

ကတ်ကတီထီၣ်ဘၣ် ဖိသၣ်ဆဲးတၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်လၢ အိၣ်-ကတ်ကတီ-လၢနဒုးအိၣ်သ့လံ

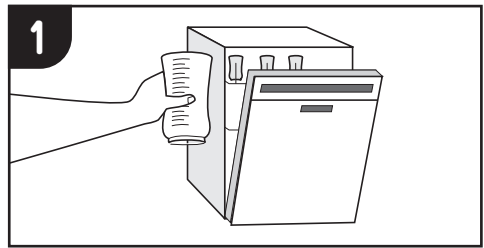
တချုးနစးထီၣ်ဒီးဘၣ်

- ကွၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်အမုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီလၢအဒါလီၤ တက့ၢ်. အကစံးဝဲဒၣ် “Best if used by (အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢမ့ဘၣ်တၢ်သူအီၤလၢ)” မ့တမ့ၢ် “Best by (အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢ).” မုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီလၢကွၢ်ဒီး တဘၣ်ဒုးအိၣ် ဖိလၢတက့ၢ်.
- ဟ်ဃာ်ဝဲဒၣ် တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်အဒါလၢတ အိၣ်ထီၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးဘၣ်ဒ်သီးဒီးဒီးပူၤတၢ် ကိၢ်တၢ်ခ့ၣ်အသိး.
- သ့ဘၣ်နစ့ဒီးဆၢပုၣ်ဒီးထံ အဂ့ၢ်ကတၢ် 20 ဝဲးကး
- မၤကဆိကွၢ်ဝဲဒၣ်နစ့ဖိၣ်အလီၢ်.
- သ့ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဒါအခိၣ်ထံး.
- တရၢၤအိၣ်မုၢ်ထံဆး.
- သံကွၢ်ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ် မ့ၢ်နကဘၣ် ဟာဝဲဒၣ် တၢ်န့ၣ်ထံဒါပိးလီၤတဖၣ်ဧါ, တၢ် န့ၣ်ထံထၢ, တၢ်န့ၣ်ထံဒါအခိၣ် မ့တမ့ၢ် ထံတ ချုးဒီးလၢနကျိၣ်ကျိၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ် ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်သူထံ လၢထံအီၤဒါ.

မ့ဝံၤန့ၣ်

ဟ်ဃာ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢ အိၣ်-ကတ်ကတီ-လၢနဒုး အိၣ်သ့လံ-

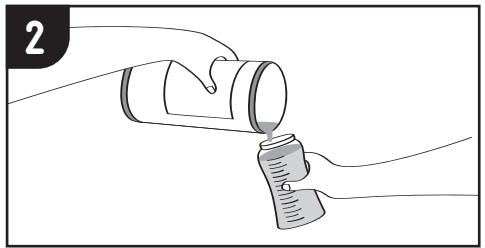
- ကၤဘၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်အခိၣ်ဟ်မ့ဃးတက့ၢ်.
- ဟ်ခ့ၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်န့ၣ်ထံလၢအဒါလၢ အိၣ်ဒီးအခိၣ်ဟ် ဒီးစူးကါအီၤလၢက 48 န့ၣ် ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ.



၁ မၤကဆိဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဒါ

သ့ကဆိဘၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဒါ ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံအဒါအပိးလီၤတဖၣ် လၢ တၢ်သူလီၤအိၣ်ပူၤ, မ့တမ့ၢ် ဟ်ထွဲဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်ပတီၢ် သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ-

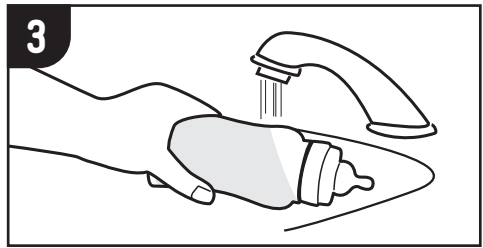
1. သ့ကဆိဒီးထံကိၢ် ဒီးဆၢပုၣ်ထံ. သ့စီကွၢ် ခဲလၢခဲဆ့.
2. ထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်န့ၣ်ထံဒါလၢနသ့စီဝံၤ ဒါတၢ်န့ၣ်ထံဒါပိးလီၤ တဖၣ်လၢ သပၤပူၤဒီး ကၤဘၣ်အိၣ်ဒီးထံ. ဟ်စိလၢက ဟၢအီၤ ဒီးဟၢအီၤလဲၢ်မဲးန့ၣ်.
3. ထူးထီၣ်ကွၢ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢသပၤပူၤ. ထူးထီၣ်ကွၢ်ဝဲ ဒၣ် တၢ်န့ၣ်ထံပိးလီၤတဖၣ်ဒီး လၢတၢ်ချၢ ဟ်လီၤအီၤလၢ တၢ်လီၢ်ကဆိလၢအကမၤသ့ထီၣ်အီၤ.



၂ ဖိသၣ်ဆဲးတၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်လၢ အိၣ်-ကတ်ကတီ-လၢနဒုးအိၣ်သ့လံ

- တရၢၤဘၣ်အီၤတချုးဒီးလၢ နအိးထီၣ်ဒီး
- ထၢန့ၣ်လီၤဘၣ် ဖိသၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢ တၢ်န့ၣ်ထံဒါလၢအက ဆိအပူၤ.
- တဘၣ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်ထံဘၣ်.

နမ့ၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်ထံန့ၣ် အကမၤစၢ်လီၤဝဲဒၣ် ဖိသၣ်တၢ် န့ၣ်ထံ, အခိပညီမ့ၢ် နဖိန့ၣ်အတဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် ခဲလၢရံၣ် ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်လၢပုၤပုၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



၃ နတလိၣ်မၤကလၢထီၣ်ဝဲဒၣ် ဖိသၣ်တၢ် န့ၣ်ထံဘၣ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးမၤလၢထီၣ်ဖိသၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဒီး-

- ဆူၣ်လီၤဝဲဒၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢထံကလၢကျိၣ် မ့တမ့ၢ် ဟ်လီၤ အီၤလၢထံကလၢခွဲးတပျၢၣ်အပူၤ (တမ့ၢ်ဟၢဘၣ်).
- **တဘၣ်မၤကလၢထီၣ်အီၤလၢ ထဲးမၤကလၢထီၣ်တၢ်ဘၣ်.** အဝဲန့ၣ်အကကိၢ်လၢနဖိအဂီၢ်ဒီး နဖိကိးပူၤအလီၤဘျးဝဲ ဒၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.



၄ မၤကွၢ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဒါတချုးဒီးလၢန ဒုးအိၣ်နဖိဒီးဘၣ်

- ပျံလီၤစီၤဘၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢနစ့တီၤလီၤတတိၣ်ခဲတိၣ်တ က့ၢ်. အတဘၣ်ကိၢ်ဘၣ်.
- ဒုးအိၣ်နဖိတဘျီဃီဖဲနကျိၣ်အီၤဝဲန့ၣ်လီၤ.
- နဒုးအိၣ်မုၢ်ဝံၤဒီး လူကွၢ်တၢ်န့ၣ်ထံအိၣ်တ့ၢ်လၢအဒါပူၤတ ဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဃာ်လၢနဖိကိးပူၤအပူၤတဖၣ်န့ၣ် အက ကျိၣ်ကျိၣ်သးဒီး ဖိသၣ်တၢ်တၢ်န့ၣ်ထံဖိ ဖိသၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အ ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.



၅ ထၢန့ၣ်လီၤဘၣ်ဖိသၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဒါလၢ တၢ်ခ့ၣ်ဒါအပူၤ

- ဟ်သူၣ်ဟ်သးလၢ ဖိသၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢ အိၣ်-ကတ်က တီ-လၢနဒုးအိၣ်သ့လံ တဖၣ်န့ၣ်တၢ်ကဘၣ်သူအီၤလၢ 48 န့ၣ်ရံၣ်အကတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ကၤဘၣ်ဘၣ်ဖိသၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဒါအိၣ်ပံၤ. ထၢန့ၣ်လီၤလၢတၢ်ခ့ၣ်ဒါပူၤတၢ်လၢနအီၤသ့တစုၤတက့ၢ်.
- တဘၣ်ဟ်တ့ၢ်ဝဲဒၣ် ဖိသၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢနကျိၣ်ကျိၣ်ဃာ် အီၤဝဲတဖၣ်လၢ တၢ်ခ့ၣ်တအိၣ်အလီၢ်ဘၣ်. တဘၣ်မၤ ကိၢ်လိၣ်ထီၣ်အီၤဘၣ်.