

ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ဆေးခြင်း

★ ပိုးမွှားများသည် အလွန်သေးငယ်သဖြင့် လက်ဗေဒအတွင်းသို့ပင် ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လက်ဆေးရာတွင် အားဖြင့် သေချာချာ ပွတ်တိုက်၍ ဆေးကြောရပါမည်။

	လုပ်ထုံးလုပ်နည်း	အသေးစိတ်ဖော်ပြချက်
1	အဆင့် ၁ ဆပ်ပြာယူခြင်း	 လက်ကိုရေဖြင့်စိုစွတ်စေပြီး ဆပ်ပြာကို ၁ ကြိမ် နှိပ်ယူပါ။
2	အဆင့် ၂ လက်ဖဝါး	 လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ယှက်ကာ သေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ။
3	အဆင့် ၃ လက်အပေါ်ဖက်နှင့် လက်ချောင်းကြား	 လက်ဖမိုးကို အားဖြင့် သေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ။
		 အခြားတစ်ဖက်လည်း လက်ဖမိုးကို အားဖြင့် သေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ။
4	အဆင့် ၄ လက်ချောင်းထိပ်နှင့် လက်သည်းကြား	 လက်ချောင်းထိပ်နှင့် လက်သည်းကြားကို အားဖြင့် သေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ။
		 တစ်ဖက်လည်း လက်ချောင်းထိပ်နှင့် လက်သည်းကြားကို အားဖြင့် သေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ။
5	အဆင့် ၅ လက်ချောင်းကြား	 လက်ချောင်းကြားများကို အားဖြင့် သေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ။
		 တစ်ဖက်လည်း လက်ချောင်းကြားများကို အားဖြင့် သေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ။
6	အဆင့် ၆ လက်မ	 လက်မကို ဆုပ်၍ အားဖြင့် သေချာချာ လှည့်ပတ်ပွတ်တိုက်ပါ။
		 တစ်ဖက်လည်း လက်မကို ဆုပ်၍ အားဖြင့် သေချာချာ လှည့်ပတ်ပွတ်တိုက်ပါ။
7	အဆင့် ၇ လက်ကောက်ဝတ်	 လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆုပ်၍ အားဖြင့် သေချာချာ လှည့်ပတ်ပွတ်တိုက်ပါ။
		 တစ်ဖက်လည်း လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆုပ်၍ အားဖြင့် သေချာချာ လှည့်ပတ်ပွတ်တိုက်ပါ။
8	အဆင့် ၈ ရေဆေးခြင်း	 ရေဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။ စက္ကူသုတ်တံဖြင့် သုတ်ကာ ရေခေါင်းကို ပိတ်ပါ။
9	အဆင့် ၉ ခြောက်သွားစေရန်	 လုံးဝ ခြောက်သွားအောင် ပြုလုပ်ပါ။