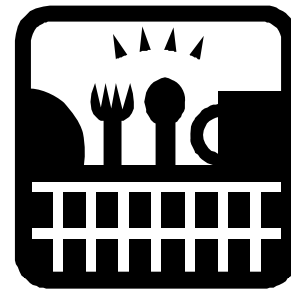


ຂັ້ນຕອນທີ່ເໝາະສົມ ສຳລັບ

ການລ້າງຈານດ້ວຍມື

1. ລ້າງ
2. ໄລ
3. ກຳຈັດເຊື້ອໂລກ
4. ປ່ອຍໄວ້ໃຫ້ແຫ້ງ ຢູ່ເທິງຊັ້ນວາງຈານ



ບົດທີ 4, 2005 ລະບຽບການ ດ້ານອາຫານ

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ຕິດຕໍ່
ກົມສຸຂະພາບທ້ອງຖິ່ນ ຂອງທ່ານ