



ကြိုးစားပြီးရှာဖွေကြရအောင်

- လုပ်ငန်း(၁)** မုန့်တစ်ခုကို ဝါးစားပါ။ ရေသောက်ပြီး မျိုချလိုက်ပါ။
- (က) မုန့်ဝါးစားနေစဉ် ခံတွင်းထဲမှ မည်သည့်အရာများ ထွက်လာသနည်း။
 - (ခ) စားလိုက်သောမုန့်များ မည်သည့်နေရာသို့ ရောက်သွားသနည်း။
 - (ဂ) အစာလမ်းကြောင်းပုံကိုကြည့်၍ အညွှန်းစာများ ရေးပေးပါ။

