

# နကဘဉ်မၤဒ်လဲၣ်ဖဲဂ့ၢ်ဂီၤအူဝံၤအလီၢ်ခံ



အရူဒိၣ်လၢနကဘဉ်ဟံၣ်သးဂၢ်ဂၢ်ဒီးမုၢ်မုၢ် ဖဲဂ့ၢ်ဂီၤအူအကတီၢ် ဒီးဝံအလီၢ်ခံလီၤ. ဖဲဂ့ၢ်ဂီၤအူဝံအလီၢ်ခံ, ဟံန့ၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်သးလၢအဆိအချ့ ဒီဖျိလၢ ကွၢ်တၢ်ကစီၣ်,ဒိကန့ၢ်ကလံၤဒၤ,မ့တမ့ၢ်သူဝဲအံထၢနဲးလၢခိၤဖျုၤထၢၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

နကဘဉ်ဆၢတဲၣ်လၢ နကအိၣ်လၢနဟံၣ်မ့တမ့ၢ်လဲၣ်လၢတလီၢ်တခါ ဒီးသန့ထီၣ်သး လၢဂ့ၢ်ဂီၤအူအဖိခိၣ်လီၤ.ပဒိၣ်ပုၤဘဉ်မူဘဉ်ဒါကတဲၣ်နကဘဉ်မၤဒ်လဲၣ်လီၤ.တဘျီတခိၣ် ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢနနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲတၢ်ဆၢတဲၣ်ဒီးအဂ့ၢ်ကတၢၤလၢနဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်လီၤ.

## ဖဲတၢ်ဟးဂ့ၢ်ဟးဂီၤ(ဂ့ၢ်ဂီၤအူဝံၤအလီၢ်ခံ)

ဆဲးဒိကန့ၢ်ကလံၤဒၤ,ကွၢ်တၢ်ကစီၣ်,မ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူဟ့ၣ်ပလီၢ်သန့တၢ်နဲၣ်လီၤ

## နမ့ဘဉ်အိၣ်လၢနဟံၣ်တဘျုးသီန့ၣ်နကြး

- အဆိကတၢၢ်,နဘဉ်အိၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်လၢတခုၣ်ဒၤပူၤ(refrigerator)တၢ်အိၣ်လၢ ဟးဂီၤညီသ့ၣ်တဖၣ်.
- မ့ၢ်ဝံၤနဘဉ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ခုၣ်ဒၤလၢအဖိခိၣ်တခါ(freezer)
- အိၣ်တၢ်အိၣ်ယုမ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဒၤလၢခံ
- အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢနကတီၢ်ဃာ်ထၢန့ၢ်ဂီၤအူထၢၣ်,သ့ၣ်ညါလၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤတူၢ် ဝဲဒၣ်သၢသီ.

## နဂါးဂီၤအူထာ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤမ့ၢ်လီၤစ့ၤ

- ဆဲးအိၣ်ထံလၢနဟ်ယၢ်သ့ၣ်တဖၣ်.
- ဂုၢ်ကျဲးစးအိၣ်ထံတဲးတဲးဒီးဟ်နသးမုၢ်မုၢ်ဒီးအိၣ်လၢတၢ်လီၤလၢအခုၣ်

## နထံမ့ၢ်လီၤစ့ၤဒီးနဘၣ်ယုၣ်ထံနကြး

- လဲၤလၢတလီၢ်လၢနီၤလီၤဝဲထံဒၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကရၢကရီၤလၢအမၤစၢၤဝဲ
- ဒိကနဘၣ်တၢ်ဂုၢ်တကျိၤလၢပဒိၣ်ဆူၣ်ချ့ကရၢကရီၤလၢဘၣ်ယၢ်ဂုၢ်ဂီၤအူဒီးထံ

## ဖဲနတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်စးထီၣ်လၢ်ကတီၢ်

- ကျဲးစးအိၣ်တၢ်အိၣ်တနံၤတဘျီလၢအတယၢ်ဘၣ်ဝဲ.

တၢ်လၢအရူဒိၣ်ကတၢ်န့ၣ် နဘၣ်ဒိကနဘၣ် တၢ်ဂုၢ်တကျိၤဒီး ဟ်သးဂၢ်ဂၢ်စ့ၢ်, တၢ်လီၢ်ဟီၣ်ကဝီၤ, ကီၢ်စဲၣ်ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဂုၢ်ဂီၤအူ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤ. ဖဲဂုၢ်ဂီၤအူဝံၤအလီၢ်ခံၤ, အဂ့ၢ်ဒိၣ်လၢ နကဘၣ်မၤပိၣ်ထွဲ အဝဲသ့ၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကတဲးပုၤနဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဂုၢ်တကျိၤတၢ်အိၣ်သးလၢခံကတၢ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဝဲဂၢ်ဂၢ်ဒီးဟ်သမုၢ်မုၢ်န့ၣ်နကမၤစၢၤစ့ၢ်ကီးနဟ့ၣ်ဖိယိဖိဒီးဟ်အဝဲသ့ၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးလီၤ.