



ကစားကိ

တၢသုတၢသု ဆံဉ် အဖံးတဖၣ်ဒဲလဲဉ်



အါတက့ၢ်ပုၤအမဲၤကၤတဖၣ် အိၣ် ဘံၣ်တၣ်မံၣ် C လၢအဟဲၤလၢ တၢသုတၢသုဆံဉ်တဖၣ် အါန့ၢ် 9 ပီၣ် တနံၣ်စ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂံၢ်ဒွဲးတၢသုတၢသုအဖံးတၢသုတဖျၢၣ်ထီၣ်ဘးတုၤ 25%

တၢသုအဖံးတဖၣ်အိၣ်ဟံၣ်ထီၣ်သး ပီၣ်အကက့ၢ်လၢ အကယၤလၢတဖၣ် ဒါအပူၤလီၤ. ဝံၤဒီးတၢ်လဲၤတၢၤကိၣ်တၢ် သုၣ်အဖံးခဲလၢၣ်ဆူတဖၣ်ပူၤ, တၢ် တဖၣ်အါလီၤကလဲၤဒီးထုး ထီၣ်မံးသ့ကံၤသဝံၤလီၤ. တၢ်ကစီၣ်လၢအဂ့ၢ်တခါ တၢ် အဖံးလၢ အိၣ်သ့တဖၣ်အံၤ တၢ်စူးကါအီၤသ့အါန့ၢ်ဒီး တၢ်ဘိၣ်တၢသု လၢတၢ် သုၣ်တဖၣ်အံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.



ကပုၤဒဲလဲဉ်

တၢဆံဉ်တဖၣ်အံၤတဒ်သီးပန်အဂၤဘၣ်, တၢဆံဉ်သုၣ်တဖၣ် အံၤတမံၣ်ဖဲတၢ်ထဲးအီၤဝံၤအလီၤခဲဘၣ်. ဃုထၢတၢသု တဖၣ် လၢဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အသုအသုစ့ၤဒီးတအိၣ်ဒီးကုၤဒီးက ဘိၣ်ထီၣ်, တၢသုတဖၣ်ကၤဒီးယၤထဲးဒီးအဒိၣ်အဆံးအက့ၢ် အဂီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒီးဘိၣ်ဒီးတၢ်သုၣ်မိၣ်ကျဲၤတဖၣ် တအိၣ်ဒီး တၢ်ဒိဘၣ်လၢအ ရီၤ မ့တမ့ၢ် အကီၢ်အစိတဖၣ်အဖီခိၣ်ဘၣ်န့ၣ် လီၤ.



ကဘၣ်ဟံၣ်ကီၤဒဲလဲဉ်

တၢဆံဉ်တဖၣ်တၢ်ဟံၣ်အီၤန့ၢ်ခံန့ၢ်ဃုၣ်ဃုၣ်လၢဒါးအတၢ်ကီၤနီၣ် ထီၣ်အပူၤဒီးဟံၣ်အီၤန့ၢ်တုၤလၢခဲလၢတၢ်ခုၣ်ဒါအပူၤလီၤ. ဟံၣ် ဃုၣ်အီၤကျိၣ်ဒီးဟံၣ်ယံၤဒီးတၢ်စ့ၣ်စိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. ကူးတၢ် တၢ သုၣ်လၢအိၣ်တုၤခဲလၢတၢ်ခုၣ်ဒါအပူၤတက့ၢ်



တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်လီၤသကၤတၢဆံဉ်

တၢဆံဉ်အါတက့ၢ်န့ၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်လီၤသကၤအီၤသ့ ဘၣ်ဆၣ် စ့ၢ် တံၢ်သုၣ်အဒုပူၤတဖၣ်န့ၣ်ခိၣ်ထီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢဒူးလၢဟံၣ်ခုၣ်လီၤ သ ကၤတၢသုအဖံးဒီးအကအခါ. သလဲၣ်လီၤအကအခါတဖၣ် လၢ တၢ်အဖီခိၣ်လၢတၢ်ခုၣ်လီၤသကၤဒါအပူၤဒီးဆိတလဲထၢန့ၣ် လီၤ ဆူတၢ်ဒါလၢအိၣ်ဒီးမံၤပနီၤဖဲခုၣ်လီၤသကၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



Food: Too Good to Waste • stpaul.gov/foodwaste

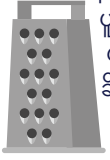
တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်ထံး- Sustainable America, ZeroWaste Chef, Girl Scouts

စူးကါတၢသုအဖံးတဖၣ်လၢဖၣ်ကပူၤအပူၤ

မၤဆၢအိၣ်တၢသုအဖံး. သ့ၣ်ကွဲၣ်တၢသုအလုၣ် ဒီးအကီၢ် တဖၣ်အါအါတ သ့ဖဲအသ့, ချီကဘုၣ်လီၤတၢ်အဖံးလၢထံကျဲ 25 မံးနံး. ဘိသး ကွဲၣ်ထံ. ထၢန့ၣ်လီၤထံ 1/2 ခွဲးဒီး အံၤသုဆၢ 1/4 ခွဲးဆူထံချီအပူၤ တုၤလၢအံၤသုပုၤလီၤ, ထၢန့ၣ်လီၤတၢသုအဖံး တဖၣ်ဒီးချီကလၢ အီၤ. မၤစ့ၣ်လီၤမ့ၢ်အုၤဒီးချီအီၤတုၤလၢ 15 မံးနံး. ဟံၣ်ဃုထံအီၤ လၢ သက့ၢ်တၢ်အဖီခိၣ်ဒီးဖဲခုၣ်လီၤအခါ နအိၣ်အီၤသ့န့ၣ်လီၤ.



မၤနၢမုၤမၤဘၢထီၣ်နတၢ်အိၣ်. တၢဒူးလၢနအိၣ် မ့တမ့ၢ် ဃုၣ်အီၤ တၢ် သုၣ်အထံတဖၣ်အခါ, ကူးအီၤဒီးဟံၣ်အီၤလၢတၢ် ခုၣ်လီၤ သကၤအဒါအ ပူၤတက့ၢ်. စူးကါတၢ်ဖဲလၢနကူးအီၤတဖၣ်လၢ နကက့ၢ်အိၣ်တၢ်ဒီး ဖဲလီၤအီၤလၢတၢ်စါအဖီခိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ သုၣ်အစ့တဖၣ်အဖီ ခိၣ်တက့ၢ်. လၢကမၤဟီၤထီၣ်တၢသုအကီၢ် ခီကဟံၣ်ကွဲၣ်တၢ်ခုၣ်လီၤ သကၤအဒါဒီးကျဲၣ်ကျိၣ်ဒီးတၢ်ဖဲလၢနကူး အီၤတဖၣ်ထဲသီးသီးဒီး ပီၣ်လဲၣ်အံၤသုအနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွဲး ဒီးစူးကါ အီၤလၢကမၤအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ဖးစတၢ်, အိၣ်တလံၣ်တၢ်အိၣ်ရံၣ်စိ ထီၣ်, မ့ၢ်, ကသုထံအရီၤတဖၣ်, ဒီးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



စူးကါတၢ်ဖဲတဖၣ်လၢတၢ်မၤကဆဲကဆီတၢ်အဂီၢ်

တၢဆံဉ်အဖံးတဖၣ်ပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်အနၢ, နဆၢၣ်ကံဖိၣ်လၢ အမၤ ပုၤလီၤသိန့ၣ်လီၤ. ထၢန့ၣ်လီၤတၢသုအဖံးတဖၣ်လၢက တံၢ် အပူၤဒီးတၢဆံဉ်ထံဘနံကုၤလၢခံန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤပုၤ လီၤ ဒီးသုနတၢဆံဉ်တၢ်မၤကဆီတၢ်လၢနဟံၣ်အကပၤဝးဝး, လၢ တၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်ပုၤပုၤ မ့တမ့ၢ် ကျဲၣ်ကျိၣ်မၤစါလီၤတၢ်အထံ သဟီၣ် န့ၣ်တက့ၢ်.



မၤကဆဲကဆီနမဲးခိၣ်ဒွဲး. ကွဲၣ်န့ၣ်လီၤနစုၤတံၢ်သုအဖံး လၢလီၤခိၣ် ပျၢၣ်အပူၤဒီးထံတစးဒီးမဲးခိၣ်ဒွဲးအီၤ 60 စးကီးအ ဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အသဝံကမၤစ့ၣ်လီၤတၢ်ဃုထီၣ်လၢတၢ်အိၣ် အဖီခိၣ်လၢတၢ်မၤ ကဆဲကဆီအီၤချ့ချ့အဂီၢ်ဒီးတၢ်အဖံးက မၤလီၤမၤကွဲၣ်တၢ်အနၢ တဖၣ်တမၤလၢလီၤန့ၣ်လီၤ.



ထူးကပီၤထီၣ်သ့ၣ်. စူးကါစုၤတံၢ်သုအဖံးလၢအဝါတကပၤ လၢ ကထူးကပီၤသ့ၣ်ဟံၣ်ဃီတၢ်ပီးတၢ်လီတဖၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ် တံၢ်တၢ် ဘုၣ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. တျဲဒီးတၢ်အဖံး, ဝံၤဒီးထူးက ပီးဒီး တၢ်ကံးညၢ်အကဟံၣ်တက့ၢ်.



စူးကါတၢ်ဖဲလၢကရၢၢ်အကဟံၣ်ကပၤ

ဟီဖျိးယုၤတၢ်ဖိလဲၤဖိဃာ်လၢအမၤဟးဂီၢ်တဖၣ်. တၢ်အနၢ တ ဖၣ်, တၢ်ဃုထံၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဆံဉ်အဖံးတဖၣ်အပူၤ, ဟီဖျိးကွဲၣ် တၢ်ဒီးချီၣ်ပလုၤတဖၣ်လီၤ. ဟံၣ်လီၤတၢသုအဖံးတဖၣ်လၢ တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိအကပၤဝးဝးလၢတၢ်သုၣ်တဖၣ်တဟဲမၤဘူးအဂီၢ် န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်ဆံဉ်အဖံးထံတစးဖိလၢကရၢၢ်ဝးဝး န့ၣ် တၢ်ဖဲလၢမၤစၢၤဒီးသ့သ့ဘုလၢတဖၣ်ဒီးပစိၤတၢ်ဃာ် တဖၣ် စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.



ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်ဖဲတဖၣ်ဆူမ့ၢ်အူအပူၤ. တၢဆံဉ်အဖံးဃု ထီ တဖၣ်န့ၣ်ဒီးအိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်အူဆၣ်လၢတၢ်ကမၤကံၤ ထီၣ်မ့ၢ်အူ အဂီၢ်ဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်နမူလၢအလီၤဆဲလီၤ.



မၤတၢ်ဟ့ၣ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်ပီးလီ. ဒိၣ်တံၢ်တၢဆံဉ်သ့ၣ် တတံၢ်ဒီးအိၣ် တၢသု. မၤပုၤတၢဆံဉ်သ့ၣ်တတံၢ်ဒီးထီၣ် တၢ်အိၣ်ဒီးဘူးလီၤ အီၤလၢသ့ၣ်အလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.

