

පිරිසිදු දැන් වලට

හසි ෆයිව් එකක් දෙමු

දැන් සෝදන්න
තත්පර 20 ක්

දැන් වියළන්න
තත්පර 20 ක්



පිරිසිදු ගලා යන ජලය යට ඔබේ දැන් තෙත් කරන්න. උණුසුම් ජලය නිබේ නම් භාවිතා කරන්න



ඔබේ අත් වලට සබන් දමා තත්පර 20 ක් සෝදන්න. මේ සඳහා හොඳම වන්නේ දියර සබන්ය.



සබන් බුබුලු ඇති වන තුරු දැන් එකට අතලේලන්න



අත් දෙකේම දෙපැත්තම අතලේලන්න....



ඇඟිලි සහ මාපටැඟිලි අතර ...



සහ අත් දෙක වටා



සබන් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් වන තුරු මෙවැනි ගලා යන ජලයෙන් සෝදන්න. උණුසුම් ජලය නිබේ නම් භාවිතා කරන්න



ඔබේ දැන් වියළී යන තුරු තත්පර 20 ක් පුරා වියලා ගන්න. කඩදාසි තුවායක් භාවිතා කිරීම වඩාත් සුදුසුය (හෝ, නිවසේ නම් පිරිසිදු වියළි තුවායක් භාවිතා කරගන්න)

සෑම විටම ඔබේ දැන් සෝදා වියලා ගන්න ...

කිවිසුම් යාම, කැස්ස හෝ නාසය පුපුරුවා හැරීමෙන් | පිටත සෙල්ලම් කිරීමෙන් | සතුන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් | වැසිකිළියට යාමෙන්

ආහාර ගැනීම හෝ ආහාර පිළියෙල කිරීමට

පෙර

පසු

