

တၢ်တူၢ်လိာ်မွၢ်ဆူ Minnesota TEFAP Food Shelf!

စးထီၣ် လၢယနုၤအါရံၤ 1, 2025

ဒီဖျါလၢ တယံၣ်ဒ်ဘၣ်တၢ်ဘျၢဆီတလၢသး လၢ USDA အယံၣ် အလီၢ်တအိၣ်လၢ နကဘၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်လီၢ်အိၣ်ဆိးထံး လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ် ဖဲ TEFAP တၢ်ဟ့ၣ်န့ၢ်လီၢ်တၢ်အလီၢ်တဖၣ် (တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်စးဆီထီၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် ကလုာ်လီၤစၢၤ) လၢၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်နကဘၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤမနုၤလဲၣ်.

- နမံၤ
- ဖိသၣ် ပှၤဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပဲၤ ဒီး ပှၤသးပှၤလၢနဟံၣ်ပှၤဃီပှၤအနီၣ်ဂံၢ်
- Zip နီၣ်ဂံၢ် (ဃုထၢသ့)
- တၢ်ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျိၤနဟံၣ်ဒုၣ်ဃီထၢအကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၢ်အိၣ်ဝဲ မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၢ် ကီၢ်စၢၤဖျိၣ်တၢ်ဖျိၣ်တၢ်ယၢ်တၢ်န့ၢ်ကျဲၤ 300%

အန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ/တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်အခဲလၢ် လၢအလီၢ်အိၣ်ကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်

တၢ်လၢလံာ်အံၤ အလီၢ် တအိၣ်ဘၣ် -

- တလိၣ်ခိၣ်ဂီၤဘၣ် တလိၣ်လီၢ်အိၣ်ဆိးထံးတၢ်အုၣ်သးဘၣ် တလိၣ်ကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၢ်အတၢ်အုၣ်သးဘၣ် တလိၣ်ဟံၣ်ဒုၣ်ဃီထၢနီၣ်ဂံၢ်အတၢ်အုၣ်သးဘၣ်
- တလိၣ်ပှၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢနီၣ်ဂံၢ်ဘၣ် တလိၣ်တၢ်ကဲထံဖိကီၢ်ဖိ/ပှၤန့ၢ်လီၢ်အိၣ်ကီၢ်အတၢ်အုၣ်သးဘၣ်
- တလၢထီၣ်ကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအိၣ်လၢလံာ်ကွၢ်ဒိအံၤန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်အလီၢ်တအိၣ်ဝဲဒ်ဘၣ်လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ် ဖဲတၢ်လီၢ်အံၤန့ၢ်လီၤ.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကသံကွၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်အကျိၤအဂ့ၢ်ၤ ဘၣ်ဆၣ်အလီၢ်တအိၣ်လၢနဘၣ်စံးဆၢအီၤလၢကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

**The Minnesota Department of Children,
Youth, and Families**
Office of Economic Opportunity
mntefap.dcyf@state.mn.us

The Minnesota Food Help Line
ကိးလိတဲစိ မ့တမ့ၢ် ဒိဆူၤလံာ် 1-888-711-1151
www.hungersolutions.org/find-help/