

Namna ya kutibu chunusi kwa kutumia Binzari, maziwa na asali

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Unahitaji vitu vifuatavyo:

a)Binzari ya unga b)Maziwa fresh c)Asali d)Bakuli e)Kijiko cha chai

Hatua kwa hatua namna ya kutumia:

a)Weka kijiko kidogo kimoja cha binzari ya unga ndani ya bakuli b)Ongeza kijiko kidogo kimoja cha asali ndani yake c)Ongeza tena kijiko kidogo kimoja au viwili vya maziwa fresh d)Changanya vizuri mchanganyiko huu upate uji mzito e)Pakaa pole pole sehemu yenye chunusi mchanganyiko huu f)Baada ya dakika 5 au 7 hivi jisafishe uso wako g)Fanya zoezi hili mara 2 au 3 tu kwa wiki

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24799>