



* အုပ်စုအထဲကတော့ ဥပမာမိန်းမာ > ဝေပုပုခေဝေ၊ ဝေအရိုးဘူစားပုခေဝေ၊ စက္ကီးအုပုခေဝေ၊ အလွန်ကမ္ဘာလုပ်ပုခေဝေ၊ ဝေလွကားမိန်းသုံးစပ်၊ ပစာညွမ်းမိန်း သယုပုခေဝေ၊ စသည့်ပုခေဝေ။

9-1. တစ်တွင် ဘယုးဝွံစိုလောက အတန္တသုဒ္ဓအာကစား (အတန္တသုဒ္ဓမောသန္တိ) ချီလုယုသန္တိ။
 တစ်တွင် () ရက
 * မေးခြင်း 8 ကြင့် ရေးချေဖွဲ့စပ်သော အာကစားကို တညုမေပျစိုဝွံ
 * အတန္တသုဒ္ဓအာကစား ပပမာဓ်မှာ > ဖုဗ္ဗမ္မဝေလ်ကုချဝွံ၊ ဝုဗ္ဗမောကြံ တဝ်းစိုကုချဝွံ၊
 စိုကိစိုချဝွံ၊ ပစသုဓ်းမာသုပျချဝွံ၊ သနုဂ္ဂဝ်းရေလုပျချဝွံ၊ စသုပျချဝွံ။

10. လြွဲးသောတစ္ဆေတြငးက အိတ္ထမဂ္ဂပုဂ္ဂငး၊ ထိတ္ထလုပုဂ္ဂငး၊ အေလးတုံးမုပုဂ္ဂငး၊ အေလးမုပုဂ္ဂငး၊ သို၊မဟကု အလးလိတ္တတနးအားကစားလုပုဂ္ဂငးစသည့ အေလးမုပုဂ္ဂငး အားကစားကို ဘယုးစူကုလောကု ကစားခဲပါသနည့။

တစ္ဆေတြင () ရကု