

# တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ညၣ်

## (ADVICE ABOUT EATING FISH)

ပုၤတဖၣ်လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဒၢထီၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် မ့ၢ်ပုၤမိၢ်ဒၢ မ့ၢ်တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးဖိဆံးအီၣ်န့ၢ် ဒီး ဖိသၣ်သးနံၣ် 1 - 11 နံၣ်



### ဃုထၢ ညၣ်အိၣ်ကလုာ် လၢအိၣ်ဒီး ပဒါ စ့ၤတက့ၢ်

ဖဲလၢအမ့ၢ်ဝဲတၢ်အကါဒိၣ်လၢကဘၣ်ဟံၣ်ပနီၣ်ပဒါစ့ၤလၢတၢ်အိၣ်အကျါလၢပုၤတဖၣ်လၢအမ့ၢ် ပုၤမိၢ်ဒၢ မ့ၢ်တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးဖိဆံးအီၣ်န့ၢ် ဒီး ဖိသၣ်တဖၣ် အတၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်အခါ ညၣ်အိၣ်ဝဲအကလုာ်ကလုာ်လၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီးပဒါအိၣ်စ့ၤဝဲန့ၢ်လီၤ

လံာ်တၢ်ရဲၣ်အံၤ ဃုထၢစၢၤနၢၤ လၢကအိၣ်ညၣ်ဖဲလဲၣ်တကလုာ် ဒီး အိၣ်သ့အဘျီအါထဲလဲၣ် သန့ၤထီၣ်သးလၢအပဒါပတီၢ်ဖိခိၣ်န့ၢ်လီၤ

တၢ်အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒဲးလဲၣ် ဒ်တၢ်နီၣ်ကျဲအသိး စူးကါနစုလုာ်တက့ၢ်



ပုၤမိၢ်ဒၢ ဒီး ပုၤအိၣ်ဒီးဖိဆံးအီၣ်န့ၢ်

အိၣ်တၢ် 1 တဘျီ အိၣ် 4 အိၣ်စး

အိၣ်တနွံ 2 တုၤ 3 ဘျီ

လၢ "တၢ်ဃုထၢအဂ့ၤကတၢၢ်" အရဲၣ်

(မ့ၢ်တမ့ၢ် 1 ဘျီ လၢ "တၢ်ဃုထၢလၢအဂ့ၤ" အရဲၣ်)

ဖိသၣ်ဆံးကတီၢ်

လၢတၢ်ထီၣ်ဃုပတီၢ် တၢ်အိၣ်တဘျီ ကအိၣ်ဝဲ-

1 အိၣ်စး ဖဲသးနံၣ် 1 တုၤ 3

2 အိၣ်စး ဖဲသးနံၣ် 4 တုၤ 7

3 အိၣ်စး ဖဲသးနံၣ် 8 တုၤ 10

4 အိၣ်စး ဖဲသးနံၣ် 11

အိၣ်တနွံ 2 ဘျီ လၢ "တၢ်ဃုထၢအဂ့ၤကတၢၢ်" အရဲၣ်



တၢ်ဃုထၢ အဂ့ၤကတၢၢ်			တၢ်ဃုထၢ အဂ့ၤတဖၣ်		
Anchovy	သဒိၣ်ကိၤဟဲရဲၣ်	စကဲးလီၣ်	ဘျူဖံၣ်	မိဖံၣ်	ညၣ်ထံးလဲ
Atlantic croaker (ညၣ်အံၣ်ဆိၣ်ဘၣ်အဲး တလဲးတံၣ်ခြံခၢၣ်)	အမဲရကၢဒီး ချိၣ်ဆူၣ်	သဒိၣ်ကွဲ	ဘးဖၣ်လိၣ်ဖံၣ်	ရိးဖံၣ်	(အဲးတလဲးတုၣ်ပိၣ်လဲၣ်)
အဲးတလဲးတံၣ်ညၣ်မဲခရၢၣ်	တကံၣ်ကုသိ	စက့ၣ်	ညၣ်ခး	စဲဘၢၣ်ဖံၣ်	ထူန့ၣ် အဘၣ်ခိၣ်/ထူန့ၣ်ဝါ
ညၣ်ပိၣ်လဲၣ်သူ	ပစံးဖဲညၣ်မဲခရၢၣ်	စမဲ	ဆဲလဲပိၣ်လဲၣ် / ဖၣ်တၢ်ကိၣ်န့ၣ်	ရှံဟ့ၣ်	ညၣ်ဒၢဒီးညၣ်စ့/ခုၣ်ကျါ
ညၣ်ဘးထၢၣ်	ဖၣ် ထံဘျီဒီးပိၣ်လဲၣ်	စိ	ညၣ်ထူဖံၣ်	စနဲးဖၣ်	ထူန့ၣ် ယဲလိၣ်ဖံၣ် ဝဲးဖဲ/စံသရိး
ညၣ်ကိၣ်	ဖဲခၢၣ်ရၢၣ်	ကံၣ်မိၣ်ဖးဒိၣ်	ညၣ်လၢၢ်ဟံၣ်လံၣ်ဘၣ်	စပဲန့ၣ်မဲခရၢၣ်ကွဲ (ပိၣ်လဲၣ်)	ခြိၣ်ခၢၣ်ဝါ/ပစံးဖဲခြိၣ်ခၢၣ်
ချိၣ်ကွဲ	ဖျုၣ်	ညၣ်ထီ	မၣ်ဟံၣ်မၣ်ဟံၣ်/ညၣ်လူၤခိၣ်	ပျီကွဲ (ပိၣ်လဲၣ်)	
ဆွဲၣ်	ဖိးလီၣ်	ထံဘျီ	<b>တၢ်ဃုထၢလၢကဟးဆဲး</b> ပဒါအပတီၢ်အိၣ်အါ		
သဒိၣ်ကိၤထံဘျီ	စဲမၢၣ်	ညၣ်ထူန့ၣ်	ခဲမဲခရၢၣ်	ငါမိ	ညၣ်ထံးလဲ
ညၣ်ကဘၣ်	စၣ်ဒိၣ်	အဒၢဖဲ (ပၣ်ဃုာ်ဒီး စကံၣ်ကွဲး)	မၣ်လံၣ်	ညၣ်စဝီဖဲ	(မဲးကစံၣ်ကိၣ်ပိၣ်လဲၣ်ထီၣ်)
ညၣ်ဟဲးဒိၣ်		Whitefish	ညၣ်ကဘျီဘီဂီၤ		ထူန့ၣ် ဒိၣ်မံၣ်ချံ
ညၣ်ဟဲး		Whiting			

မ့ၢ်ညၣ်လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိ မ့ၢ်တမ့ၢ် သကိးဖိၣ်န့ၢ်အီၣ်မိၣ်? ကွၢ်ဘၣ် ညၣ် ဒီး ချိၣ်ဒီးဆွဲၣ်ဒီးအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးတဖၣ် လၢကတဲဘၣ်နၢၤလၢ နအိၣ်ဘၣ်ညၣ်တဖၣ်န့ၢ်ပုၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်သ့အဘျီအါထဲလဲၣ်တက့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးမ့ၢ်တအိၣ်နီတမံၤ အိၣ်ထဲဒၣ်တဘျီ ဒီး တဘၣ်အိၣ်ညၣ်အဂ့ၤလၢလၢနွံအဝဲန့ၣ်တဂ့ၤ ညၣ်တနီၤလၢဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးတၢ်သကိးဖိၣ်န့ၢ်အီၣ် ဒ်အမ့ၢ် ညၣ်ခၢၣ်အိၣ် ညၣ်ကိၣ် ညၣ်ထီ ဒီး ညၣ်ဖၣ် တဖၣ်န့ၣ် ဖျါလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးညၣ်အဂ့ၤ ဒီဖျါလၢပဒါ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်အါဘၣ်သီ အဂ့ၤလၢအိၣ်ဝဲအယိၣ်န့ၢ်လီၤ

‡ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးအါ ဘၣ်ထွဲလၢညၣ်ဒီးညၣ်လၢတၢ်ဆါအီၣ်အကလုာ် ဒ်အမ့ၢ် "ညၣ်" အသိး / တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢအိးကထိဘၣ် 2021