



အစးအစး ပိုဆော့မု (Food Delivery) သိုမဟုတၢ် အစးအစး ဖနသျု (Food Distribution) -

- ကုနုပစ်စညး ဖညးစုကျ အစးအသောကျ အစီအစဉ် (Commodity Supplemental Food Program) သညး အသကျ 60 ကေပြီရိသော အရညးအခဲးပညးမိသညး Orange ကော့တၢ်တု နေထိုဉ်သုမုအတုကျ မပုတၢ်သိုလုယုသော ကုနုပစ်စညးသေတ်တာဘူးအစး တစုလ လျုတၢ်တစု ဖနသျုပေးပါသညး။ စာရဉ်းသုမုရနု shmcpherson@orangecountync.gov သို အီးမေးလုပေးပိုပါ။ သိုမဟုတၢ် 919-245-4243 သိုခေါ်ဆိုပါ။
- ORANGE COUNTY FARMER MARKET (Orange ကော့တၢ် လုယုသမားစေ့) EBT ၊ WIC FMNP သိုမဟုတၢ် သကျွက်းစီနီယာ FMNP အစး အသံးပုသညး သံးစဲသုဖောကျသညးမုအတုကျ ၎င်းဉ်းတိုသညး "Double Bucks (နုစုဆစေ့မု)" အစး ကမုးလုမုးထောကျပံးပေးလုဂြု ရှိ ပါသညး။ (ဥပမာဆိုရလျု EBT အတုဉ်းမှ \$20 သညး စေ့ထဲတုမု \$40 တနုဖိုးရှိပေးသညး)။ အကယု၎် သကျွက်ထဲတု အကျိးစိစးခဲးမု ကုနုသားခဲးလျု ၎င်းဉ်းတိုသညး သကျွက်အတုကျ ဝေသးဖုလုသညး ကိုကျညီဆော့မုပေးမညး ဖျုသညး။ Orange ကော့တၢ်၏ လုယုသမား စေ့မုမှာ [Carrboro Farmers' Market \(Carrboro လုယုသမားစေ့\)](#), [Chapel Hill Farmers' Market \(Chapel Hill လုယုသမားစေ့\)](#), and [Eno River Farmers' Market \(Eno River လုယုသမားစေ့\)](#) (Hillsborough) တို့ ဖျုကသညး။ နော့ကျထုပုပိုမုလောရနု triangledoublebucks.com သို ဝေရောကျကညးရှုပါ။
- Food Not Bombs - ၎င်းဉ်းတို၏ အုနုလုဉ်းဖော့ [online form](#) ကို အသံးပု၎် အစးအစး သိုမဟုတၢ် ထောကျပံးပေးပစ်စညးမုကို ထောဉ်းဆိုပါ။ ၎င်းဉ်းတိုသညး သကျွက်အစး 48 နာရီအတုဉ်း ဆကျသုယုပေးမညးဖျုစီ ရောကျရှိလာသညးခါကျတု သကျွက်အစး ဖုနုးခေါ်ဆို သိုမဟုတၢ် စာတိုပေးပိုကာ ထောကျပံးပေးပစ်စညးမု ထားရှိသညး နေရာကို အသိပေးမညးဖျုသညး။

NC ကနုးမာရေးနု လုသားဝနုဆော့မုဌာန (NCDHHS) စးနုပုရိတ်အကူအညီပေးမု -

- အစးအစးနု အဟာရဝနုဆော့မု အစီအစဉ် (FNS) သညး အရညးအခဲးပညးမိသော လုတစုဉ်းခဲး သိုမဟုတၢ် မိသားစုမုအစး အစးအစးအတုကျ လစဉ်ဝေပမာကကို ထောကျပံးပေးသညး ဖကျဒရယုအစီအစဉ်တစုဖျုသညး။ ဆေးလိပု၊ အိမုမုးတိရစ်ဆာနု အစးအစး၊ စက်ကုထုတုကုနုမု၊ ဆပုဟထုတုကုနုမု သိုမဟုတၢ် အရကျယမကာမုကို ဝယုယုရနု ဝေကို အသံးပုပုနုဉ်းပါ။ FNS ပါဝေ သုမုးသညး ယခုအခါ Instacart.com သိုမဟုတၢ် Instacart မိုဘိုဉ်းအကျုမုတစုဆု ၎င်းဉ်းတို၏ Electronic Benefit Transfer (EBT) ကတုမုကို အသံးပု၎် ကုနုပစ်စညးမုကို အုနုလုဉ်းတု ဝယုယုနုဉ်းဖျုစီ နော့ကျထုပုခဲးပုဒုဉ်းအုနုလုဉ်း EBT လကျလီရောဉ်းခဲး Food Lion သို ဝေရောကျနုဉ်းဖျုသညး။ လျော့ကျထားရနု နညးလမုး 3 ခု ရှိပါသညး။
 - epass.nc.gov တုဉ်း ePass ဖျု အုနုလုဉ်း လျော့ကျထားပါ။
 - [Orange ကော့တၢ် လုယုဝနုဆော့မုဌာန \(DSS\)](#) တုဉ်း လုကိုယုတိုဉ်း လျော့ကျထားပါ။
 - www.orangecountync.gov/1870/Application-Information တုဉ်း စာရှုကျလျော့ကျလွာကို ဖညးစုစီ [Orange ကော့တၢ် Orange County DSS](#) သို စာပိုပါ သိုမဟုတၢ် သုးရောကျပေးပိုပါ
- WIC သညး အစးအသောကျ၊ မိခေ့နိုတိုကျကျေ့ခဲးခိုဉ်းပု ပံးပုးကူညီမုနု အရညးအခဲးပညးမိသော မိခေ့လောဉ်းမု၊ မိခေ့သစုမု နုဉ်း မိသားစု အသစုမုနု အသကျ 5 နုဉ်းအထိ ကလေးငယုမုအတုကျ ပံးပုးစီစဉ်ပေးပါသညး။
 - အပလီကေးရှဉ်းအစးလုးကို ဖုနုးဖျုလုပုဆော့မု ပါသညး။ ဒေသခိုဉ်းနု နံပါတုမုအစး -
 - UNC ဆိုဉ်း - 919-357-4704
 - Carrboro: 919-913-1698
 - Hillsborough: 919-245-2422
 - အုနုလုဉ်းဖော့ကို ဖညးသုဉ်းပေး သကျွက်အစး နားတုဉ်း မညးသညးဆေးခနုးမု ရှိသညးကို WIC ဆေးခနုးသို ပံးပုနုအစးဖျု 10-20 လုပုနုးရကျ အတုဉ်း သု ဆကျသုယုမုးမနုးနိုဉ်းသညး။ ဖော့သညး www.ncdhhs.gov/ncwicreferral တုဉ်း ဖျုသညး။
- North Carolina ပညးနုယုအစာအဟာရ ဆော့မုကျခဲးခိုဉ်းပု မဟာမိတုအဖွဲ (SNAC) သညးညးအမေရိကနုပညးထောဉ်း စိုကျပိုဉ်းဉ်း ဌာန (USDA) အစးအသောကျနုအစာအဟာရ ဝနုဆော့မု (FNS) အစီအစဉ်မုကို အကော့အထညးဖော့ကဆော့မုကျလုဂြုဂြုက သညး ပညးနုယုအေဂြုစီမုအစး အကျိးအစုမုယုသော အဖွဲအစညးမုတိုထံမှ တကျွက်ကသော ကိုယုစားလုယုမုနုအတု ပုးပေးဉ်း ဖိုစညးထားသော ပညးနုယုအဆညးပုပေးဉ်းဆော့မုပုတစုဖျု ဖျုသညး။စနော့ကျထုပုသော အခဲးကျအလကျမုနုအစု အရဉ်းအစုမုအစု အစး ရယုလိုပါက <https://www.ncdhhs.gov/divisions/child-and-family-well-being/food-and-nutrition-services-food-stamps/north-carolina-state-nutrition-action-coalition>