

# ယုက္ခိတၢ်လိၢ်တၢ်ကျဲအါထီၣ်လၢကမၤန့ၢ်တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢအပူၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအိၣ်ဘူးဒီးန့ၤဧါ.



လဲၤကွၢ်ဖဲ Ramsey ကိၢ်ရၣ်ဒီးထံၣ်တၢ်အိၣ်  
တၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤ ပှၢ်ယဲၤသန့ လၢကယုက္ခိတၢ် –

- တၢ်အိၣ်စိၤပိၢ်ခိၣ်.
- တၢ်အိၣ်ကလိၢ်တၢ်လိၢ်တၢ်ကျဲ.
- ပနံၣ်ရိၣ်ကျးစတိၤလၢအဟးဆါဝုၤဝါတၢ်.
- အိၣ်ဖျးအိၣ်တၢ်အဖျါ (Farmers' market).
- Fare for All တၢ်မၤစၢၤလိၢ်တၢ်အပူၤပနံၣ်ရိၣ်ကျးတၢ်လိၢ်တၢ်ကျဲ တဖၣ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤတဖၣ် –

- မၤလိၢ်န့ၢ်လၢကပတံၢ်ထီၣ်တၢ်တိၢ်ကျဲ (SNAP, WIC) အဂီၢ်လၢက မၤ အါထီၣ် နတလၢတဘျီတၢ်အိၣ်စုတိၢ်ဟံၣ်လဲၣ်.
- မၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်နဲၣ်ကျဲလၢတၢ်ဖဲကျးထူးထီၣ် အိၣ်သ့တဖၣ် လၢစပုၣ်ကျိၣ်, စိၣ်မၤလံ, မိ(c), အိၣ်ရိၣ် မိဒီးအကလံးကျိၣ်အပူၤ တက့ၢ်.

[ramseycounty.us/FoodResources](http://ramseycounty.us/FoodResources)



အိးထီၣ်နချးစိၤလိၢ်တဲစိခဲမရၢ်အဲ(ပ)တၢ်ရဲၣ်  
တၢ်ကျဲ, ပညိၣ်အိၣ်ဖဲ QR နိၣ်ဂံၢ်ဖဲအစ့ၣ်  
တကပၤဒီးမၤပိၢ်ထွဲပှၢ်ဘျးစဲလၢအဟဲဖျါထီၣ်  
တက့ၢ်.

