

# FoodShare



# WISCONSIN

## A Recipe for Good Health



### တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီး FoodShare တၢ်ဟ့ၣ်ဃးတၢ်ကိၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတဖၣ်

### INFORMATION ABOUT FOODSHARE QUALITY CONTROL REVIEWS

#### FoodShare တၢ်ဟ့ၣ်ဃးတၢ်ကိၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

FoodShare တၢ်ဟ့ၣ်ဃးတၢ်ကိၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤဘၣ်ဃးဒီးန့ၣ် FoodShare အတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်လၢခၢၣ်စးကရၢလၢအဆဲးလီၤန့ၣ်မံၤလၢ FoodShare အပူၤဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျးဘၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်အံၤမၤပိၣ်ထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်လီၤအိၤလၢဖဲၣ်ဒေၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ဃးတၢ်ကိၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်စူးကါအိၤလၢ Department of Health Services (DHS) လၢကသမံၤသမိးကွၢ်ဝဲမ့ၢ် -

- FoodShare တၢ်တိၣ်ကျဲၤအံၤမၤတၢ်ဖိးလိာ်အသးဒ်သဲးစးတၢ်သိၣ်တၢ်သီအသိးခါ.
- န့ၣ်ခၢၣ်စးကရၢရဲၣ်ကျဲၤပၤဆူန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးခါ.
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လံာ်တြဲၣ်အပူၤန့ၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးခါ.
- န့ၣ်မၤန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်လၢန့ၣ်ကြးဝဲဘၣ်စ့ၢ်ကိးခါန့ၣ်လီၤ.

#### ဘၣ်မနုၤအယိတၢ်ယုထၢယတၢ်ဂ့ၢ်လဲၣ်.

န့ၣ် FoodShare တၢ်ဂ့ၢ်အံၤတၢ်ယုထၢထီၣ်ဒေၣ်အိၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ဃးတၢ်ကိၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုထၢအိၤတမ့ၢ် လၢန့ၣ်မၤတၢ်တမံၤမံၤ မ့တမ့ၢ် တမၤအယိဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒိဖျိတၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ယုထၢထီၣ်အိၤလၢတၢ်တဟံၣ်သးအပူၤအယိ, DHS ယုထံၣ်သ့ၤလၢမ့ၢ်န့ၣ်ခၢၣ်စးကရၢအံၤမၤ FoodShare တၢ်တိၣ်ကျဲၤဘၣ်ဘၣ်ခါန့ၣ်လီၤ.

#### ယကဘၣ်န့ၣ်လီၤပၣ်ယုာ်ခါ.

ဖဲၣ်ဒေၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီပၣ်ဖျိထီၣ်လၢန့ၣ်ကဘၣ်မၤယုာ်မၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ဃးတၢ်ကိၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်မ့ၢ်တဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်လိာ်ဘၣ်အိၤဘၣ်ဒီးတဘၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤအံၤတဂ့ၤ, တၢ်ကကးတံာ်န့ၣ် FoodShare တၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်မၤအသးန့ၣ်, တၢ်

ကတဲၤန့ၣ်လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကကးတံာ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ထဲလဲၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

#### FoodShare တၢ်ဟ့ၣ်ဃးတၢ်ကိၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤမၤတၢ်အကျိၤအကျဲၣ်လဲၣ်.

တၢ်လၢလံာ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်အပတီၢ်အရူၤဒိၣ်တဖၣ်လၢ

FoodShare တၢ်ဟ့ၣ်ဃးတၢ်ကိၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်မၤအကျိၤအကျဲၣ်တဖၣ် -

၁. တၢ်ကဟံၣ်လီၤမူဒါဆူတၢ်ဟ့ၣ်ဃးတၢ်ကိၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤန့ၣ်နီၤလၢကမၤတၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤဘၣ်ဃးဒီး န့ၣ် FoodShare တၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
၂. ပုၤဖဲၣ်နီၤကကွၢ်ကဒါက့ၤန့ၣ် FoodShare တၢ်ဂ့ၢ်လံာ်တြဲၣ်လၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲဒေၣ်လီၤကဝိၤခၢၣ်စးကရၢဟံးဂ့ၢ်ဝိတၢ်ဖဲးတၢ်မၤမနုၤတဖၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
၃. ဖဲပုၤဖဲၣ်နီၤကကွၢ်ကဒါက့ၤန့ၣ် FoodShare တၢ်ဂ့ၢ်လံာ်တြဲၣ်အလီၤခံ, အဝဲကကိးန့ၣ်လၢကဟံၣ်လီၤတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢလၢနီၢ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သံကွၢ်စံးဆၢခိဖျိလီၤတဲစိန့ၣ်လီၤ.

တီၢ်နီၣ် - ပုၤဖဲၣ်နီၤအံၤကိးန့ၣ်မ့ၢ်တန့ၢ်လၢကရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်လီၤတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢဘၣ်န့ၣ်, အဝဲကဆူန့ၢ်န့ၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါဆူန့ၢ်ဟံၣ်ဒီးမ့ၢ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢန့ၣ်တၢ်သံကွၢ်စံးဆၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သံကွၢ်စံးဆၢတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါကအိၣ်ဒီးလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢန့ၣ်ကကိးအိၣ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢန့ၣ်တၢ်သံကွၢ်စံးဆၢအဂီၢ်, ဖဲအလီၤမ့ၢ်အိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

၄. ဒ်အမ့ၢ်ဝဲတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢအသန့ၣ်တခါအသိး, တၢ်ကမၤန့ၣ်ဆဲးလီၤ  
မံၤလၢတၢ်ကွဲးထူးထီၣ်ရၢလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလံာ်ကွီၣ်ဒိန့ၣ်လီၤ. လံာ်ကွီၣ်ဒိအံၤဟ့ၣ်ပုၤဖဲၣ်နီၤအန့ၣ်လၢကဆဲးကျိးတၢ်လီၢ်

အကတဖန် (ဒ်အမုၢ်စုတး, ဟံၣ်ကစၢ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကစၢ်တဖၣ်) လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဟ့ၣ်လီၤန FoodShare တၢ်ဆဲးလီၤမံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကမၤတၢ်လီၢ်တဖၣ်အံၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, ဒ်အမုၢ်စုတးစရိတၢ်ဟံၣ်ဖျါတဖၣ်ဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအလံာ်အုၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**အိၣ်နီၣ်** - ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢကီၢ်စဲၣ်သဲးတၢ်သိၣ်တၢ်သီအဖီခိၣ်, ပှတကလၢလၢ, တၢ်ကရၢကရိ, ခၢၣ်စးကရၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ခြးဒူး, တၢ်မၤကစၢ် မ့တမ့ၢ် ကျိၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိၤအိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကထးထီၣ်ရၢလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢကဒူးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဟ့ၣ်လီၤအိၣ်လၢ FoodShare တၢ်ဆဲးလီၤမံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**မ့ၢ်တၢ်မနုၤကမၤသးဖဲတၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ် FoodShare တၢ်ဟးယၢ်ကံၢ်စိတၢ်အလီၢ်ခိၣ်န့ၣ်လဲၣ်.**

ဖဲနတၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်ပံၤဒီးပှဖဲၣ်နီၣ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤခဲလၢလၢန FoodShare တၢ်ဂ့ၢ်လံာ်တြီၣ်, နနီၣ်ကစၢ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတဖၣ်, ဒီးလၢတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအကတဖၣ်ဝံၤတစုန့ၣ်, တၢ်ကမၤတၢ်ဆၢတဲာ်လၢန FoodShare တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်တၢ်ထးထီၣ်ဟ့ၣ်လီၤအိၣ်ဘၣ်ဘျိုးဘၣ်ဒါစ့ၢ်ကိးခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ်တၢ်ကမၤလၢနတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်အပူၤန့ၣ်, နခၢၣ်စးကရၢကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဆိတလဲတမံၤလၢလၢတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

နကအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကပတံၤသကွံာ်ကညးတၢ်ဆိတလဲတမံၤလၢလၢတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖီၣ်ယံးတမံၤလၢလၢလၢနတန့ၣ်လီၤပၣ်ယုာ်လၢတၢ်ဟးယၢ်ကံၢ်စိတၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နကမၤန့ၢ်တၢ်ပတံၤသကွံာ်ကညးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတမံၤလၢလၢအံၤမၤအသးအခါန့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ဟးယၢ်ကံၢ်စိတၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်အစၢတဖၣ်အံၤ တၢ်ကဆုၤအိၣ်ဆူ U.S. Department of Agriculture Food ဒီး Nutrition Service အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

**မ့ၢ်ယကဘၣ်မၤ FoodShare တၢ်ဟးယၢ်ကံၢ်စိတၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်အကတဖၣ်ခါ.**

ပှကွၢ်ကဒါကွၢ်ဖဲၣ်ဒရၢၣ်တၢ်ဟးယၢ်ကံၢ်စိတဖၣ် ကကွၢ်ကဒါကွၢ်ကဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်နီၤလၢတၢ်ယုထၢအိၣ်လၢတၢ်တဟံၣ်သးအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်ကဒီးအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်လၢဘၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါ

ကွၢ်အိၣ်လၢကီၢ်စဲၣ်လၢတၢ်ယုထၢထီၣ်အိၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်အဂီၢ်လၢဖဲၣ်ဒရၢၣ်ပဒိၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်ဂ့ၢ်အံၤတၢ်မ့ၢ်ယုထၢအိၣ်လၢတၢ်တဟံၣ်သးအပူၤန့ၣ်, တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢနကမၤယုာ်မၤသကိးတၢ်ဒီးဖဲၣ်ဒရၢၣ်အပှကွၢ်ကဒါကွၢ်တဖၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဆဲးကျိးန့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်အိၣ်ဒ်တၢ်ဂ့ၢ်သ့ၣ်အသိးခါ.**

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဟ့ၣ်လီၤဆူကီၢ်စဲၣ် မ့တမ့ၢ် ဖဲၣ်ဒရၢၣ်အပှကွၢ်ကဒါကွၢ်န့ၣ် ကဘၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်ထဲဒ်လၢပှမၤတၢ်ဖိကရၢဖိတဖၣ်ဖိ လၢအပှဆုၤရဲၣ်ကျဲတၢ်တိစၢမၤစၢတၢ်တိကျဲတဖၣ်လၢကယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဆၢတဲာ်တၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးပှမၤတၢ်ဖိကရၢဖိအကတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိၤအိၣ်လၢသဲးတၢ်သိၣ်တၢ်သီန့ၣ်လီၤ.

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနက -

- ထံၣ်ဘၣ်ကမၤဒီးနီၣ်တကတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတမံၤလၢလၢတၢ်ထၢဖျိၣ်အိၣ်ဘၣ်ယးဒီးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤအသးနီၣ်နီၣ်လၢအတၢ်တဖၣ်လၢနတၢ်ဂ့ၢ်လံာ်တြီၣ်အပူၤလၢနန့ၣ်အိၣ်လၢတဘၣ် မ့တမ့ၢ် တလၢပဲၤဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကွၢ်နတၢ်ဂ့ၢ်လံာ်တြီၣ်ဒိတခါ, တလၢကွံာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကလုာ်တနီၤလၢတၢ်နီၤဖးလီၤအိၣ်ဖိးသဲးဒ်တၢ်ဟံၣ်အိၣ်ဒ်တၢ်ဂ့ၢ်သ့ၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

**ယမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့ၣ်လၢတၢ်လီၢ်ဖဲလဲၣ်.**

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်အံၤပၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ရဲၣ်ဘၣ်ယးဒီး FoodShare တၢ်ဟးယၢ်ကံၢ်စိတၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးအါထီၣ်အဂီၢ်, ဝံၤသးစူကိးပှကွၢ်ကဒါကွၢ်တၢ်ဟးယၢ်ကံၢ်စိတဖၣ်ဖဲနီၣ်ဂံၢ်လၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤလၢနတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါအဖီခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နယုနတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါမ့ၢ်တန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်, ကိး 608-261-8321 တက့ၢ်.



**USDA လာဘ်အိတ်ဒီးတဲလ်ဖုန်းနီဖေးတဲအတဲဘိးဘၣ်ရဲလီ**

၆ Federal civil rights law နီ U.S. Department of Agriculture (USDA) ထံဖိကီဖိခွဲးယာ်တဲသိတ်တဲသိတ်ဘျဲ နီအကျဲသနူတဖၣ်အသိး, USDA မ့ၣ်ဘဲဒၣ်တဲမၤစၢကရၢ, တဲမၤလီၢ်, နီပျဲမၤတဲဖိတဖၣ်, နီတဲသျှၣ်ထီၣ်ဆိလီလၢတဲန့ၣ်လီပၣ် ယၣ်သကီးအပူ မ့တမ့ၢ် USDA တဲပၤဆၢရဲၣ်ကျဲတဲမၤအပူမၤလီၢ်ဘဲလၢတဲတဘၣ်မၤဘဲဒၣ်တဲဖိခွဲးနီဖေးတဲလၢကလုာ်အတဲလီၤ စၢအဖိခိၣ်, ဖဲးဘၣ်အလွဲၢ်တဲလီၤဆိ, ထံကီၢ်လၢအဖဲဘဲ, သျှၣ်ထံးတဲလီၤဆိ, တဲဘျှၣ်တဲဘိအတဲန့ၣ်, တဲအကျဲအဂီၢ်တလၢတပျဲ, သးအန့ၣ်, ထံရူၢ်ကီၢ်သဲးအတဲစူၢ်တဲန့ၣ်, မ့တမ့ၢ် တဲမၤကၣ်က့ၢ်တဲ မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်ကၣ်က့ၢ်တဲလၢအပူက့ၣ်ထံဖိကီဖိခွဲးယာ်အတဲဟူး တဲဂဲၤ မ့တမ့ၢ် ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲတဲဟူးတဲဂဲၤလၢတဲရဲၣ်တဲကျဲတဲမၤလဲၢ်လၢအပူ မ့တမ့ၢ် ကျိၣ်စ့တဲမၤစၢနီဖျိ USDA န့ၣ်လီၤ.

ပျဲလၢအကျဲဂီၢ်တလၢတပျဲလၢအလိၣ်ဘၣ်တဲယုထၢန့ၢ်ဟံၢ်တဲအကျဲကပူဘၣ်ယးတဲဆဲးကျိးဆဲးကျဲလၢတဲရဲၣ်တဲကျဲအဂ့ၢ်အဂီၢ် ( အနီ-ပျဲမဲာ်တထံၣ်တဲအလံာ်, တဲစဲကျိးထူးထီၣ်လၢအနီၣ်အလံာ်, တဲကလုာ်လီလုၤက့ၢ်, ပျဲအမဲရကၤကျိၣ်အပနီၣ်, အကတ ဖၣ်), ကဘၣ်ဆဲးကျိးဘဲဒၣ်တဲမၤစၢကရၢ (ကီၢ်စဲၣ် မ့တမ့ၢ် လီၢ်ကဝီၤ) လၢအဘဲသ့ၣ်ပတံထီၣ်လၢအတဲန့ၢ်ဘျဲန့ၢ်ဖျိအဂီၢ်အလီၤန့ၣ်လီၤ. ပျဲတဂၤလဲၢ်လၢအန့ၢ်တအၢ, ကီၢ်လၢကန့ၢ်ဟူတဲ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတဲကတီၢ်တဲအတဲဂံၢ်ဆဲးဘိၣ်တဖၣ်ကဆဲးကျိးဘဲဒၣ် USDA နီဖျိ Federal Relay Service အအိၣ်ဖဲလီတဲစီနီၣ်ဂံၢ် (800) 877-8339 န့ၣ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ၢ်, တဲရဲၣ်တဲကျဲအဂ့ၢ်အကျိၤဘၣ် သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးကျိၣ်အဂၤလၢအတမ့ၢ်အဲကလဲးကျိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတဲဆိးထီၣ်တဲရဲၣ်တဲကျဲလၢအဘၣ်ယးဒီးတဲဖိခွဲးနီဖေးတဲအဖိခိၣ်, မၤပျဲ [USDA Program Discrimination Complaint Form, \(AD-3027\)](https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer) နီထံၣ်န့ၢ်အီၤသ့ၣ်ဖဲလီယဲသနူအဖိခိၣ် <https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer>, နီဖဲး USDA ဝဲၤအးတဲမၤအလီၢ်တတီၢ်လဲၢ်လၢ, မ့တမ့ၢ် ကွဲးတဲပရၢဆူ USDA အလီၢ်အိၣ်ဆိးထံးအနီၣ်ဂံၢ်ဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်တဲဂ့ၢ်တဲကျဲလဲၢ်လၢတဲယုထီၣ်အီၤလံာ်တက့ၢ်ဒီးအပူအသိးန့ၣ်လီၤ. လၢတဲယုထီၣ်တဲ ဆိးထီၣ်လံာ်တက့ၢ်ဒီးအလံာ်ကွဲးဒီးအဂီၢ်, ကိးလီတဲစီဖဲ (866) 632-9992 တက့ၢ်. ဆၢထီၣ်ဘၣ်နလံာ်တက့ၢ်ဒီးလၢနမၤပျဲအီၤဝဲၤ မ့တမ့ၢ် လံာ်ပရၢဆူ USDA အအိၣ်ခိဖျိ -

- (1) အံမ့(လ)- U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) ဖဲး(စ)- (202) 690-7442; မ့တမ့ၢ်
- (3) အံမ့(လ)- [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

တဲသျှၣ်ထီၣ်ဆိလီအလီၢ်အံမ့ၢ်ပျဲဟ့ၣ်တဲခွဲးတဲယာ်လၢအထဲသိးတုၤသိးလိာ်သးန့ၣ်လီၤ.