

**Emergency Food Assistance Program (ဂုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤတၢ်တိၣ်ကျဲၤ) (TEFAP)**

**တနံၣ်တဘျီတၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲအလံာ်ကိၣ်ဒိ**

<p><b>လၢကကြးဝဲဘၣ်ဝဲအဂီၢ်-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံာ်လၢနီၣ်ကစၢ်</li> <li>• နီၣ်ကစၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ-             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ နအိၣ်ဆိးလၢ Minnesota အပူၤ</li> <li>◦ နဟံၣ်ဒုၣ်ဃီထၢကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲၣ်အိၣ်ဖဲ မ့တမ့ၢ်</li> </ul> </li> </ul> <p>စ့ၤန့ၢ်ကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲၣ်လၢဟံၣ်ပနီၣ်ဖျါထီၣ်သး လၢပုၤလၢနဒုၣ်ဖိထၢဖိအဂီၢ်</p>	<p><b>တၢ်လၢလံာ်အံၤ အလီၢ် တအိၣ်ဘၣ်-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တဘၣ်လိၣ်ခိၣ်ဂီၤ လီၢ်အိၣ်ဆိးထံးတၢ်အုၣ်သး ကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲၣ်အတၢ်အုၣ်သး ဒုၣ်ဖိထၢဖိနီၣ်ဂံၢ်အတၢ်အုၣ်သး</li> <li>• တဘၣ်လိၣ်ပုၤဂုၢ်ဝီတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢနီၣ်ဂံၢ် တၢ်ကဲထံဖိကီၢ်ဖိ/ပုၤန့ၢ်လီၤအိၣ်ကီၢ် အတၢ်အုၣ်သး</li> <li>• တၢ်ယုၤအိၣ်န့ၢ်တၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤတလၢထီၣ်ကွံာ်လၢအိၣ်ဖျါ အံၤလၢနကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်လီၢ်အံၤအဂီၢ်တသ့ဘၣ်</li> </ul>
--	---

<b>မံၤ</b>			<b>Zip နီၣ်ဂံၢ် (ယုထၢသ့)</b>
<b>ဖိသၢ် (0-17) အိၣ်ပုၤဂၤ</b>	<b>ပုၤဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပုၤ (18-64) အိၣ်ပုၤဂၤ</b>	<b>ပုၤသးပုၤ(65+) အိၣ်ပုၤဂၤ</b>	<b>ဒုၣ်ဖိထၢဖိနီၣ်ဂံၢ်ခဲလၢာ်</b>

တၢ်ဟ့ၣ်ခွဲးတၢ်ပျဲ- ယဟ့ၣ်တၢ်ဖိကမီၤပုၤလၢလံာ်(တဖၣ်) အံၤ လၢကလဲၤဟံးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢယဂီၢ်ဒိပုၤခၢၣ်စးတဂၤအသိး

**တနံၣ်တဘျီကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲၣ်တၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲ- (လၢ 300% ကီၢ်စၢၤဖိၣ်တၢ်ဖိၣ်တၢ်ယာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲ)**

ဒုၣ်ဖိထၢဖိနီၣ်ဂံၢ်	1	2	3	4	5	6	7	8
တနံၣ်တဘျီကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲၣ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၢ်-	\$47,880	\$64,920	\$81,960	\$99,000	\$116,040	\$133,080	\$150,120	\$167,160

\*အါထီၣ် \$17,040 လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်

**ယနီၣ်ကစၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ-**

- ယအိၣ်ဆိးလၢ Minnesota အပူၤန့ၢ်လီၤ
- ယဒုၣ်ဖိထၢဖိကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲၣ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၢ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢထးအသိးန့ၢ်လီၤ
- တၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤယဟ့ၣ်ဘၣ်အီၤ မ့ၢ်တၢ်အဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢယတၢ်သ့ၣ်ညါဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အဂ့ၤကတၢၢ်န့ၢ်လီၤ
- တၢ်ဒုးန့ၣ်ဘၣ်ယၤဒီးဖးဘၣ် USDA တၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးကွၢ်တလီၤတၢ် အလံာ်တီလံာ်မိ န့ၢ်လီၤ
- တၢ်ဒုးန့ၣ်ဘၣ်ယၤဒီးဖးဘၣ် MN တၢ်ဂုၢ်ထၢဖိၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢသဲးစးတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ န့ၢ်လီၤ

<input type="checkbox"/> နီၣ်ကစၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂုၢ်လၢတၢ်ကတိၤ	နံၤသီ
--	-------

<b>မ့တမ့ၢ်</b>	
<input type="checkbox"/> ဆဲးလီၤမံၤ (ယုထၢသ့)	နံၤသီ

**USDA တတ်တအိတ်ဒီးတတ်ဟံထံနီဖးကွတ်တလီတတ်**

ဒ်လၢ ကီၢ်စၢ်ဖိၣ်ကမၤဂၤဂီၢ်ဝိခွဲးယတ်တတ်သိၣ်တတ်သီ ဒီး U.S. Department of Agriculture (ကီၢ်အမဲရကၤစံၣ်ပုၤသ့ၣ်ဖျးဝဲၤကျိၤ) (USDA) ကမၤဂၤဂီၢ်ဝိခွဲးယတ်အတတ်သိၣ်တတ်သီဒီးကျဲးသန့တဖၣ် အိၣ်ဝဲအသိး USDA အကရၢခၢၣ်စးတဖၣ် ဝဲၤဒးတဖၣ် ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ဒီး တၢ်ကရၢကရိပုၣ်ဃုၣ်မၤ သကိးတၢ်လၢအပူၤ မ့တမ့ၢ် ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ USDA အတတ်တိၢ်ကျဲၤတဖၣ် ဘၣ်တၢ်တြီကွံၣ်အီၤလၢ တၢ်ဟံထံကွတ်တလီတတ် သန့ထီၣ်သး လၢ ကလုာ် ပတီၢ် ဖဲးဘၣ်လွဲၣ် ကလုာ်ဂံၢ်ထံး တၢ်ဘျီတၢ်ဘၢ ပုၤမ့ၣ်ခွါ တၢ်နီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤ သးန့ၣ် တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီယီပတီၢ် ဟံၣ်ဖိယီဖိ/တၢ်ကဲမိၢ်ပပတီၢ် ကျိၣ်စ့ တၢ်ဟံၣ်နီၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်လၢပဒိၣ်တၢ်တိၢ်စၢၤမၤတၢ်တိၢ်ကျဲၤ ထံၣ်ကီၢ်သဲးတၢ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဆၢကွၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကၢၣ်ကွၢ်တၢ် လၢ ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကမၤဂၤဂီၢ်ဝိခွဲးယတ် အတတ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢ တၢ်တိၢ်ကျဲၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တမံၤလၢလၢ ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤမၤအီၤ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲးစီဖျိ USDA (တမ့ၢ်ဂံၢ် ခိၣ်ထံးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်လၢတၢ်တိၢ်ကျဲၤကိးမံၤတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်) န့ၣ်လီၤ တၢ်မၤစၢၤကယါကွၢ်တၢ် ဒီး တၢ်ဆိုးထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမံ အပနီၣ်သံတဖၣ် က လီၤဆီလီၤသးလၢတၢ်တိၢ်ကျဲၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဲထီၣ်သး ဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ

ပုၤတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤ လၢအလိၣ် ဘၣ်ဝဲ တၢ်ဆဲးကျဲၤဆဲးကျိးတၢ်လၢကျဲၤဂၤ ဒ်သိးကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်တိၢ်ကျဲၤအ တၢ် ဂုၢ်တၢ်ကျိၤ အဂီၢ် (အဒိ ပုၤမံၢ်ဘျီၣ်အလံာ် လံာ်စဲကျဲးဖးဒိၣ် တၢ်ကလုာ် အမဲရကၤစ့ကျိၣ် ဂၤဂၤ) န့ၣ်တြးဆဲးကျဲၤဘၣ် ကီၢ်စဲၣ် မ့တမ့ၢ် လီၢ် ကဝီၤကရၢလၢဟံးမ့ၣ်ဒါ လၢအပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်တိၢ်ကျဲၤ မ့တမ့ၢ် USDA ခီဖျိ လီၢ်ယံၤခီတုၤတၢ်ဆုၢ်ခီလီၤကျိၤအတၢ်မၤစၢၤ ဖဲ (တၢ်က လုာ် ဒီး TTY) န့ၣ်လီၤ လၢန့ၣ်အမံၢ်ညါ တၢ်မၤန့ၣ်ဘၣ် တၢ်တိၢ်ကျဲၤအတၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤသ့ၣ်လၢ ကျိၤအဂၤဂၤ န့ၣ်လီၤ

လၢကတီၣ်ထီၣ် တၢ်သးတမံ တၢ်တိၢ်ကျဲၤတခါအတၢ်ဟံထံကွတ်တလီတတ် အဂီၢ် မၤပုၤလီၤ USDA တၢ်တသးမံတၢ်တိၢ်ကျဲၤအတၢ် ဟံထံကွတ်တလီ တၢ် လံာ်ကီၢ်ဒိ AD-3027, လၢမၤန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့ၣ်လၢဟံၣ်ယဲၤဖိခိၣ် ဖဲ ဘၣ်တီၣ်ထီၣ် တၢ်တသးမံတၢ်တိၢ်ကျဲၤအတၢ်ဟံ ထံကွတ်တလီတၢ်ဒ်လဲၣ် ဒီး သ့ဖဲ USDA ဝဲၤဒးတပူၤလၢလၢ မ့တမ့ၢ် ကွဲးတီၣ်ထီၣ်လံာ်ပရၢတဘျီ ဖဲလီၢ်အိၣ်ဆိးထံး ဆူ USDA ဒီး ဟ့ၣ်ဘၣ် တၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်လိၣ် ဘၣ်အီၤလၢ လံာ်ကီၢ်ဒိအပူၤ တက့ၢ် လၢကယုထီၣ် တၢ်တသးမံတၢ်အလံာ်ကီၢ်ဒိ အကွဲးဒိ တဘျီအဂီၢ် ကိးလီၤတဲစိ (866) 632-9992 တက့ၢ် တီၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ ကီၢ်ဒိ မ့တမ့ၢ် လံာ်ပရၢအလၢပုၤတဘျီ ဆူ USDA ဖဲ-

1. **လံာ်ပရၢ-**  
U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; or
2. **စဲးဒိဆုၢ်လံာ်-**(202) 690-7442; or
3. **လီၤပရၢ-** [Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

တၢ်ကရၢကရိအံၤမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအိၣ်ဒီးတၢ်ထဲသိးတုၤသိးတဖုန့ၣ်လီၤ

**တၢ်ဂုၢ်ထၢဖျိၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢသဲစးတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ/Tennesen တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်**

နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်လၢ Minnesota Government Data Practices Act (မံးန့ၣ်စိထံၣ်ပဒိၣ်တၢ်ဂုၢ်ထၢဖျိၣ်သဲစးတၢ်ဘျီ) ဖီလၢန့ၣ်လီၤ သဲးတၢ်ဘျီ အံၤ ကဟုကယၢ်ဝဲဒၣ်နတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ ပယုန့ၣ်တၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤအယီတၢ်လၢပမၤသ့မ့ၢ်ဝဲ- တဲဘၣ်န့ၣ်တၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤအိၣ်လၢပုၤအဂၤဂၤတဖၣ် လၢအမံၤလီၤကံလီၢ်သးဒီးဆၢတံာ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်တၢ်အဂၤဂၤတၢ် န့ၣ်လီၤ

လၢတၢ်ဘၣ်သဲစးတၢ်သိၣ်တၢ်သီအပူၤ အလီၢ်တအိၣ်လၢ နဘၣ်ဟ့ၣ်ပုၤတၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤဝဲန့ၣ်ဘၣ် ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ မ့ၢ်တန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဂုၢ် ပဆဲးတံာ်တၢ်တြးဝဲ ဘၣ်ဝဲ မ့တမ့ၢ် တီၣ်ဖျါတၢ်အိၣ်သးပတီၢ်အဘၣ်လီၤတံာ်လၢအဒိဘၣ်မၤဟူးစ့ဆိၣ်ထွဲး တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ သဲစးတၢ်သိၣ်တၢ်သီ ဟ့ၣ်ပုၤတၢ်ပျဲလၢ က ဟံဖျါ တၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤလၢန့ၣ်ဘၣ်ပုၤဘၣ်မ့ၣ်ဘၣ်ဒါ ဟဲလၢ Minnesota Department of Children Youth and Families, The Food Group, Foundation for Essential Needs, ဒီး နလီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ခၢၣ်သးန့ၣ် န့ၣ်လီၤ

နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢ ကကွဲးဒိဘၣ် တၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤလၢအိၣ်ဒီးပုၤဘၣ်သးန့ၣ်န့ၣ်လီၤ နမ့ၢ်တန့ၣ်ပၤဘၣ်တၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤ တၢ်ကတဲဒုးန့ၣ်ပၤန့ၣ် လၢအဂၤဂၤန့ၣ်လီၤ နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢတၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤ တဘၣ်လီၤတံာ်လီၤဆဲး မ့တမ့ၢ် တလၢပုၤဘၣ်န့ၣ် ဝံသးစူဆဲးကျဲၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လီၤသန့ၣ် အပုၤဘၣ်မ့ၣ်ဘၣ်ဒါ တက့ၢ်



တၢ်ဆဲးလီၤမံၤ အဂ့ၢ်အကျိၤ  
(တၢ်ဃုထၢန့ၢ်)

မံၤ - \_\_\_\_\_ အိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ် - \_\_\_\_\_  
လီၤအိၣ်ဆိးထံး - \_\_\_\_\_  
ဟီၣ်ကဝီၤ နီၣ်ဂံၢ် - \_\_\_\_\_

ယမ့ၢ်ဝဲ -

- ပိၣ်မုၢ်
- ပိၣ်ခွါ
- တမ့ၢ်မုၢ်/ခွါ
- မုၢ်ခွါပျီၣ်ဆိတလဲသး
- တၢ်စံးဆၢတအိၣ်

ယကလုာ်ဒုၣ်အတၢ်လီၤစၢၤမ့ၢ်ဝဲ -

- အမဲရကၤအဒုၣ်ယါ / အမဲရကၤထူလံၤ / အလၢစကၤထူလံၤ
- အ့ၣ်ရါ / ပစံးဖံးကိးဖိ
- ပုၤသုးဖံး / အၢၤဖြိကၤအမဲရကၤ
- မ့ၢ်ဒုၣ်အိၣ်(စ) / အၢၤဖြိကၤကလံၤစိး
- ပုၤဝါဖံး / အဲ(ဂ)လိၣ်
- တၢ်စံးဆၢတအိၣ်

ယကလုာ်ဒုၣ်မ့ၢ်ဝဲ -

- စပုၣ် / လဲးတံနီၣ် / လဲးတံန့ၣ်
- တမ့ၢ် စပုၣ် / လဲးတံနီၣ် / လဲးတံန့ၣ်
- တၢ်စံးဆၢတအိၣ်

**နပူၤတၢ်လၢ မတၢ်အဂီၢ်ဒံးလဲၣ်.** (ပုၤလၢအိၣ်ဒီးန့ၢ်လၢဟံၣ်, ဟ့ၣ်စၢၤတၢ်လၢကလုာ်လၢတဖၣ် ဒီး ဖိဒုးအိၣ်ဒုးအီ) ပဃုထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ ထဲဒုၣ်လၢကသ့ၣ်ညါဘၣ် ဖိသ့ၣ်, ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပုၤဒီး ပုၤသ့ၣ်ကုသးပုၤတဖၣ်လၢ နပူၤန့ၢ်တၢ်လၢအဂီၢ် အနီၣ်ဂံၢ်န့ၢ်လီၤ.

မံၤ - \_\_\_\_\_ အိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
မံၤ - \_\_\_\_\_ အိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
မံၤ - \_\_\_\_\_ အိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
မံၤ - \_\_\_\_\_ အိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
မံၤ - \_\_\_\_\_ အိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
မံၤ - \_\_\_\_\_ အိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

မံၤ - \_\_\_\_\_ အိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

မံၤ - \_\_\_\_\_ အိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



သးခုတူင်လိာ်မုာ်ဘာ်န့ဆူ Channel One Food Shelf. ပတၢ်မၤအကါဒိာ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒ်သိး ကမၤဆူၣ်ထီၣ်အါထီၣ် တၢ်ဒီးန့ၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်ဒီး ကသ့ၣ်ထီၣ် ပှၤတၢ်တဖၣ်လၢ အပဲၤဂံၢ်ပဲၤဘါန့ၣ်လီၤ. ပသးခုစံးဘျးန့ၣ်လၢ ပကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဘာ် နဟံၣ်ဖိဃီဖိ ဖဲ food shelf အံၤ အတၢ်မၤအါဒိာ်နီၢ်မးအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢနမုာ်လၢဆိဟ်သ့န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ဖဲနဟဲဆူ Channel One အခါ-

**တၢ်ဆဲးလီၤမံၤန့ၣ် ယံာ်ဝဲစ့ၤမံးနံးလီၤ.** တလိာ်လၢ နကဟဲစိာ် လံာ်အုၣ်သးဟ်ဖျါတၢ်မ့ၢ်တၢ်, လီၢ်အိၣ်ဆိးထံး မ့တမ့ၢ် စ့ဟဲန့ၣ် အတၢ်အုၣ်သး, မ့တမ့ၢ် ထံဖိကီၢ်ဖိ အတၢ်အုၣ်သး မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်ဆိးလၢကီၢ်ပှၤ အတီၤပတီၢ် နီၤတမံၤဘာ်န့ၣ်လီၤ. ပဟ်ကဲဒီး ဒီသဒါ နနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခူသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ပယုထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢလၢလီၢ်လီၢ် မ့ၢ်ဒ်သိး ပကသ့ၣ်ညါနီၤဖးဘာ်န့ၣ်ဒီး ပှၤအဂၤတဖၣ်လၢ အမံၤလီၤကဲဒီးန့ၣ်ဒီး ဆၢတံာ် ပကဘာ်မၤစၢၤန့ၣ်အဂ့ၢ်ကတၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ တၢ်စူးကါဖဲးမၤအီၤသ့ လၢအဘာ်ဃးဒီး တၢ်လီၢ်လၢနအိၣ်နဆိး, ဒီး ပှၤကလုာ်အတၢ်မ့ၢ်တၢ် အဂ့ၢ်လီၤတံာ်တဖၣ် လၢအဘာ်ဃးဒီးန့ၣ်ဒီး နဟံၣ်ဖိဃီဖိန့ၣ် မၤစၢၤပှၤလၢ ပကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဂၤ အဒိာ်ဒ်သိး တၢ်ဆုၤတုၤဆူဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. နအိၣ်ဒီးခွဲးယာ်လၢ ကကွၢ်ထံ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအိၣ်ဒီးပှၤ လၢအဘာ်ဃးဒီးန့ၣ်, ဒီး မၤဘျီဘာ်က့ၤအီၤဒီး ပပှၤကရူၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ.

**ပှၤဟဲပှၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဖိတဖၣ် ဟဲဆုၣ်ကွၢ်တၢ် ကိးနွံဒဲးသ့ဝဲလီၤ.** ဖဲနဟဲန့ၣ်အခါ, ပကသံကွၢ်န့ၣ်လၢ မ့ၢ်နဟဲပှၤတၢ်လၢ မတၤအဂီၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နဟဲပှၤတၢ်လၢ နဂီၢ်ဒ်န့ၣ်မ့ၢ်တသ့ဘာ်န့ၣ်, နဟဲပှၤတၢ်လၢတၢ်ပျဲလၢ ကပှၤတၢ်လၢနဂီၢ် ဒ်န့ၣ်ပှၤခါစးအသိးန့ၣ်လီၤ. နဟံၣ်နဃီ ပှၤတၢ် တနွံတဘျီသ့လီၤ.



**ပတ်မအါလီ.** ဖိသပ်သ့တဖန်အံၤ တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလၢ ကဟဲဃုာ်ဒီး အပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖန်, ဒီးပုၤဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပဲၤတဖန်လၢ အလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ လၢကဟဲဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်တဖန်န့ၣ် တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလၢ ကဟဲဃုာ်ဒီး အသကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲ food shelf ပဲၤအဆၢကတီၢ် ပကဟ်ပနီၣ် ပုၤဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပဲၤ လၢအဟဲဃုာ်ဒီး အနီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤအိၣ်ဒီးတၢ်ယူးယီၣ်ဟ်ကဲပုၤဂၤ ခိဖျိ အိၣ်ခိးလၢတၢ်ဟ်ကတီၢ်သိလ့ၣ်အလီၢ်, ဆၢထၢၣ်လၢပုၤကညီအဂ့ၢ်အပူၤ လၢကန့ၣ်လီၤအဂီၢ် ဒီး ဒီးန့ၢ် လ့ၣ်လၢပုၤထၢန့ၣ်ပီးလီတဆိတက့ၢ်.

**လၢတၢ်ဟဲတဘျီအဂီၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖန် ဟံးန့ၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်အလ့ၣ်တဆိသ့လီၤ.** နယုထၢ တၢ်အိၣ်တဖန်ဒီး အအါအစ့ၤလၢ နစူးကါအီၤသ့န့ၣ်လီၤ. ပကမၤစၢၤန့ၣ် တၢ်အိၣ်တနီၤဖဲ တၢ်ဆါတၢ်ပူၤ အခီထၢၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနလ့ၣ်ဖိပဲၤန့ၣ်, ပကတဲဘၣ်န့ၣ်လၢ နတၢ်ဟဲဃုာ်ဒီးအံၤ ဝံၤလံၤန့ၣ်လီၤ. တသီစုာ်စုာ် ပအိၣ်ဒီး ပုၤပုၤတၢ်အါမးန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤ ဆိကမိၣ်ဟ်ကဲ ပုၤပုၤတၢ်အဂၤတဖန်န့ၣ်တက့ၢ်.

**ပတူၢ်လိာ်မုၢ်ပုၤခဲလၢ် ဖဲအံၤလီၤ.** Food Shelf မ့ၢ်တၢ်လိာ်လၢ အတူၢ်လိာ်မုၢ်ဒီး ဟ်ကဲ ပုၤကိးဂၤဒဲး အလၢကပီၤန့ၣ်လီၤ. ပတူၢ်လိာ်မုၢ်ပုၤခဲလၢ် ဖဲအံၤဒီး ပုၤခဲလၢ်န့ၣ် ကြၢးဒီးတၢ်ပလၢၢ်ဘၣ် တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကတီၢ်တၢ်ဖးဒိၣ် ဒီး တၢ်တဟ်ကဲ ပုၤဂၤ, တၢ်ခီပတၢ်ပုၤဂၤဒီး ဟံးန့ၢ်တၢ်, တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢ ပုၤအဂၤအလ့ၣ်အပူၤ, တဟ့ၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်လိာ်လၢ ကထၢန့ၣ်မၤပဲၤက့ၤ တၢ်အပီးအလီတဖန်ဆူ ရံၣ်ခိၣ်ဒီး တၢ်ခုၣ်ဒၢတဖန်အပူၤန့ၣ် ကဲထီၣ်တၢ်မၤပျံၤပုၤဂၤသ့လီၤ. **ဖဲပုၤပုၤတၢ်ဖိတဖန် မၤဝဲဒၣ်ဒံး ပုၤအဂၤကတူၢ်ဘၣ် တၢ်တဘၣ်တၢ်ဘၢန့ၣ်, ကဘၣ်တၢ်ဒုးထွဲထီၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ.** အဝဲသ့ၣ်ကလိၣ်ဘၣ်ပုၤတဂၤလၢ ကပုၤတၢ်လၢအဂီၢ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ်တဘျီဝံၤတဘျီလၢ အမၤပျံၤပုၤဂၤန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဘျး**  
**Channel One Food Shelf**

# Channel One Food Shelf တာ်ဆိုးထီၣ်တာ်သးတမံ အသန့

ပတာ်ဟ်လုာ်ဟ်ပုၤတဖၣ် -

- ပုၤလၢအလဲၤခီဖျိဘၣ် တာ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီလၢတာ်အိၣ်အဂီၢ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ပတာ်သးစၢ်ဆၢအခိၣ်သ့ၣ်လၢ လၢတာ်လၢပမၤအီၤခဲလၢအဂီၢ်လီၤ.
- ပဒုးအိၣ်ထီၣ် လုာ်လၢအဒုးပၣ်ဃုာ်ပုၤကိးဂၤ လၢအတူၢ်လိာ်မ့ၢ် ဒီးယူးယိၣ်ဟ်ကဲ တၢ်လိာ်တိာ်လီၤဆီလၢပုၤလၢပမၤစၢၤအီၤ, ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ဒီးပုၤမ့ၢ်သးမၤကလီၤတဖၣ်အကျါ ဒီးဟ့ၣ်လၢဟ့ၣ်ကပီၤ ပုၤတဂၤစုာ်စုာ် အဂံၣ်ခိၣ်ထံး အလုာ်အပူၤ ဒီးအသူးသ့ၣ်လၢကပီၤန့ၣ်လီၤ.
- ပသ့ၣ်ထီၣ် ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ညါ ဒီးတၢ်သ့ဒုးအိၣ်တာ်အသီ အလုာ်အလၢန့ၣ်လီၤ.

Channel One Food Shelf ဟ့ၣ်လီၤအသးလၢ ကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ခိၣ်ဃၢၤလီၢ်ကဝီၤလၢ အပူၤဖျဲးဒီး တၢ်သကဲးပဝးလၢ အကွၢ်မဲာ်တၢ် ဒီးဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ် ထဲသိးတုၤသိး ဒ်သိးကဟ့ၣ်မၤစၢၤ ဟံၣ်ဖိဃီခဲလၢ လၢအတကွၢ်မဲာ် ကလုာ်ဒုၣ်, ဖဲးဘုၣ်လွဲၢ်, ထံကီၢ်လၢအဟဲ, တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ, မုၢ်ခွါ (ပုၤဃုာ်ဒီး မုၢ်ခွါအတၢ်အိၣ်သး ဒီး တၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးမုၢ်ခွါ) နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤက့ၢ်ကွဲၣ်, သးနံၣ်, ထံဖိကီၢ်ဖိတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ် အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီ တၢ်အိၣ်သးအပတီၢ်အဖီခိၣ်ဘၣ်.

ပုၤဟဲပုၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဖိတဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢ ကဆိုးထီၣ်တာ်ဂ့ၢ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လၢ တၢ်ရဲလိာ်မၤတၢ်ဒီးအီၤ လၢတတီတကြါ, တအိၣ်ဒီးအကြါးအဘၣ်, မ့တမ့ၢ် လၢတာ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢ အကွၢ်မဲာ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤတံာ်တၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. ပုၤမၤတၢ်ဖိ ဒီးပုၤမ့ၢ်သးမၤကလီၤခဲလၢအံၤ တၢ်မုၢ်လၢဟ်အီၤလၢ ကရဲလိာ်မၤတၢ်ဒီး ပုၤဟဲပုၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဖိတဖၣ် လၢတာ်ယူးယိၣ်ဟ်ကဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တာ်သးတမံတဖၣ်အံၤ ဘၣ်တာ်မၤအီၤသ့ ခီဖျိ ပုၤဟဲပုၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဖိ, အဟံၣ်ဖိဃီအဂၤတဂၤ မ့တမ့ၢ် ခီဖျိ အပုၤခၢၣ်စးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အါတက့ၢ်န့ၣ် တၢ်ဘျုးဆဲးအီၤ ခီဖျိတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီး ပChannel One အပုၤမၤတၢ်ဖိ, လၢအဟ်လုာ်ဟ်ပုၤ ပုၤဟဲပုၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဖိ အတၢ်ဟ့ၣ်တာ်ထံၣ်, ဒီးလၢအသးအိၣ်ဒိကန့ၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် ဒီးဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်အံၤမ့ၢ်တဘျီဆဲး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, တၢ်ကအုကစွါအံၤ တၢ်ဆုၤယီၤအီၤအံၤမ့ၢ်(လ)သ့ဝဲ ဆူ Food Shelf အပူၤမၤတၢ်ဖိအအိၣ် လၢ [foodshelf@channel-one.org](mailto:foodshelf@channel-one.org) မ့တမ့ၢ် ခီဖျိ တၢ်ကိးလီၤတဲစိဆူ Food Shelf လၢ 507-424-1707 သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဘၣ်သးဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်စံးဆၢန့ၣ်, ဝံသးစူၤဟံၣ်တ့ၢ် နမံၤ ဒီးန့ၣ်လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ် လၢကဆဲးကျိးန့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်သးတမံတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဆုၤထီၣ်အီၤသ့စ့ၢ်ကိးဆူ Ashley Keller, Channel One Community Access Manager (Channel One ပုၤတဝၢ တၢ်ဒီးန့ၣ်ခွဲးယၢ် အမဲန့ၣ်က့ၢ်), ဖဲ [ashleykeller@channel-one.org](mailto:ashleykeller@channel-one.org) မ့တမ့ၢ် ဖဲ 507-424-1728 လၢကဆိကမိၣ်န့ၣ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဟဲပုၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဖိတဖၣ် ဒီးပုၤတဝၢဖိတဖၣ်အံၤ တဲဖျါထီၣ် အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပတံသကွံာ်ကညး တၢ်ဆၢတံာ်တခါလၢလၢ လၢအဘၣ်တၢ်မၤအီၤ ခီဖျိ Channel One ပုၤမၤတၢ်ဖိ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တၢ်ကြၢးဆုၤထီၣ်အီၤလၢလံာ်ကွဲး ဆူတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် ဒီးခၢၣ်စးကရၢ တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ အပူၤန့ၣ်တၢ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် ပုၤန့ၣ်တၢ်အခိၣ် အတၢ်ဆိကမိၣ်န့ၣ်တၢ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ပတံသကွံာ်ကညးတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ကဘၣ်စံာ်ညီၣ်ဒိကန့ၣ်အီၤ ခီဖျိ Channel One ပုၤန့ၣ်တၢ်တဖၣ်ကရူၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤန့ၣ်တၢ် ကမံးတံာ်မိၢ်ပုၤ, ဖဲပုၤန့ၣ်တၢ်အခိၣ် အတၢ်ဆၢတံာ်ဟံးန့ၣ်ဂ့ၢ်ဝီအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သးတမံတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဆုၤထီၣ်အီၤသ့စ့ၢ်ကိးဆူ Minnesota Department of Children, Youth and Families (Minnesota ဖိသၢ်, သးစၢ်ဒီး ဟံာ်ဖိယီဖိ ဝဲၤကျိၤ)- [MNTEFAP.DCYF@state.mn.us](mailto:MNTEFAP.DCYF@state.mn.us) မ့တမ့ၢ် ယုာ်ဒီး MN Food HelpLine (တၢ်အိၣ်တၢ်အီ တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤ) ဖဲ 1-888-711-1151 လီၤ.

**တၢ်ကရၢကရိအံၤ မ့ၢ်တၢ်ကရၢကရိတဖုလၢ ဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ် ထဲသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ.**