



တၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ လၢ အီၣ် ခိးထံၣ် (Orange County), NC အပူၤ



တၢ်အလွၢ်တဖၣ်အီၤ ဒုးန့ၣ် ကရူၢ် ဖဲလဲၣ် တကရူၢ် လၢ အနီၤဟ့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအံၤလီၤ-

တၢ်လဲၤဟံးန့ၣ် တၢ်အိၣ်

■ လၢ ပၤသ့ၣ်ကုသးပှၢ်တဖၣ် အဂီၢ်
 ■ လၢ ပၤဖိသ့ၣ်ဒီး တၢ်ဖိဖိဖိတဖၣ် အဂီၢ်
 ■ လၢ ပၤကိးဂၤဒီး အဂီၢ်



မုၢ်အိၣ်ဘျးန့ၣ်	မုၢ်တနံၤ	မုၢ်ခဲနံၤ	မုၢ်သၢနံၤ	မုၢ်လွၢ်နံၤ	မုၢ်ယၢ်နံၤ	မုၢ်ဃုနံၤ
<p>မုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ် လၢ ပၤသ့ၣ်ကုသးပှၢ် လၢအသးအိၣ် 60 န့ၣ် ဆူ အဖိခိၣ်- ဟ့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအံၤ လၢ ကျဲကပၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အအိၣ်ပူၤ ဖဲတန့ၣ်အံၤအကတီၢ်လီၤ. ကဘၣ်မ့ၢ် ပၤအိၣ်ဆိးလၢ Orange County လီၤ. လိာ်ဘၣ် တၢ်ဆဲးလီၤမံၤ, ကိး 919-245-4256.</p>						<p>တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ 2 ထၢၣ်- ညီၣ်န့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤ ဖဲ မုၢ်ဃုနံၤ 3 န့ၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအံၤ 1 န့ၣ် ဒီး မုၢ်ဃုနံၤ 3 န့ၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအံၤ လၢတလၢအဂီၢ် စးထီၣ်လၢ ဂီၤမီ 11 န့ၣ်ရံၣ် - မုၢ်ထူၣ် 12 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲ Hillside Church, 201 Culbreth Road, Chapel Hill, Lower Gravel တၢ်ပတၢ်သိ လ့ၣ်လီၤ လီၤ. တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ကျဲၤ တၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ ဖဲ မုၢ်ဃုနံၤ <u>လၢ ပၤဟ့ၣ်ယၢ်သ့ၣ် အဖိခိၣ်</u> မ့တမ့ၢ် <u>Facebook</u> အဖိခိၣ် လီၤ. Hillside Church ဒီး CrossTrail Church တၢ်အိၣ် ဖိၣ်သရၣ် ကရၢၤဘျးစဲန့ၣ်လီၤ.</p>
		<p>တၢ်လဲၤဟံးန့ၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ - လဲၤဟံးန့ၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ ဖဲ Heavenly Groceries ကိး မုၢ်ခဲနံၤ ဒီး မုၢ်လွၢ်နံၤ, ဟါမီ 3-4:30 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲ St. Joseph CME Church ဖဲ 510 W. Rosemary St တက့ၢ်. ဆၢထၢၣ်ရံၣ်လီၤသး လၢအကျိၤ ဖဲ တၢ်ဘၢသရံၣ် အလီၢ်ခဲ ဒီး ဟဲစိၣ် ထၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒၢ လၢနတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ အဂီၢ် တက့ၢ်. တၢ်ပတၢ်သိလ့ၣ်လီၤ တဖၣ်အိၣ်ဖဲ Hargraves Community Center ဖဲ 216 N. Roberson St. ကျဲမုၢ် အဖိခိၣ်လီၤ.</p>	<p>တၢ်နီၣ်န့ၣ်လီၤသိလ့ၣ်ဒီးတလိာ်စံၣ်လီၤ လၢသိလ့ၣ်အဖိခိၣ် တၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤ (DRIVE THROUGH DISTRIBUTION)- တၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ 3 န့ၣ်တန့ၣ် ဒီး 4 န့ၣ်တန့ၣ် မုၢ်သၢနံၤ စးထီၣ်လၢ ဂီၤမီ 9:30 န့ၣ်ရံၣ် တုၤလၢ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ လၢကံၤ ဖဲ Eubanks Park ဒီး Ride Lot, 2000 Eubanks Road, Chapel Hill. တၢ်ဒုးန့ၣ် ကျဲ- ဟဲလၢ MLK Jr Blvd. တရံး ဖဲ Eubanks Road အကျဲဖိခိၣ်. လဲၤဆူမံၤ ညါ 0.6 မံၤလၢ, ခိကံၤ Carraway Village, ဒီး တရံး န့ၣ်လီၤဆူ တၢ်ပတၢ်သိလ့ၣ် ဒီး တၢ်ဒီးသိလ့ၣ်ဘၢ(စ) အလီၢ် (Park-and-Ride Lot) တက့ၢ်.</p>	<p>တၢ်လဲၤဟံးန့ၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ - လဲၤဟံးန့ၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ ဖဲ Heavenly Groceries ကိး မုၢ်ခဲနံၤ ဒီး မုၢ်လွၢ်နံၤ, ဟါမီ 3-4:30 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲ St. Joseph CME Church ဖဲ 510 W. Rosemary St တက့ၢ်. ဆၢထၢၣ်ရံၣ်လီၤသး လၢအကျိၤ ဖဲ တၢ်ဘၢသရံၣ် အလီၢ်ခဲ ဒီး ဟဲစိၣ် ထၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒၢ လၢနတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ အဂီၢ် တက့ၢ်. တၢ်ပတၢ်သိလ့ၣ်လီၤ တဖၣ်အိၣ်ဖဲ Hargraves Community Center ဖဲ 216 N. Roberson St. ကျဲမုၢ် အဖိခိၣ်လီၤ.</p>		<p>တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ အထၢၣ် ဒီး အဒၢတဖၣ်- 3 န့ၣ်တန့ၣ် မုၢ်ဃုနံၤ ကိး သီဒီး, ဂီၤမီ 10 န့ၣ်ရံၣ်- ဟါမီ 3 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲ RENA Center/ Rogers Rd Community Center, 101 Edgar Street, Chapel Hill</p>
<p>မုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ် - IFC ဟ့ၣ်လီၤ တၢ်လဲၤဟံးန့ၣ် မုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ် ကိးမုၢ်နံၤဒီး ဖဲ 110 W. Main St., Carrboro. မုၢ်တနံၤ တုၤ မုၢ်ယၢ်နံၤ စးထီၣ်လၢ ဂီၤမီ 11:15- မုၢ်ထူၣ် 12:30 န့ၣ်ရံၣ်, မုၢ်ဃုနံၤ ဒီး မုၢ်အိၣ်ဘျးန့ၣ် ဂီၤမီ 11:15- မုၢ်ထူၣ် 12 န့ၣ်ရံၣ်.</p>						
<p>ဟါတၢ်အိၣ် - Inter-Faith Council (IFC) ဟ့ၣ် ဟါတၢ်အိၣ် လၢ တၢ်လဲၤန့ၣ်လီၤအိၣ်တၢ်အီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံးန့ၣ်အီၤအဂီၢ်, မုၢ်တနံၤ တုၤ မုၢ်ယၢ်နံၤ, ဟါမီ 5:15-6 န့ၣ်ရံၣ် ဖဲ 110 W. Main St., Carrboro လီၤ.</p>						
<p>တၢ်ပၤတၢ်တန့ၣ်တဘျီ ပနံၣ်ရိကျး (Week of groceries) - IFC ဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ဟံးန့ၣ်လီၤအိၣ်တၢ်အီၤ ဒီး တၢ်ပၤတၢ်တန့ၣ်တဘျီ ပနံၣ်ရိကျး တလိတဘျီလီၤ. ကိး (919) 929-6380 ဒီး စံၢ်လီၤ "0" လၢ ကမၤ တၢ်သ့ၣ်နီၤဖးသိတက့ၢ်. ကဘၣ်အိၣ်ဆိးလၢ Chapel Hill မ့တမ့ၢ် Carrboro အပူၤလီၤ.</p>						

တၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ အဂၤ-



- **TABLE** မၤ တၢ်ဆၢဟ့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအထၢၣ် လၢအပူၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဟးကူၢ်ဟးဂီၤတသ့ လၢတၢ်မၤအီၤဖဲဟံၣ် ဆူဟံၣ်ဖိဖိဖိတဖၣ် လၢအိၣ်ဒီး ပၤဖိသ့ၣ်တဖၣ် လၢအအိၣ်လၢ Chapel Hill Carrboro City ကိုၤ ဒီး Orange County အပူၤ န့ၣ်လီၤ. လၢနကဃုထီၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ အဂီၢ် န့ၣ် ကွၢ်ဖဲ www.tablenc.org/request-food တက့ၢ်.
- **PORCH** Chapel Hill-Carrboro အိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ တၢ်ရံၣ်တၢ်ကျဲၤ လၢဟံၣ်ဖိဖိဖိတဖၣ် လၢအိၣ်ဒီး ပၤဖိသ့ၣ်တဖၣ် လၢအအိၣ်လၢ Chapel Hill Carrboro City ကိုၤတဖၣ်အပူၤ န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ပၤဖိသ့ၣ်တဖၣ် လၢထီၣ်ကိုၤ အခဲအံၤ လၢ Chapel Hill မ့တမ့ၢ် Carrboro န့ၣ်, ဆဲးကျဲ chc@porchcommunities.org လၢနကသံကွၢ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်န့ၣ်ဆဲးလီၤမံၤ တၢ်ဃုထၢအကျဲတဖၣ် အဂ့ၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.
- **တၢ်ဆၢ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ် ဆူဟံၣ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ (Meals on Wheels)** နီၤဟ့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ် ဆူ ပၤသ့ၣ်ကုသးပှၢ် အအိၣ် မုၢ်တနံၤ-မုၢ်ယၢ်နံၤ န့ၣ်လီၤ. မၤလိအါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤ ဒီး ပတံထီၣ် ဖဲ www.mowocnc.org/apply-meals မ့တမ့ၢ် ကိး 919-942-2948 တက့ၢ်.
- **ပနံၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ တၢ်မၤပုၤထီၣ်စၢၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ တၢ်ရံၣ်တၢ်ကျဲၤ (Commodity Supplemental Food Program)** Orange ခိးထံၣ် နီၤဟ့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအဒၢ လၢအဟးကူၢ်ဟးဂီၤတသ့ ဆူ ပၤအိၣ်ဆိးလၢ Orange ခိးထံၣ် အပူၤတဖၣ် လၢအသးနီၣ်အိၣ် 60 အဖိခိၣ် တလိတဘျီ န့ၣ်လီၤ. လၢကန့ၣ်ဆဲးလီၤမံၤအဂီၢ် န့ၣ် ဆၢအံၤမ့ၢ်(လ) ဖဲ shmcperson@orangecountync.gov မ့တမ့ၢ် ကိး 919-245-4243 တက့ၢ်.



တန်နီဟုတ်လီ၊ တန်အိတ်အိ မုတမာ် တန်နီဟုတ်လီ၊ တန်အိတ်အိ အဂါ-

- **တန်နီဟုတ်လီ၊ တန်အိတ်အိလါတအိတ်ဒီးတံသးသမူ လါတလိတ်ဟုတ်အပူ (Food Not Bombs)** - ယူထီတ် တန်အိတ်အိ မုတမာ် တန်လိတ်လဲးတဖန် ခီဖျိ စူးကါ အဝဲသုတ်အ လိတ်ကီုဒိ လါအုထျာ်နဲးအဖီခိတ် နှံတက့ၢ်. အဝဲသုတ် ကဆဲးကျါနုၤ လါ 48 နှံရံၣ်အတီၢ်ပူ ဒီး ကကိး မုတမာ် ကွဲးဆုတ်ကစီၣ်ဆူနအိတ် ဖဲအလဲၤတုၤအခါ ဒီး ဘိးဘတ်သုတ်ညါ နုၤ လါ အဝဲသုတ်ဟ်တုၢ် တန်ဖိတ်လဲၤတဖန် အလီၢ် နှံလီၤ.
- **ORANGE ကီၢ်ရဲၣ်ခိးထံၣ် ပုၤသုတ်တံဖျးတံဖိ အဖျါ (ORANGE COUNTY FARMER MARKET)** လါ ပုၤပူၤတံဖိတဖန် လါအစူးကါ EBT, WIC FMNP မုတမာ် ပုၤသုတ်ကုသးပုၢ် FMNP, အဂီၢ်, အဝဲသုတ် ဟုတ်လီၤ “စုဒီလုၣ်ခံစး” (အဒိ- EBTအပူၤ \$20 နှံ အလီၢ်အပူၤအိတ် \$40 ဖဲ ဖါ လီၤ). နုၤကွဲးအပူၤ တန်နီၤဘျးတဖန် မုၢ်လၢကီုဒိ, အဝဲသုတ် ကဟံးန့ၢ်စုၢ်ကိး တန်အပူၤလါ စုနီၢ် နှံလီၤ. Orange ကီၢ်ရဲၣ်ခိးထံၣ် ပုၤသုတ် ဖျးတံဖိ အဖျါတဖန်န့ၢ် မုၢ်ဝဲ [Carrboro ပုၤသုတ်ဖျးတံဖိ အဖျါ \(Carrboro Farmers' Market\)](#), [Chapel Hill ပုၤသုတ်ဖျးတံဖိ အဖျါ \(Chapel Hill Farmers' Market\)](#), ဒီး [Eno River ပုၤသုတ်ဖျးတံဖိ အဖျါ \(Eno River Farmers' Market\)](#) (Hillsborough). ကွၢ်ဖဲ [triangledoublebucks.com](#) လါ ကမၤလိၣ်အိတ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

NC တန်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချု ဒီးပုၤကညိဂုၢ်ဝီ တန်မၤစၢၤတံဖိ တဲၤကျိၤ (NC Department of Health and Human Services - NCDHHS) တန်အိတ်အိ တန်တံစၢၤမၤစၢၤ-

- **တန်အိတ်အိ ဒီး တန်အိတ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တန်မၤစၢၤ တန်ရဲၣ်တံကျါ (Food and Nutrition Services Program-FNS)** မုၢ်ဝဲ ဖဲၣ်ဒရုၣ် တန်ရဲၣ် တံကျါ လါအဟုတ်လီၤ ပုၤနီၢ်တဂၢၢ်စုၢ် မုတမာ် ဟံၣ်ဖိဖိ လါအကြါးဝဲဘတ်တဖန် ဒီး တလါတဘျီ စုၣ်ဖိၣ် လါတန်အိတ်အိ အဂီၢ် နှံလီၤ. တန်စူးကါကျိၣ်စုၢ်အံၤ လါ တန်ကပူၤညါသုးညါဖိ, ထံၣ်သုတ်မံၤ တန်အိတ်အိ, ပန်တံဖိတံလဲၤလါ တန်မၤအီၤလါ စးခိတဖန်, ဆးပုၣ် ပန်တံဖိ, မုတမာ် သံးစီၤကဲၤအိတ်အိတဖန်အဂီၢ် တသုတ်ဘုၣ်န့ၢ်လီၤ. ပုၤနီၢ်လီၤပုၣ်ဘုၣ်လါ FNS အပူၤတဖန်န့ၢ် အခဲအံၤ ပုၤတံ အိတ်အိ လါအုထျာ်နဲးအဖီခိတ် ခီဖျိ စူးကါ အဝဲသုတ် အ အိတ်လဲးထြီၣ်နဲး တန်နီၤဘျး တန်ဆုၢ်ခိ (EBT) ခဲးကွဲးတဖန် ခီဖျိ [Instacart.com](#) မုတ မုၢ် Instacart လီၤတဲၤစုၢ် အဲး(ပ) တန်ရဲၣ်တံကျါ, ဟုတ်လီၤအခဲးလါ ကမၤန့ၢ်အိတ် EBT ပုၤဆါကစဲးကစိးတံဖိ လါတန်ဟုတ်စိဟုတ်ကမီၤအီၤ လါအုထျာ်နဲးအဖီခိတ်, Food Lion နှံလီၤ. ကျဲအိတ် 3 ဘိ လါနကပတံထီၣ်တံအဂီၢ်-
 - ပတံထီၣ်တံလါအုထျာ်နဲး အဖီခိတ် ဒီး ePass ဖဲ [epass.nc.gov](#) တက့ၢ်.
 - ပတံထီၣ်တံ လါနီၢ်ကစၢ် ဖဲ [Orange ဒီးထံၣ် ပုၤဂုၢ်ဝီ တန်မၤစၢၤတံဖိ တဲၤကျိၤ \(Department of Social Services - DSS\)](#) တက့ၢ်.
 - မၤပုၤ လိာ်ပတံထီၣ်တံ အလိာ်ကဘျး ဖဲ [www.orangecountync.gov/1870/Application-Information](#) ဒီးဆုၢ်အီၤလါလိာ်ပရၢ မုတ မုၢ် ဟဲဆုၢ်တုၢ်အီၤဖဲ [Orange ဒီးထံၣ် DSS](#) တက့ၢ်.
- **WIC** ဟုတ်လီၤ အခဲး လါကမၤန့ၢ် တန်အိတ်အိ, ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤ တန်ဟုတ်ဒုးအိတ်န့ၢ်, ဒီးတန်ဟုတ်ဂံၢ်ဟုတ်ဘါ လါ တန်ကဲ-ထီၣ်-မိာ် လါ အကြါး ဝဲ ဘတ်ဝဲ, မိာ်ဒီးဟံၣ်ဖိဖိ အသီ, ဒီး ပုၤထံၣ်သုးစၢ် တုၤလါအသးအိတ် 5 နှံလီၤ.
 - တန်မၤဝဲၤ လိာ်ပတံထီၣ်တံတဖန် ခီဖျိ လိာ်စိလီၤ. လိာ်ကဝီၤ နီၣ်ဂံၢ်တဖန် မုၢ်ဝဲ-
 - UNC Site: 919-357-4704
 - Carrboro: 919-913-1698
 - Hillsborough: 919-245-2422
 - နမၤပုၤ လိာ်ကီုဒိ လါအုထျာ်နဲးအဖီခိတ် သုၤလါ ကယုထီၣ် WIC ကသံၣ်ဒါး လါအိတ်ဘူးဒီးနုၤ လါ ကဆဲးကျါဒီးနုၤ, ညီနုၢ် တန်ဖဲးတံ မၤတံအမုၢ်နုၤ 10-20 သိ အတီၢ်ပူၤ စုၢ်ကိးနှံလီၤ. လိာ်ကီုဒိ အိတ် ဖဲ- [www.ncdhhs.gov/newicreferral](#)
- **North Carolina ကီၢ်စဲၣ် တန်အိတ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တန်ဖဲးတံဖိ ကရၢ (North Carolina State Nutrition Action Coalition (SNAC))** မုၢ်ဝဲ ကီၢ် စဲၣ်-ပတီၢ် တန်မၤဟုတ်မၤသကိးတံဒီး တန်ဆုၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်လါအိတ်ဒီးတန်ဆူၣ်သးဂဲၤ လါ ကီၢ်စဲၣ် ခၢၣ်စးကရၢတဖန် ဒီး တက့ၢ်တံဘတ်ဘျး တဖန်လါအမၤကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ် ကီၢ်အမဲရကၤ ကီၢ်စၢၤဖိတ် တန်သုတ်တံဖျးဝဲၤကျိၤ (United States Department of Agriculture -USDA) တံ အိတ်အိဒီးတန်အိတ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တန်မၤစၢၤ (Food and Nutrition Services -FNS) တန်ရဲၣ်တံကျါတဖန်လီၤ. လါကယုထီၣ်အိတ် တံဂုၢ် တံကျါ ဒီး တန်မၤစၢၤဂံၢ်ထံးတဖန်အဂီၢ် ဖဲ <https://www.ncdhhs.gov/divisions/child-and-family-well-being/food-and-nutrition-services-food-stamps/north-carolina-state-nutrition-action-coalition>

Karen ကညီ