) ကူးလီၤအီၤလၢအက့ၤဖိ ဒီးသ့ကဆိအီၤ

တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-

- ပသာဂီၤသၣ်ဆဲး 1 ဖျါၣ် (-½ c.), ဆိပုံလီၤအီၤ မ့တမ့ၢ် ပသာဂီၤကမူၣ် စီၢ်နီၤခိၣ်နီၣ်တၢ် 1 တၢ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၣ် မ့တမ့ၢ် ဆိချိထံလါအံၣ်သ့ၣ်ဟီၤစ့ၤ 4 ခွး
- ဖိယဲးဒီးဆိပုံ လၢစီၢ်နီၤခိၣ်နီၣ်တၢ် 3 တီၤ မ့တမ့ၢ် ဖိယဲးဒီးဃု လၢစီၢ်နီၤခိၣ်နီၣ်တၢ် 1 တၢ်

တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. တၢ်မ့ၢ်စူးကါ ပသာဂီၤလၢအစ့ၢ်န့ၣ်, ခွဲၣ်သိအီၤလၢ သိ 2 တၢ်လၢ 3-4 မံးနံး မ့တမ့ၢ် ပၢၢ်တုၤလၢ အကဟံၣ်လီၤတက့ၢ်.
2. ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်ပၢၣ်ဃုာ်သ့ၣ်တဖၣ် လၢသပၤဖးဒိၣ်အပူၤ ဒီးချိအီၤပၢၢ်တုၤ ထံချိကလၢထီၣ်တက့ၢ်.
3. မၤစါလီၤမ့ၢ်အူ ဒီး ချိအီၤလၢမ့ၢ်အူခုၣ်န့ၣ် 15 မံးနံး တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်- အိၣ်ဃုာ်အီၤဒီး ကဲၣ်ယိကး မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ဖိဆံၣ် တလိၣ်တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်*

တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်ခဲလၢၣ်ပၢၣ်ဖျိၣ်- 6
တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၢၣ်ပနီၣ်- 1 ½ ခွး

ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 162

တၢ်အသိ- 5 g

တၢ်အဟီ- 187 g

ခဲၣ်ဘိၣ်ပံးဒၣ်တဖၣ်- 24 g

လုၣ်အယၢ- 7 g

မရိၣ်ထံ(န)- 12 g

ခဲၣ်ဘိၣ်ပံးဒၣ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်- 1 ½

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ် သီ, အၣ်လူတၢ်ဒါလၢအိၣ်ဒီးအံၣ်သ့ၣ်စ့ၤ, သဘာၣ်ဘိတီၢ်ဒါ လၢတအိၣ်ဒီးအံၣ်သ့ၣ်, သဘာၣ်ဆၢတၢ်ဒါလၢတအိၣ်ဒီးအံၣ်သ့ၣ်, ပသာဂီၤအလံၤဝဲ, ဆိချိထံလါအံၣ်သ့ၣ်ဟီၤစ့ၤ, ဒီးကဲၣ်ယိကးလၢအသိၣ်ပှၢ်.