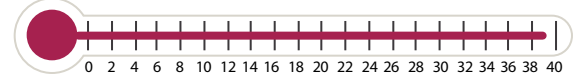


ဟ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် လၢကဂ့ၤထီၣ်ဘိ

တၢ်ကိၤတၢ်ခုၣ်

ဟ်တၢ်ခုၣ်ဒါအကိၤအခုၣ်ဖဲ မ့တမ့ၢ် 40° F အဖီလၢ်.
တၢ်ခုၣ်လီၤသကၤဒါအကိၤအခုၣ် ကၢၣ်အိၣ်ဖဲ 0° F.



တဘၣ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ကတံၢ်ကတူၢ်တလၢတဂ့ၤ

ကလံၤအခုၣ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်လီၤလီၤဟံၤလၢကလဲၤတရံး
အသး န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ်ခုၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်လဲၤပုၤတၢ် 2
န့ၣ်အတၢ်ပုၤ, 1 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲတၢ်အံၤအိၣ် 90° F မ့တမ့ၢ်
တၢ်အိၣ်လၢလၢဖီ ဖဲတၢ်ချၢန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ်ခုၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ခုၣ်လီၤသကၤဒါအပူၤ

တၢ်ခုၣ်လီၤသကၤဒါအံၤ မ့ၢ်ဝဲတၢ်လီၤလၢအဂ့ၤလၢ ကဟ်
ကိၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးဟ်ဖျိၣ်တၢ်အိၣ်အဘျဲၣ်အစဲၤလၢ
အိၣ်တ့ၢ်တဖၣ် လၢနအိၣ်တသ့အခဲအံၤ, ဘၣ်ဆၣ်တအဲၣ်
ဒီးတၢ်ကွံာ်အိၣ်တဖၣ် တက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်လၢကကျးလီၤ
တၢ်ဒါတဖၣ် ဒီးမၤဟံၤထွဲတၢ်ဟ် ကိၤတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ
ကဟ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢကဂ့ၤထီၣ်ဘိ အဂီၢ်တက့ၢ်.

စိၤဟံၤခိၣ်လၢအဖီခိၣ်

ဟ်ကိၤတၢ်အိၣ်အဘျဲၣ်အစဲၤလၢအိၣ်တ့ၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်
အိၣ်လၢ တၢ်ကအိၣ်အိၣ်တဘျီဃီ ဒ်အမ့ၢ် ယိကးတၢ်
န့ၢ်ထံဆံၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ထံတၢ်နီတဖၣ်တက့ၢ်.

စိၤဟံၤခိၣ်လၢအဖီလၢ်

တၢ်လီၤအံၤမ့ၢ် တၢ်ခုၣ်ဒါအခုၣ်ကတၢ်အလီၤန့ၣ်လီၤ. ဂ့ၤ
လၢကဟ် ကိၤဆီဒိၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံ, ဒီးတၢ်ဖဲတၢ်ညၢၣ်န့ၣ်လီၤ.

စိၤကျိးလၢတၢ်အိၣ်အစိုးတဖၣ်အဂီၢ်

ဟ်ကိၤတၢ်လၢသ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်. စိၤကျိးလၢ
တၢ် အိၣ်အစိုးတဖၣ်အိၣ်ဒီးမ့ၢ်ပဒုတဖၣ်လၢအပၤယၢ်
တၢ်စုၣ်စိၣ်န့ၣ် လီၤ. နတၢ်ခုၣ်ဒါမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အစုၣ်တဖၣ်
အံၤ တခါလၢကမၤအါ ထီၣ် (အါတက့ၢ်ကးတံာ်အသး) ဒီး
တခါလၢကမၤစ့ၤလီၤ (အါတ က့ၢ်အိးထီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ).

<p>အါ စ့ၤ</p> <p>တၢ်စုၣ်စိၣ်အါန့ၣ် မ့ၢ်တၢ် အဂ့ၤကတၢ်လၢ တၢ်ဒီး တၢ်လၢဒီးတၢ် လၢ အလၢတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.</p>	<p>အါ စ့ၤ</p> <p>တၢ်စုၣ်စိၣ်စ့ၤန့ၣ် ဂ့ၤ လၢကဒးအိၣ်ကျဲ ထီၣ်တၢ်ချၢထီၣ်, ဒ် အမ့ၢ် ကုၤန့ၣ်လီၤ.</p>
---	--



တၢ်ခုၣ်ဒါအပဲတၢ်အြကဆူးတဖၣ်

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ခုၣ်ဒါအလီၤလၢအလၢကတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဟ်ကိၤ
တၢ်ထံတၢ်နီတဖၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်မုၢ်ဆီတဖၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်ဟ်ကိၤ
တၢ်န့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် ဆီဒိၣ်လၢပဲတၢ်အြကဆူးတဖၣ်အပူၤတဂ့ၤ.

တၢ်ဟံ်ခုၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ခုၣ်လီၤသကၤဒၤအပူၤ

တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်ဒီးညၣ် (လၢတဖီမံဒံးဘၣ်)



ကိၣ်တၢ်ညၣ်တၢ်ဂြၢ်, တၢ်ညၣ်လၢတၢ်ကံၤဘျးအိၣ်တဖၣ်, ဒီးထီၣ်ဖိဆီ ဖိ တဖၣ်	3-4 လါ
ကျိၣ်ညၣ်, ဂီၤဖံးညၣ်, သိညၣ်သံကစဲၣ်, ဒီးထိးညၣ်ကဘျၢၣ်, တၢ်ညၣ်ယံၣ်, ဒီးတၢ်ညၣ်ကသူ	4-12 လါ
ဆီညၣ် မ့တမ့ၢ် ဆီကဆီ, ဒီတဘျၢၣ်	12 လါ
ဆီ မ့တမ့ၢ် ဆီကဆီ, အက့	9 လါ
ထိးညၣ်ယုကဘျး မ့တမ့ၢ် ထိးပံာ်ဘိတဖၣ်	1-2 လါ
ညၣ်	3-8 လါ
ချိၣ်	3-12 လါ

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဘျၢၣ်အစဲၤအိၣ်တ့ၢ်တဖၣ်



တၢ်ညၣ်တၢ်ဖိမံၤအိၣ် မ့တမ့ၢ် ထီၣ်ညၣ်ဆီညၣ်ကသူလီၤဒီတဖၣ်	2-3 လါ
ဆီညၣ်အလိၣ်ဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ညၣ်ယံၣ်ဘျၢၣ်တဖၣ်	1-2 လါ
ကိၣ်ဖံစၣ်	1-2 လါ
ကသူထံဒီးတၢ်ညၣ်ကသူတဖၣ်	2-3 လါ
ကိၣ်တၢ်ဂြၢ်ဘၢ	2-3 လါ
တၢ်ညၣ်ယုၣ်ဟၢလၢအပၣ်ဒီးဆီဒိၣ်	2-3 လါ
ဖးစတၢ်တဖၣ်	3-6 လါ

တၢ်အိၣ်မိၢ်ပုၤအဂၤတဖၣ်



တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်	8-12 လါ
တၢ်သုတၢ်သၢတဖၣ်	6-9 လါ
ကိၣ်ပိၣ်မူး	6 လါ
မ့ၤလၢတၢ်ဖိအိၣ်	1 လါ
ကိၣ်ကမူၣ်	2 နံၣ်
အံၤသၢဆါ	6 လါ
ဆီဒိၣ်အသံကစဲၣ် (တအိၣ်လၢအကူပူၤ)	1 နံၣ်

ဂ့ၤလၢတၢ်မ့ၢ်အိၣ်အိၣ် တၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကျးစဲမုၢ်နံၤလၢကံၤကွံာ် တဖၣ်န့ၣ်အခိပညိၣ်နီၣ်နီၣ်မ့ၢ် မနုၤလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးမုၢ်နံၤလၢလၢကံၤကွံာ်တဖၣ်န့ၣ် အါတက့ၢ်မၤသး ဒုဒိ ဒီးမၤနံၤကပၢၢ်ကမၣ်တၢ်, ဒီးအုၣ်ထီၣ်ကျၢၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ် တၢ်ကံၤအိၣ်လၢတဖၣ်ဒၤအပူၤကလီၤကလီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်သ့ အမုၢ်နံၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါတံာ်ဟံ်ပနီၣ်အိၣ်လၢ စဲးဖိကဟံၣ်ပနီၣ် တၢ်မၤလီၤတဖၣ် လၢကဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် မုၢ်နံၤလၢခံကတၢ်တနံၤ လၢတၢ်အကံၢ်အစီအဂ့ၤကတၢ်အဂီၢ် ဒီးတမ့ၢ်တၢ်ဟံ်ပနီၣ်နီၣ်ထီၣ် လၢတၢ်တၢ်ပူၤဖျးအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢတလၢကံၤကွံာ် "တၢ်ဟံ်ပနီၣ်မုၢ်နံၤလၢကံၤကွံာ်" တဖၣ်န့ၣ် ပူၤဖျးလၢတၢ်ကအိၣ်အိၣ် ဖဲတၢ်မၤဟံၣ်ကံၤယၢ်အိၣ်ဒီးရဲၣ်ကျၢၣ်ကတံာ်ကတၢ်အိၣ် ဘၣ်ဘျးဘၣ် ဒါအခါန့ၣ်လီၤ. **လၢတၢ်မၤနီၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်အဂီၢ်, ကွၢ်ဖဲ fsis.usda.gov**

ဂ့ၤဖဲတၢ်မ့ၢ်သူအိၣ်တဖျး-

"ဂ့ၤဖဲတၢ်မ့ၢ်သူအိၣ်တဖျး/တဖျး" အမုၢ်နံၤ ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အ သးဖဲ တၢ်အိၣ်ပနီၣ်အါအရီၢ်အဂ့ၤကတၢ် မ့တမ့ၢ် အကံၢ်အစီဂ့ၤ ကတၢ်အခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤ ဖျးအမုၢ်နံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢဘၣ်တၢ်ဆါအိၣ်-

မုၢ်နံၤ "လၢဘၣ်တၢ်ဆါအိၣ်" တဲဘၣ်ကျးစတိလၢ ကဒုးန့ၣ်ပနီၣ် တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျးအဂီၢ် လၢတၢ်မၤနီၣ်မၤယါတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရီ တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်ပူၤဖျးအမုၢ်နံၤ ဘၣ်.

လၢဘၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်-

မုၢ်နံၤ "လၢဘၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်" အံၤမ့ၢ်မုၢ်နံၤလၢခံကတၢ်လၢ ဘၣ် တၢ်အုၣ်ကီၤအိၣ်လၢကစူးကါပနီၣ်တၢ်အိၣ် တဖၣ်ဖဲ အကံၢ်အစီ ဂ့ၤကတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်ပူၤဖျးအမုၢ်နံၤ တလၢ ကွံာ် တၢ်ကဘၣ်စူးကါအိၣ်လၢပူၤဖိသ့ဆဲးအတၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ် အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢဘၣ်တၢ်မၤခုၣ်လီၤသကၤအိၣ်-

မုၢ်နံၤ "လၢဘၣ်တၢ်မၤခုၣ်လီၤသကၤအိၣ်" ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ကပြဲမၤခုၣ်လီၤသကၤတၢ်အိၣ်ပနီၣ်လၢကပၢၢ်ယၢ်တၢ်အကံၢ်အစီအဂ့ၤကတၢ်အခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤဖျးအမုၢ်နံၤဘၣ်.