

**အသက် 6 လအောက် ကလေးငယ်များသည်**

မွေးပြီး တစ်လအတွင်း၊ အစာတစ်ခါ ကျွေးပြီးတိုင်း ဝမ်းသွားခြင်း သို့မဟုတ် တစ်နေ့လျှင် ဝမ်းအနည်းငယ်သာသွားခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တစ်လပြည့်အပြီးတွင် ကလေးငယ်များသည် တစ်နေ့စီလျှင် ဝမ်းအနည်းငယ် သို့မဟုတ် ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် ပုံမှန်ဝမ်းသွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

- သင့်ကလေးငယ်သည် မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာသာ လိုအပ်ပါသည်။ သူတို့ မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာကို
- သင့်သည် ဖော်မြူလာတိုက်ကျွေးနေပါက ဖော်မြူလာအား မှန်ကန်စွာ ရောစပ်ပါ။ ဘူးပေါ်ပါ ညွှန်ကြားချက်များကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုပါ။
- သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် WIC ဝန်ထမ်းတို့နှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ ဖော်မြူလာကို ပြောင်းလဲပါ။ ဖော်မြူလာအား မကြာခဏ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ပြဿနာပိုမို ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။



**6 လအထက် ကလေးငယ်များ**

- သင့်ကလေးအား ပိုမိုတက်ကြွလှုပ်ရှားရန် ကူညီပေးပါ။ ကလေး၏ ခြေထောက်များကို သူ စက်ဘီးစီးနေသကဲ့သို့ လှုပ်ရှားပေးပါ။ ကလေးအား ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ရွေ့လျားရန် သို့မဟုတ် တွားသွားရန် အားပေးပါ။
- ကလေးငယ်ကို အရည်များများတိုက်ပါ။ တရုတ်ဆီးသီး၊ သစ်တော့သီး သို့မဟုတ် ပန်းသီးဖျော်ရည် 2 အောင်စနှင့် ရေ 2 အောင်စနှင့် ရောစပ်၍ တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် ရေ 4 အောင်စကို တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် တိုက်နိုင်ပါသည်။
- သင့်ကလေးအား အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်သော သစ်သီးပျော့ပျော့ နှင့် ပျော့ပျော့လေး ချက်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို အစာများများ ကျွေးပါ။ တစ်နေ့လျှင် 2 အောင်စမှ 4 အောင်စအထိ သစ်သီးများ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကျွေးပေးပါ။
- 100% ဖွန့် စီရီရယ်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာကို မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာနှင့် ပျော့အောင်ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းကိုသင့်ကလေး၏ စီရီရယ်ထဲသို့ ထည့်ပါ။

မွေးကင်းစကလေး မည်သည့်အရွယ်မဆို၊ ၎င်းတို့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့်အတူ အသည်းအသန် နာကြင်ခြင်း သို့မဟုတ် သွေးဝမ်းသွားခြင်း တို့အပါအဝင် လက္ခဏာများ ပြသလာလျှင် ဆရာဝန်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

**လမ်းလျှောက်တတ်စနင့် ကလေးငယ်လေးများ**

- သင့်ကလေးအား အမျှင်ဓာတ်မြင့်မားစွာပါဝင်သည့် အစားအစာအမျိုးစုံကို ပေးဆောင်ပါ။ ဂျုံစပါးသက်သက်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်နှင့် စီရီရယ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများမှာ အထူးသဖြင့် ကောင်းမွန်ပါသည်။
- သင့်ကလေး၏ အစာ ပျော့ပျော့ (ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် အိမ်လုပ်ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် မပ်ဖင်မုန့်များ)နှင့် စီရီရယ်တွင် အောက်ပါတို့ ထပ်ထည့်ခြင်းဖြင့် အမျှင်ဓာတ်ပိုမို ထည့်သွင်းပေးခြင်း 100% ဖွန့်စီရီရယ်အား တစ်နေ့လျှင် 1 to 3 လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ သို့မဟုတ် ကျောညက်စွာ လှီးထားသော သပျက်သီး၊ ဆီးသီးတို့ကိုသို့ သစ်သီးခြောက်များ သို့မဟုတ် ပန်းသီးခြောက်များ 1 to 2 လက်ဖက်ရည်ဇွန်း



- ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကလေးသည် နေ့စဉ် တက်ကြွစွာ ကစားနိုင်ရရှိရန် သေချာပါစေ။
- သင့်ကလေးအား နေ့စဉ် အထူးသဖြင့် ရေကို အပါအဝင် အရည်များများတိုက်ပါ။ သင်သည် ဆီးသီး၊ ပန်းသီး သို့မဟုတ် သစ်တော့သီးဖျော်ရည် ပမာဏအနည်းငယ်ကိုလည်း ပေးနိုင်ပါသည်။
- သင့်ကလေး ရေအိမ်သို့ မှန်မှန်သွားနိုင်ရန် ကူညီပါ။ ရေအိမ်ကို အသုံးပြုရန်အတွက် တစ်နေ့စီတွင် ဆိတ်ငြိမ်သည့် အချိန်ကလေးတစ်ခု ထားရှိပေးပါ။ အစာစားပြီးချိန်သည် အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။
- သင့်ကလေးအား သူ့အပေါ်သွားချင်သည့်အခါမျိုးတွင် ရေအိမ်အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းပါ။ သင့်ကလေးအား အလျင်မလိုပါနှင့်။

**ပျော်ရွှင်သည့် ကလေးများ၊ ပျော်ရွှင်သည့် ဝမ်းဗိုက်**

သင့်ကလေးများအား သူတို့နှစ်သက်သော ပေါင်မုန့်၊ စီရီရယ် သို့မဟုတ် ပတ်စတာတို့အား ဂျုံစပါးသက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့်တို့ဖြင့် ကျွေးပါ။ ၎င်းမှာ သူတို့ကို ဂျုံစပါးသက်သက် ပိုမိုစားသုံးစေရန် ရှိရင်းသောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အမျှင်ဓာတ် များစွာပါဝင်သော ဂျုံစပါး ပိုမိုစားသုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းသွားချိန်များကိုလည်း ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။

- လတ်ဆတ်သော သစ်သီး
- ဂျုံစပါးသက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော မပ်ဖင်မုန့်
- ပျော့ပျော့လေး ချက်ထားသော မုန့်လာဥနီပါးပါး
- ဂျုံအစေ့အဆန် သက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်ချောင်းများ
- အုတ်ဂျုံမှုန့် ကွတ်ကီးများ
- ဂျုံစပါးသက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော စီရီရယ်

**သစ်သီးများပါဝင်သည့် အိမ်လုပ် အုတ်ဂျုံမှုန့်**

- မူလလက်ဟောင်း လိပ်ထားသည့် အုတ်ဂျုံမှုန့် 3/4 ခွက်
- ရေအေးအေး 1-1/2 ခွက်
- သပျက်သီးခြောက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 2 ဇွန်း
- ပန်းသီး 1 လုံး- အခွံခွာ၊ အုတ်ဂျုံထုတ်ပြီး အတုံးတုံးထားသော
- သစ်ကြဲပိုးခေါက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1 ဇွန်း

လက်ကိုင်တပ်ဒယ်ထဲသို့ ရေထည့်ပါ။ ရေကို မီးအနေတော်လောက်နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ အုတ်ဂျုံမှုန့်၊ သပျက်သီးများ၊ ပန်းသီးအတုံး နှင့် သစ်ကြဲပိုးခေါက်တို့ကို မွှေပါ။ မီးနည်းအောင် လျှော့ပါ။ 5 မိနစ်တည်ထားပြီး၊ မကြာခဏ မွှေပေးပါ။ 2 ယောက်စာ



**ခေါက်ဆွဲ ခေါင်းများ**

6 ယောက်စာ ပြင်ဆင်ခြင်း

- ဂျုံအစေ့အဆန် သက်သက်ဖြင့်လုပ်ထားသော ပတ်စတာ1 ပေါင်
- swiss chard သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲရွက် 1 ကိုင် ပင်စည်ဖယ်ထုတ်ပြီး မနုမညက် လှီးပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ 3 ဟာ နပ်နပ်စဉ်းပါ
- အခြောက်ခံထားသော ပင်စိမ်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 2 ဇွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီး 2 ခွက်စာ အရည်များပါဝင်အောင် လှီး၍တုံးထားပါ
- 3 cups vegetable broth, low sodium
- သံလွင်ဆီ ဟင်းခပ်ဇွန်း 3 ဇွန်း
- ဂျုံအစေ့အဆန်သက်သက် ဂျုံမှုန့် ဟင်းခပ်ဇွန်း 3 ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1 ဇွန်း
- ငရုပ်ကောင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1/2 ဇွန်း

ပတ်စတာကို အထုပ်ပါ အညွှန်းအတိုင်း ချက်ပါ။ ထို့နောက် အကြော်ဒယ်အကြီးကို မီးအနေတော်လောက်နှင့် အပူပေးကာ ဆီ ဟင်းခပ်ဇွန်း 3 ဇွန်းထည့်၍ မွှေထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ chard သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲ၊ ပင်စိမ်း၊ ဆား နှင့် ငရုပ်ကောင်းထည့်ပါ။ အစိမ်းရောင်ရှိသည်တို့ နွမ်းလာပြီး ခရမ်းချဉ်သီးများ ပျော့ကာ အရည်ထွက်လာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပေါ် ဂျုံမှုန့်ဖြူးပြီး လုံးဝ လုံးဝသွားသည်အထိ မွှေပါ။ ဟင်းအနှစ်ထဲတွင် ဖြည်းဖြည်းခေါက်ပါ။ အနှစ်သည် ပွက်ပြီးစေးပျက်လာသည်အထိ 5-8 မိနစ်ခန့် ဆက်တိုက်မွှေပေးပါ။ ပတ်စတာပေါ် သို့လောင်းချပြီး ပြင်ဆင်နိုင်ပါပြီ။

သတိပေးချက်- အသက် 4 နှစ်အောက် ကလေးများသည် အခွံမာစေ့များ၊ သစ်သီးအခွံများ၊ သစ်သီးခြောက်များ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းများကို နှင်တတ်ပါသည်။ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အားလုံးကို ချက်ပြုတ်ပါ။

Washington State Department of Health  
DOH 961-195 June 2015 Burmese  
Washington State WIC Nutrition Program  
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON



**ဝမ်းချုပ်ခြင်း၏ အကြောင်းချက်များ-**

**ဝမ်းချုပ်ခြင်းအား သက်သာစေရန် ထပ်လောင်း၍ အမျှင်ဓာတ်၊ အရည် နှင့် လှုပ်ရှားမှု ထပ်တိုးပေးမည့် အကြံကောင်းများ**



**ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သိကောင်းစရာများ**

ခြောက်ပြီး မာသောဝမ်း (ဝမ်းဗိုက်တွင်း လှုပ်ရှားမှုများခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းသွားခြင်း) ဝမ်းသွားရန်ခက်ခဲခြင်းသည် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။

- ပြဿနာမှာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအပြင် အခြားတို့မဟုတ်ကြောင်း သေချာစေရန်သင့်ဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးပါ။
- နေ့စဉ် ဝမ်းဗိုက်တွင်းလှုပ်ရှားမှုများ ရှိနေခြင်းအား စိတ်မပူပါနှင့်။ ဝမ်းမှာပျော့နေလျှင်၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း မဟုတ်နိုင်ပါ။
- ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ သတ္တုဆီ၊ စအိုတွင်းထည့်သည့် ဆေး သို့မဟုတ် ဝမ်းချူဘောလုံးများကို ဆရာဝန်မှ မညွှန်ကြားပဲနှင့် မသုံးပါနှင့်။



**ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဖြစ်ရသည်မှာ-**

- အရည်များ လုံလောက်စွာ မသောက်ခြင်း။
- လုံလောက်စွာ လှုပ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် သက်ဝင်လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်း။
- အချို့သော ဆေးဝါးများ
- အန်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် အရည်များမလုံလောက်ခြင်း တို့ကြောင့် ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း။
- အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ လုံလောက်စွာ မစားခြင်း။
- အချို့သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ (သင့်ဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးပါ)။
- မှားယွင်းစွာရောစပ်ထားသော ကလေးဖော်မြူလာ။

အမျှင်ဓာတ်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်သည် ဝမ်းချုပ်သည့်အခါ အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အစားအစာထဲမှ ကျွန်ုပ်တို့ အစာချေဖျက်ခြင်းမပြုနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး - ၎င်းက ဝမ်းကိုပျော့စေပါသည်။

**ပညာရှင်မှ ညွှန်းဆိုသည်မှာ-**

အမျှင်ဓာတ်များများပါသည့် အစားအစာကို စားပါ။ အရည်များများ သောက်ပါ။ ထို့နောက် နေ့စဉ် တက်ကြွစွာနေပါ (ဥပမာ လမ်းလျှောက်ပါ)

**အစေ့အဆန်သက်သက်**



- 100% ဂျုံအစေ့အဆန်သက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်
- ဂျုံစပါးသက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော မုန့်အကြွပ်များ
- ဂျုံစပါးသက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော မပ်ဖင်မုန့်
- ပြောင်းဖူး တော်တီလား

**ချက်ထားသော ဂျုံစပါး**



- ဆန်လုံးညို
- ကြိတ်ချေထားသည့် ဂျုံအစေ့အဆန်
- ဂျုံအစေ့အဆန် သက်သက်ပတ်စတာ
- အခြား ဂျုံစပါးသက်သက်များ

**နံနက်စာ စီရီရယ်**



- 100% ဖွန့်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော စီရီရယ်
- ကြိတ်ချေထားသော ဂျုံအစေ့အဆန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် စီရီရယ်
- ဂျုံအစေ့အဆန် သက်သက်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော စီရီရယ်
- အုတ်ဂျုံမှုန့်
- အခြား ဂျုံစပါး သက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော စီရီရယ်များ

**ပဲမျိုးစုံနှင့် အခွံဟင်းခင်းများ**



- Pinto ပဲ
- ပဲမည်း
- Navy ပဲ
- ပဲကြီး
- ကုလားပဲ (ပဲခြမ်း)
- ပဲနီကလေး
- စားတော်ပဲ
- မြေပဲထောပတ်

**သစ်သီး အခြောက်များနှင့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်များ**



- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| <b>လတ်ဆတ်သော</b>  | <b>အခြောက်ခံထားသော</b> |
| • သစ်တော့သီးများ  | • ဆီးသီး               |
| • လိမ္မော်သီးများ | • စပျစ်သီးခြောက်       |
| • ပန်းသီးများ     | • သဖန်းသီး             |
| • စတော်ဘယ်ရီများ  | • တရုတ်ဆီးသီး          |
| • ဘလက်စ်ဘယ်ရီများ | • သစ်တော့သီးများ       |
| • ရက်စ်ဘယ်ရီများ  | • မက်မွန်သီး           |
| • သခွားဓမ္မ       | • ပန်းသီးများ          |

**ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ**



- |  |  |
|--|--|
| • မုန့်လာဥနီများ   | • ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်း                     |
| • ပဲသီးများ  | • ပန်းဂေါ်ဖီ                           |
| • အာလူးများ  | • ဂေါ်ဖီထုပ်                           |
| • အစိမ်းရောင်ပဲများ  | • ဆောင်းတွင်းအတွက် သစ်သီးဖျော်ရည်      |
| • ပြောင်းဖူး   | • နွေရာသီ သစ်သီးဖျော်ရည်               |
| • ချက်ပြုတ်ထားသော အစိမ်းရောင် အသီးအရွက်များ (ဒေါက်ရွ သို့မဟုတ် အခြားအစိမ်းရောင် အရွက်များ) | • အခြား အများစုသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ |



အသက် 4 နှစ်အောက် ကလေးများသည် အခွံဟင်းခင်း၊ သစ်သီးအခွံများ၊ သစ်သီးအခြောက်များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းများကို နှင်တတ်ပါသည်။ မွေးကင်းစနှင့် လမ်းလျှောက်စကလေးငယ်များအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အားလုံးကို ချက်ပြုတ်ပါ။



**အစားအသောက်နှင့် သရေစာအတွက် အကြံကောင်းများ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကူညီပေးသော**

**နံနက်စာအတွက် စဉ်းစားဖွယ်ရာများ**

- ဖွန့်ဖြင့်ပြုလုပ်သော မပ်ဖင်မုန့် သို့မဟုတ် ဖွန့်စီရီရယ် - ပိုငယ်သော ကလေးများအတွက်၊ ဖွန့်အဖတ် စီရီရယ်ကို အဖတ်ကလေးများအား ဇလုံရွက်ထဲသို့ ထည့်ကာ ပိုမိုသေးငယ်သော အရွယ်အစားဖြစ်အောင် ချေ၍ ပျော့အောင်ပြုကာ မကျေးခင် မိနစ်အနည်းငယ်တွင် နို့ရောပါ။
- 100% သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ဆီးသီးခြောက်၊ ပန်းသီး သို့မဟုတ် သစ်တော့သီး ကဲ့သို့
- စပျစ်သီးခြောက် သို့မဟုတ် အခြား သစ်သီးအခြောက်များဖြင့် အုတ်ဂျုံမှုန့်
- တရုတ်ဆီးသီး-လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်၊ အခြောက်ခံထားပြီး သို့မဟုတ် သကြားမထည့်ပဲ စည်သွပ်ဘူးပြုလုပ်ပြီး

**သရေစာအတွက် စဉ်းစားဖွယ်ရာများ**

- ဂရေဟမ်ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော မုန့်အကြွပ်
- ဂျုံစပါးသက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော မုန့်အကြွပ်များ
- ဂျုံစပါး သက်သက်ဖြင့် ပေါင်မုန့် မြေပဲထောပတ်သုတ်
- သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်
- Chex စီရီရယ်နှင့် သစ်သီးအခြောက်များအား ရောနှော ပြုလုပ်ထားသော သားရေစာ

**နေ့လည်စာအတွက် စဉ်းစားစရာများ**

- 100% ဂျုံအစေ့အဆန် သက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်သော ပေါင်မုန့်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ဆလတ်ရွက်ကဲ့သို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ပြောင်း သို့မဟုတ် ဂျုံအစေ့အဆန် သက်သက်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော တော်တီလာ နှင့် ပဲပြန်ကြော်
- Hummus နှင့် ဂျုံစပါး သက်သက်ဖြင့်ပြုလုပ်သည့် မုန့်အကြွပ်များ

**ညစာအတွက် စဉ်းစားစရာများ**

- ဂျုံစပါး သက်သက်ဖြင့်ပြုလုပ်သည့်အား ပင်မစားသောက်ဖွယ်များတွင် အသုံးပြုပါ
- တက်ကိုစ် သို့မဟုတ် ဂျုံစပါး သက်သက်ဖြင့် ကက်စဒီလားစ် သို့မဟုတ် ပြောင်း တော်တီလားစ်
- ဂျုံစပါးသက်သက်ပတ်စတာနှင့် စပယ်ဂယ်တီ

အရံစားသောက်ဖွယ်များတွင် ဂျုံစပါး သက်သက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် သစ်သီးများ

- ဥပမာ - လတ်ဆက်စွာ ချက်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါဝင်အောင် ပြုလုပ်ပါ မုန့်လာဥနီ သို့မဟုတ် အစိမ်းရောင်ပဲ ဖျော်ရည်တို့ကို သောက်ကြည့်ပါ
- ဆန်လုံးညို သို့မဟုတ် ကြိတ်ချေထားသည့် ဂျုံအစေ့အဆန်
- အစိမ်းရောင်ရှိသော ဆလတ်အသုပ် သို့မဟုတ် သစ်သီး ဆလတ်အသုပ်



\* နောက်ကျောဘက်တွင် ချက်ပြုတ်နည်းများကို ကြည့်ရှုပါ။