

ဟ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကိၣ်ဒီးအခုၣ်တဖၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲး

- ✓ အိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကိၣ်တဖၣ်လၢၤန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- ✓ အိၣ်အိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်မၤခုၣ်ဒုးကိၣ်လိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢအခုၣ်တဖၣ်လၢၤန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- ✓ တၢ်အိၣ်လၢနံၤလၢအပူၤကွံာ်တဖၣ်တၢ်ကြးဟ်ဃာအိၣ်လၢတၢ်ဒါမၤခုၣ်လီၤတၢ်အပူၤတုၤလီၤလၢတၢ်ကအိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကမၤကိၣ်ထီၣ်ကဒါက့ၤအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ✓ ဖဲမၤကိၣ်ထီၣ်ကဒါတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အခါ,မၤလီၤတၢ်တၢ်ဖိအိၣ်တုၤလၢတၢ်ကိၣ်တၢ်ခုၣ်လၢတၢ်ကဒဲပူၤအိၣ်ဝဲဒၣ်165°F န့ၣ်တက့ၢ်.
- ✓ စူးကွံာ်ကယဲၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤခုၣ်ကိၣ်လိၣ်ထီၣ်အိၣ်တဖၣ်ဖဲဒီးန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အလီၢ်ခံန့ၣ်တက့ၢ်.

ဟ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကိၣ်ဒီးအခုၣ်တဖၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲး

- ✓ အိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကိၣ်တဖၣ်လၢၤန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- ✓ အိၣ်အိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်မၤခုၣ်ဒုးကိၣ်လိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢအခုၣ်တဖၣ်လၢၤန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- ✓ တၢ်အိၣ်လၢနံၤလၢအပူၤကွံာ်တဖၣ်တၢ်ကြးဟ်ဃာအိၣ်လၢတၢ်ဒါမၤခုၣ်လီၤတၢ်အပူၤတုၤလီၤလၢတၢ်ကအိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကမၤကိၣ်ထီၣ်ကဒါက့ၤအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ✓ ဖဲမၤကိၣ်ထီၣ်ကဒါတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အခါ,မၤလီၤတၢ်တၢ်ဖိအိၣ်တုၤလၢတၢ်ကိၣ်တၢ်ခုၣ်လၢတၢ်ကဒဲပူၤအိၣ်ဝဲဒၣ်165°F န့ၣ်တက့ၢ်.
- ✓ စူးကွံာ်ကယဲၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤခုၣ်ကိၣ်လိၣ်ထီၣ်အိၣ်တဖၣ်ဖဲဒီးန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အလီၢ်ခံန့ၣ်တက့ၢ်.

ဟ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကိၢ်ဒီးအခုၣ်တဖၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲး

- ✓ အိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကိၢ်တဖၣ်လၢၤန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- ✓ အိၣ်အိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်မၤန့ၣ်ဒုးကိၢ်လိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢအခုၣ်တဖၣ်လၢၤန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- ✓ တၢ်အိၣ်လၢနံၤလၢအပူၤကွံာ်တဖၣ်တၢ်ကြးဟ်ဃာ်အိၣ်လၢတၢ်ဒါမၤန့ၣ်လီၤတၢ်အပူၤတုၤလီၤလၢတၢ်ကအိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကမၤကိၢ်ထီၣ်ကဒါက့ၤအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ✓ ဖဲမၤကိၢ်ထီၣ်ကဒါတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အခါ,မၤလီၤတၢ်ဖိအိၣ်တုၤလၢတၢ်ကိၢ်တၢ်န့ၣ်လၢတၢ်ကဒဲၣ်ပူၤအိၣ်ဝဲဒၣ်165°F န့ၣ်တက့ၢ်.
- ✓ စူးကွံာ်ကယဲၢ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤန့ၣ်ကိၢ်လိၣ်ထီၣ်အိၣ်တဖၣ်ဖဲဒီးန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်သီအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်.

ဟ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကိၢ်ဒီးအခုၣ်တဖၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲး

- ✓ အိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကိၢ်တဖၣ်လၢၤန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- ✓ အိၣ်အိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်မၤန့ၣ်ဒုးကိၢ်လိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢအခုၣ်တဖၣ်လၢၤန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- ✓ တၢ်အိၣ်လၢနံၤလၢအပူၤကွံာ်တဖၣ်တၢ်ကြးဟ်ဃာ်အိၣ်လၢတၢ်ဒါမၤန့ၣ်လီၤတၢ်အပူၤတုၤလီၤလၢတၢ်ကအိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကမၤကိၢ်ထီၣ်ကဒါက့ၤအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ✓ ဖဲမၤကိၢ်ထီၣ်ကဒါတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အခါ,မၤလီၤတၢ်ဖိအိၣ်တုၤလၢတၢ်ကိၢ်တၢ်န့ၣ်လၢတၢ်ကဒဲၣ်ပူၤအိၣ်ဝဲဒၣ်165°F န့ၣ်တက့ၢ်.
- ✓ စူးကွံာ်ကယဲၢ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤန့ၣ်ကိၢ်လိၣ်ထီၣ်အိၣ်တဖၣ်ဖဲဒီးန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်သီအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်.