

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

**တနံၣ်တဘျီတၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲအလံာ်ကိၣ်ဒိ**

<p><b>လၢကကြးဝဲဘၣ်ဝဲအဂီၢ်-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံာ်လၢနီၣ်ကစၢ်</li> <li>• နီၣ်ကစၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ-             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ နအိၣ်ဆိးလၢ Minnesota အပူၤ</li> <li>◦ နဟံၣ်ဒုၣ်ဃီထၢကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၣ်အိၣ်မဲ မ့တမ့ၢ်</li> </ul> </li> </ul> <p>စ့ၤန့ၢ်ကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၣ်လၢဟံၣ်ပနီၣ်ဖျါထီၣ်သး လၢပုၤလၢနဒုၣ်ဖိထၢဖိအဂီၢ်</p>	<p><b>တၢ်လၢလံာ်အံၤ အလီၢ် တအိၣ်ဘၣ်-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တဘၣ်လိၣ်ခိၣ်ဂီၤ လီၢ်အၣ်ဆိးထံးတၢ်အၣ်သး ကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၣ်အတၢ်အုၣ်သး ဒုၣ်ဖိထၢဖိနီၣ်ဂံၢ်အတၢ်အုၣ်သး</li> <li>• တဘၣ်လိၣ်ပုၤဂ့ၢ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢနီၣ်ဂံၢ် တၢ်ကဲထံဖိကီၢ်ဖိ/ပုၤန့ၣ်လီၤအိၣ်ကီၢ် အတၢ်အုၣ်သး</li> <li>• တၢ်ယုၤအိၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတလၢထီၣ်ကွံာ်လၢအိၣ်ဖျါ အံၤလၢနကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်မဲတၢ်လီၢ်အံၤအဂီၢ်တသ့ဘၣ်</li> </ul>
--	---

<b>မံၤ</b>			<b>Zip နီၣ်ဂံၢ် (ယုထၢသ့)</b>
<b>ဖိသၣ် (0-17) အိၣ်ပွဲၤဂၤ</b>	<b>ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပွဲၤ (18-64) အိၣ်ပွဲၤဂၤ</b>	<b>ပုၤသးပုၤ(65+) အိၣ်ပွဲၤဂၤ</b>	<b>ဒုၣ်ဖိထၢဖိနီၣ်ဂံၢ်ခဲလၢာ်</b>

တၢ်ဟံၣ်ခွဲးတၢ်ပျဲ- ယဟ့ၣ်တၢ်ဖိကမီၤပုၤလၢလံာ်(တဖၣ်) အံၤ လၢကလဲၤဟံးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢယဂီၢ်ဒိပုၤခၢၣ်စးတဂၤအသိး

**တနံၣ်တဘျီကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၣ်တၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲ- (လၢ 300% ကီၢ်စၢၤဖျိၣ်တၢ်ဖျိၣ်တၢ်ယၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲ)**

ဒုၣ်ဖိထၢဖိနီၣ်ဂံၢ်	1	2	3	4	5	6	7	8
တနံၣ်တဘျီကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၣ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၢ်-	\$46,950	\$63,450	\$79,950	\$96,645	\$112,950	\$129,450	\$145,950	\$162,450

\*အထီၣ် \$16,500 လၢဟဲ နီၣ်ဖိဖျိၣ်တဂၤ စ နီၣ်စ

**ယနီၣ်ကစၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ-**

- ယအိၣ်ဆိးလၢ Minnesota အပူၤန့ၣ်လီၤ
- ယဒုၣ်ဖိထၢဖိကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၣ် အိၣ် မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၢ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢထးအသိးန့ၣ်လီၤ
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤယဟ့ၣ်ဘၣ်အီၤ မ့ၢ်တၢ်အဘၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးလၢယတၢ်သ့ၣ်ညါဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ
- တၢ်ဒုးန့ၣ်ဘၣ်ယၤဒီးဖးဘၣ် USDA တၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးကွၢ်တလီၤတၢ် အလံာ်တီလံာ်မိ န့ၣ်လီၤ
- တၢ်ဒုးန့ၣ်ဘၣ်ယၤဒီးဖးဘၣ် MN တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢသဲးစးတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ န့ၣ်လီၤ

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

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

ဒ်လၢ ကီၢ်စၢဖျိၣ်ကမၤဖျါခွဲးယၢ်တၢ်သ့တၢ်သီ ဒီး U.S. Department of Agriculture (ကီၢ်အမဲရကၤစံာ်ပျဲၤသ့ၣ်ဖျါဝဲၤကျိၤ) (USDA) ကမၤဖျါခွဲးယၢ် တၢ်သ့တၢ်သီတၢ်ဘျးဒီးကွဲးသ့ အိၣ်ဝဲအသိး တၢ်ကရၢကရိအံၤ တြီကွၢ်ဝဲ တၢ်ဟံထံနီၤဖးကွၢ်တလီၤတၢ် သန့ၤထီၣ်သးလၢ ကလုာ် ဖဲးဘျးလွဲၣ် ကလုာ်ဂံၢ်ထံး မ့ၣ်ခွါ (ပုၣ်ဃုာ်ဒီးမ့ၣ်ခွါတၢ်အၣ်ဖျါဒီးမ့ၣ်ခွါတၢ်သးစဲ) တၢ်နီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤ သးန့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယိးကဒါဘီ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကၢ်က့ၤ တၢ် လၢဂံၢ်ခိၣ်ထံးကမၤဖျါခွဲးယၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ကအိၣ်လၢကျိၣ်ဂုၤဂၤတမ့ၢ်ထဲအဲကလံးကျိၣ် သ့န့ၣ်လီၤ။ ပုၤတဖၣ်လၢ နီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤ လၢလိၣ်ဘၣ် တၢ်ဆဲးကျဲၤ ဆဲးကျိးလၢကျဲၤအဂုၤဂၤ ဒ်သိးကန့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ် (အဒိ ပုၤမဲာ်ဘျီၣ်အလံာ် လံာ်စဲကျဲးဖျါၣ်ဖးဒိၣ် တၢ်ကလုာ် အမဲရကၤနီၣ် ခိကွၢ်ဂီၤကျိၣ်) န့ၣ် ကြးဆဲးကျဲၤ ကီၢ်စဲၣ် မ့တမ့ၢ် လီၢ်ကဝီၤကရၢခၢၣ်စး လၢဟံးမူဒါ လၢအပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤဝဲဒၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤ မ့တမ့ၢ် USDA အ TARGET Center ဖဲ (202) 720-2600 (တၢ်ကလုာ် ဒီး TTY) မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျဲၤ USDA ခီဖျိ Federal Relay Service (ကီၢ်စၢဖျိၣ်တၢ်ဆုၤခီလီၤကျိၤ) ဖဲ (800) 877-8339 န့ၣ်လီၤ။

လၢကတီၣ်ထီၣ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်ဟံထံကွၢ်တလီၤတၢ် အဂ့ၢ်အဂီၢ် ပုၤဆိးထီၣ်တၢ်ဖိ ကြးမၤပုၤလီၤ လံာ်ကွီၣ်ဒိ AD-3027, USDA တၢ်တီၢ်ကျဲၤတၢ် ဟံထံကွၢ်တလီၤတၢ်ပုၤဆိးထီၣ်တၢ်အလံာ်ကွီၣ်ဒိ လၢမၤန့ၢ်ဘၣ်အီၤသ့ဖဲ- <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, လၢ USDA ဝဲၤဒီးတပူၤလၢလၢ သ့ခီဖျိတၢ်ကိးလီၤတဲစိ (866) 632-9992, မ့တမ့ၢ် ခီဖျိတၢ်ကွဲးတီၣ်ထီၣ်လံာ်ပရၢဆူ USDA လီၢ်အၣ်ဆိးထံး န့ၣ်လီၤ။ လံာ်ပရၢ ကဘၣ်ပုၣ်ဃုာ်ဒီး ပုၤဆိးထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အမံၤ လီၢ်အၣ်ဆိးထံး လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ် ဒီး တၢ်ကွဲးဟံဖျါထီၣ် တၢ်ဟံထံကွၢ်တလီၤတၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဂီၤ လၢဘၣ်တၢ်ဟံမၤအီၤ အဂ့ၢ်အကျိၤ လၢလၢပုၤပုၤ လၢကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ Assistant Secretary for Civil Rights (ပုၤမၤစၢၤန့ၣ်ခွဲၣ်လၢကမၤဖျါ ဂ့ၢ်ဝီခွဲးယၢ်) (ASCR) ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဂီၤကဲထီၣ်သး ဒီး တၢ်လုာ်သ့ၣ်ခါပတၢ်ကမၤဖျါဂ့ၢ်ဝီခွဲးယၢ်လၢဘၣ်တၢ်ဟံမၤ အနံၤသီ န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ကဘၣ် တီၣ်ထီၣ် AD-3027 လံာ်ကွီၣ်ဒိ မ့တမ့ၢ် လံာ်ပရၢ အလၢပုၤ ဆူ USDA ခီဖျိ-

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. **စဲးဒိဆုၤလံာ်-**  
(833) 256-1665 or (202) 690-7442; or
3. **လီၤပရၢ-**  
[Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

တၢ်ကရၢကရိအံၤမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအိၣ်ဒီးတၢ်ထဲသိးတုၤသိးတဖုန့ၣ်လီၤ။

**တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢသဲစးတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ/Tennessee တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်**

နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်လၢ Minnesota Government Data Practices Act (မံးန့ၣ်စိထုၣ်ပဒိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်သဲစးတၢ်ဘျး) ဖီလၢန့ၣ်လီၤ။ သဲးတၢ်ဘျး အံၤ ကဟုကယၢ်ဝဲဒၣ်နတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ။ ပဃုနတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်အဃိတၢ်လၢပမၤသ့မ့ၢ်ဝဲ- တဲဘၣ်နတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်အိၣ်လၢပုၤအဂုၤဂၤတဖၣ် လၢအမံၤလီၤကဲလံာ်သးဒီးဆၢတဲာ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်တၢ်အဂုၤကတၢ် န့ၣ်လီၤ။

လၢတၢ်ဘၣ်သဲစးတၢ်သ့တၢ်သီအပူၤ အလီၢ်တအိၣ်လၢ နဘၣ်ဟ့ၣ်ပုၤတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်ဝဲန့ၣ်ဘၣ်။ ဒ်လဲၣ်ဂုၤ မ့ၢ်တန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ် ပဆဲးတဲာ်တၢ်ကြးဝဲ ဘၣ်ဝဲ မ့တမ့ၢ် တီၣ်ဖျါတၢ်အၣ်သးပတီၢ်အဘၣ်လီၤတံာ်လၢအဒိဘၣ်မၤဟူးစ့ဆီၣ်ထွဲ တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ။ သဲစးတၢ်သ့တၢ်သီ ဟ့ၣ်ပုၤတၢ်ပျဲလၢ က ဟံဖျါ တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်လၢနဟ့ၣ်ဘၣ်ပုၤဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒါ ဟဲလၢ Minnesota Department of Children Youth and Families, Hunger Solutions Minnesota, Foundation for Essential Needs, ဒီး နလီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်ခၢၣ်သးန့ၣ် န့ၣ်လီၤ။

နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်စ့ၢ်ကီးလၢ ကကွဲးဒိဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်လၢအိၣ်ဒီးပုၤဘၣ်ဃးနဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ။ နမ့ၢ်တန့ၢ်ပၢၢ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ် တၢ်ကတဲဒုးန့ၢ်ပၢၢ်န့ၢ် လၢအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ။ နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ် တဘၣ်လီၤတံာ်လီၤဆဲး မ့တမ့ၢ် တလၢပုၤဘၣ်န့ၣ် ဝံသးစူၤဆဲးကျဲၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်သန့ၣ် အပုၤဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒါ တက့ၢ်။



# တၢ်ဆဲးလီၤမံၤ အဂ့ၢ်အကျိၤ

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

ယမ့ၢ်ဝဲ -

- ပိၣ်မုၢ်
- ပိၣ်ခွါ
- တမ့ၢ်မုၢ်/ခွါ
- မုၢ်ခွါပျီၣ်ဆီတလဲသး
- တၢ်စံးဆၢတအိၣ်

ယကလုာ်ဒုၣ်အတၢ်လီၤစၢၤမ့ၢ်ဝဲ -

- အမဲရကၤအဒုဒုယါ / အမဲရကၤထူလံၤ / အလၢစကၤထူလံၤ
- အ့ၣ်ရါ / ပစံးဖံးကိးဖိ
- ပုၤသုး / အၤဖြီကၤအမဲရကၤ
- မ့ၢ်ဒုၣ်အိၣ်(စ) / အၤဖြီကၤကလံၤစိး
- ပုၤဝါဖံး / အဲ(ဂ)လိၣ်
- တၢ်စံးဆၢတအိၣ်

ယကလုာ်ဒုၣ်မ့ၢ်ဝဲ -

- စပုၣ် / လဲးတံနီၣ် / လဲးတံနုာ်
- တမ့ၢ် စပုၣ် / လဲးတံနီၣ် / လဲးတံနုာ်
- တၢ်စံးဆၢတအိၣ်

**နပူၤတၢ်လၢ မတၢ်အဂီၢ်ဒီးလဲၣ်.** (ပုၤလၢအိၣ်ဒီးနၤလၢဟံၣ်, ဟ့ၣ်စၢၤတၢ်လၢကလုာ်လၢကတၢၢ်တဖၣ် ဒီး ဖိဒုးအိၣ်ဒုးအီၤ)  
 ပယုထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ ထဲဒုၣ်လၢကသ့ၣ်ညါတၢ်ဖိသုာ်, ပုၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုၤဒီး ပုၤသုၣ်ကုာ်သးပုၤတဖၣ်လၢ နပူၤန့ၢ်တၢ်လၢအဂီၢ်  
 အနီၣ်ဂံၢ်န့ၢ်လီၤ.

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



သးခုတူလိာ်မုာ်ဘၣ်န့ၣ်ဆူ Channel One Food Shelf. ပတၢ်မၤအကါဒိၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒ်သိး ကမၤဆူၣ်ထီၣ်အါထီၣ် တၢ်ဒီးန့ၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်ဒီး ကသ့ၣ်ထီၣ် ပှၤတၢ်တဖၣ်လၢ အပျဲၤဂံၢ်ပျဲၤဘါန့ၣ်လီၤ. ပသးခုစံးဘျးန့ၣ်လၢ ပကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဘၣ် နဟံၣ်ဖိဃီဖိ ဖဲ food shelf အံၤ အတၢ်မၤအါဒိၣ်နီၢ်မးအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢနမုာ်လၢဆိၣ်သ့န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ဖဲနဟဲဆူ Channel One အခါ-

**တၢ်ဆဲးလီၤမံၤန့ၣ် ယံာ်ဝဲစ့ၤမံးနံးလီၤ.** တလိၣ်လၢ နကဟဲစိာ် လံာ်အုၣ်သးဟံၣ်ဖျါတၢ်မ့ၢ်တၢ်, လီၤအိၣ်ဆိးထံး မ့တမ့ၢ် စ့ဟဲန့ၣ် အတၢ်အုၣ်သး, မ့တမ့ၢ် ထံဖိကီၢ်ဖိ အတၢ်အုၣ်သး မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်ဆိးလၢကီၢ်ပှၤ အတီၤပတီၢ် နီၤတမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဟံၣ်ကဲဒီး ဒီသဒါ နနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခူသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ပယုထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢလၢလီၤလီၢ် မ့ၢ်ဒ်သိး ပကသ့ၣ်ညါနီၤဖးဘၣ်န့ၣ်ဒီး ပှၤအဂၤတဖၣ်လၢ အမံၤလီၤကဲဒီးန့ၣ်ဒီး ဆၢတံာ် ပကဘၣ်မၤစၢၤန့ၣ်အဂ့ၢ်ကတၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ တၢ်စူးကါဖဲးမၤအီၤသ့ လၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်လီၤလၢနအိၣ်နဆိး, ဒီး ပှၤကလုာ်အတၢ်မ့ၢ်တၢ် အဂ့ၢ်လီၤတံာ်တဖၣ် လၢအဘၣ်ဃးဒီးန့ၣ်ဒီး နဟံၣ်ဖိဃီဖိန့ၣ် မၤစၢၤပှၤလၢ ပကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဂၤ အဒိၣ်သိး တၢ်ဆုၤတုၤဆူဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. နအိၣ်ဒီးခွဲးယာ်လၢ ကကွၢ်ထံ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအိၣ်ဒီးပှၤ လၢအဘၣ်ဃးဒီးန့ၣ်, ဒီး မၤဘျီဘၣ်က့ၤအီၤဒီး ပပှၤကရူၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ.

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



**ပတ်မအါလီ.** ဖိသပ်သွပ်တဖန်အံၤ တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလၢ ကဟဲဃုာ်ဒီး အပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖန်, ဒီးပုၤဒိပ်တုာ်ခိပ်ပဲၤတဖန်လၢ အလိပ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ လၢကဟဲဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်တဖန်န့ၣ် တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလၢ ကဟဲဃုာ်ဒီး အသကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲ food shelf ပဲၤအဆၢကတီၢ် ပကဟ်ပနီၣ် ပုၤဒိပ်တုာ်ခိပ်ပဲၤ လၢအဟဲဃုာ်တၢ် အနီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤအိၣ်ဒီးတၢ်ယူးယီၣ်ဟ်ကဲပုၤဂၤ ခိဖျိ အိၣ်ခိးလၢတၢ်ဟ်ကတီၢ်သိလ့ၣ်အလီၢ်, ဆၢထၢၣ်လၢပုၤကညီအဂ့ၢ်အပူၤ လၢကန့ၣ်လီၤအဂီၢ် ဒီး ဒီးန့ၢ် လ့ၣ်လၢပုၤထၢန့ၣ်ပီးလီတဆိတက့ၢ်.

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

**ပတူၢ်လိာ်မုာ်ပုၤခဲလၢ် ဖဲအံၤလီၤ.** Food Shelf မ့ၢ်တၢ်လိာ်လၢ အတူၢ်လိာ်မုာ်ဒီး ဟ်ကဲ ပုၤကိးဂၤဒဲး အလၢကပီၤန့ၣ်လီၤ. ပတူၢ်လိာ်မုာ်ပုၤခဲလၢ် ဖဲအံၤဒီး ပုၤခဲလၢ်န့ၣ် ကြၢးဒီးတၢ်ပလၢၢ်ဘၣ် တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကတီၢ်တၢ်ဖးဒိပ် ဒီး တၢ်တဟ်ကဲ ပုၤဂၤ, တၢ်ခီပတၢ်ပုၤဂၤဒီး ဟံးန့ၢ်တၢ်, တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢ ပုၤအဂၤအလ့ၣ်အပူၤ, တဟ့ၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်လိာ်လၢ ကထၢန့ၣ်မၤပဲၤက့ၤ တၢ်အပီးအလီတဖန်ဆူ ရံၣ်ခိပ်ဒီး တၢ်ခုၣ်ဒၢတဖန်အပူၤန့ၣ် ကဲထီၣ်တၢ်မၤပျံၤပုၤဂၤသ့လီၤ. **ဖဲပုၤပုၤတၢ်ဖိတဖန် မၤဝဲဒၣ်ဒံး ပုၤအဂၤကတူၢ်ဘၣ် တၢ်တဘၣ်တၢ်ဘၢန့ၣ်, ကဘၣ်တၢ်ဒုးထွဲထီၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ.** အဝဲသ့ၣ်ကလိပ်ဘၣ်ပုၤတၢ်လၢ ကပုၤတၢ်လၢအဂီၢ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ်တဘျီဝံၤတဘျီလၢ အမၤပျံၤပုၤဂၤန့ၣ်လီၤ.

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

# Channel One Food Shelf တာ်ဆိုးထီၣ်တာ်သးတမံ အသန့

ပတာ်ဟ်လုာ်ဟ်ပုၤတဖၣ် -

- ပုၤလၢအလဲၤခီဖျိဘၣ် တာ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီလၢတာ်အိၣ်အဂီၢ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ပတာ်သးစၢ်ဆၢအခိၣ်သ့ၣ်လၢ လၢတာ်လၢပမၤအီၤခဲလၢအဂီၢ်လီၤ.
- ပဒုးအိၣ်ထီၣ် လုာ်လၢအဒုးပၣ်ဃုာ်ပုၤကိးဂၤ လၢအတူၢ်လိာ်မ့ၢ် ဒီးယုးယိၣ်ဟ်ကဲ 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, မုၣ်ခွါ (ပုၣ်ဃုာ်ဒီး မုၣ်ခွါအတၢ်အိၣ်သး ဒီး တၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးမုၣ်ခွါ) နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤက့ၢ်ကွဲၣ်, သးနံၣ်, ထံဖိကီၢ်ဖိတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ် အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီ တၢ်အိၣ်သးအပတီၢ်အဖီခိၣ်ဘၣ်.

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

တာ်သးတမံတဖၣ်အံၤ ဘၣ်တာ်မၤအီၤသ့ ခီဖျိ ပုၤဟဲပုၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဖိ, အဟံၣ်ဖိဃီအဂၤတဂၤ မ့တမ့ၢ် ခီဖျိ အပုၤခၢၣ်စးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အါတက့ၢ်န့ၣ် တၢ်ဘျုးဆဲးအီၤ ခီဖျိတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီး ပChannel One အပုၤမၤတၢ်ဖိ, လၢအဟ်လုာ်ဟ်ပုၤ ပုၤဟဲပုၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဖိ အတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ထံၣ်, 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.**