



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢ တၢ်တုၤတိၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ န့ၢ်ဂံၢ်.

မုၢ်န့ၢ်လီၤခၢၣ်သး ပနံၢ်ဟးထီၣ်လၢဆၢကတီၢ်အခုအခါ အတၢ်န့ၣ်ကျဲ

တၢ်ပုၤအိၣ်တၢ်လၢ အခုအခါဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲ အတၢ်ကဲၤဘျးတဖၣ်-

- **တၢ်အရီၢ်လၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်** — ပနံၢ်ဟးထီၣ်လၢလးလးဆးဆး လၢအခုအခါဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲန့ၣ် အဝံၣ်အဘဲ အဒိၣ်ကတၢ်လီၤ. ပနံၢ်ဟးထီၣ်လၢတမ့ၢ်အခုအခါတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဟံၣ်အိၣ်တုၤဝဲယံၢ်ယံၢ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, အတၢ်ဝံၣ်တၢ်ဘဲန့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်ဒိၣ်န့ၣ် ထီၣ်ဘိၣ်ဘၣ်.
- **အပူၤဘၣ်** — ညိၣ်န့ၣ်န့ၣ် အပူၤဘၣ်ဝဲ မ့ၢ်လၢ အအိၣ်ဝဲအါအါဂီၢ်ဂီၢ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပနံၢ်ဟးထီၣ်လၢတမ့ၢ်အခုအခါတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဒီးန့ၣ်ညိၣ် ညိၣ်တသ့ထီၣ်ဘိၣ်ဘၣ်, လီၤဆိဒၣ်တၢ်လၢလီၤကဝီၤပူၤ. တၢ်ဆၢန့ၣ်လီၤပနံၢ်န့ၣ် မၤဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ပုၤတဖၣ် မ့ၢ်လၢ တၢ်စိၣ်ဆၢ ဒီး တၢ်ဟံၣ်ကီၤယာ်တၢ် အတၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၤတဖၣ် အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ပနံၢ်ဟးထီၣ်လၢတမ့ၢ်အခုအခါတဖၣ်အဂီၢ် အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအါ** — လၢပနံၢ်ဟးထီၣ်လၢလးလးဆးဆးတဖၣ်အပူၤ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဝဲဒၣ်အါန့ၢ်ဒီးပနံၢ်ဟးထီၣ်လၢတမ့ၢ် အခုအခါတဖၣ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်ကီၤယာ်ပနံၢ်ဟးထီၣ် ဒ်သိးကမၤထီၣ်ထီၣ် စံၤဟီၢ်ခိၣ်အသးသမူန့ၣ် ထီၣ်ဘိၣ်န့ၣ်တမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ပၤယာ်တၢ်အိၣ် န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတဖၣ်ဘၣ်.

ခ့ၢ်ဘၣ်ကတၢ် = တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအဂ့ၢ်ကတၢ် = တၢ်ဝံၣ်တၢ်ဘဲ အအါကတၢ်

| | ပနံၢ်ဟးထီၣ်လၢ အဆၢကတီၢ်အခုအခါ |
|--|---|
| တၢ်ကီၤထီၣ်သိကတီၢ် | တၢ်သ့တၢ်သ့- မိၢ်ကံၤဖိတဖၣ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်- ဟီၣ်ဆူၣ်ပျီၤ (Asparagus), သဘၣ်ဆၢတီၢ် (Beet), သဘၣ်ဘီတီၢ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအလၢအါတဖၣ် (အရူကယူၣ်လၢ (arugula), သဘၣ်သွံး (lettuce), မ့ၢ်တလီၤဒီး (spinach), တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢဟ့ၤတဖၣ်), ကုၤတဖၣ်, သဘၣ်တီၢ်ဘီစါ (Parsnip), သဘၣ်ဝါတီၢ်တဖၣ် (Radish), ရှၢ်ဘး (Rhubarb) |
| တၢ်ကီၤခါ | တၢ်သ့တၢ်သ့- ဖီသၣ်, ဘၣ်ရံၣ်သၣ်တဖၣ် (ဘလူဘၣ်ရံၣ်, ရးစံဘၣ်ရံၣ်, စထီၣ်ဘိၣ်ရံၣ်), စပံးသၣ်, ဒံမုၢ်သၣ်တဖၣ် (ခဲထလုးဖံ (cantaloupe), တာ်တီသၣ်), သ့ၣ်တီသၣ် (Pear), မိၢ်ကံၤဖိ, တၢ်သ့ကုၤကီၤတဖၣ် (ခဲၣ်ရံၣ်, ထံမိၤတီၤသ့ၣ်ဖးဒိၣ် (peach), ထံမိၤတီၤသ့ၣ်), တကီၤဆိၣ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်- ဟီၣ်ဆူၣ်ပျီၤ, သဘၣ်ဆၢတီၢ်, သဘၣ်ဖီလီဟ့ၤ (Broccoli), ဘၣ်စုစုရီၤ (Brussels Sprout), သဘၣ်ဘိၣ်ခိၣ် (Cabbage), သဘၣ်ဘီတီၢ် (Carrot), သဘၣ်ဖိ (Cauliflower), ဖီသံးဒီး (Celery), ဘုခုသၣ်, ဒိၣ်သၣ်, တကီၤသ့ၣ်, ပသၢဝါ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢဟ့ၤလၢအလၢအါတဖၣ် (အရူကယူၣ်လၢ (arugula), ခုး (chard), ခုၤလၢသဘၣ်လီဟ့ၤ (kale), သဘၣ်သွံး, တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢဟ့ၤတဖၣ်, မ့ၢ်တလီၤဒီး), ပသံပကျါ (Leek), ကုၤ, ပသၢဂီၤ, ပထိးသၣ် (Pea), အၣ်လူ, လှီၤခုသၣ်, သဘၣ်ဝါတီၢ်, ရှၢ်ဘး, လှီၤခိၣ်ဒီး (Squash), ထၢနံး (Turnip), စူၢ်ခဲနံၣ် (Zucchini) |
| တၢ်ကီၤထီၣ်သိကတီၢ် | တၢ်သ့တၢ်သ့- ဖီသၣ်, ထံမိၤတီၤသ့ၣ်ဖးဒိၣ်, တကီၤဆိၣ်သၣ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်- သဘၣ်ဆၢတီၢ်, သဘၣ်ဖီလီဟ့ၤ, ဘၣ်စုစုရီၤ, သဘၣ်ဘိၣ်ခိၣ်, သဘၣ်ဘီတီၢ်, သဘၣ်ဖိ, ဖီသံးဒီး, ဒိၣ်သၣ်, တကီၤသ့ၣ်, ပသၢဝါ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢဟ့ၤလၢအလၢအါတဖၣ် (ခုး, ခုၤလၢသဘၣ်လီဟ့ၤ, သဘၣ်သွံး, တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢပုၤစိၣ်ဖးဒိၣ်တဖၣ်, မ့ၢ်တလီၤဒီး), ပသၢပကျါ, ကုၤ, ပသၢဂီၤ, သဘၣ်တီၢ်ဘီစါ, လှီၤခုသၣ်, သဘၣ်ဝါတီၢ်, လှီၤခိၣ်ဒီး (သ့ၣ်ထိးဖးအသၣ် (acorn), ဘးထၢနံး (butternut), ဒိၣ်လခါထၢနံး (delicata), စပံၣ်ကဲးထီၣ် (spaghetti)), ထၢနံး, စူၢ်ခဲနံၣ်, ***ဟူၣ်ကလၢတီၢ် |
| တၢ်ကီၤခါကတီၢ် | တၢ်သ့တၢ်သ့- တၢ်ဆိၣ်အမုၢ်တဖၣ် (တသ့ၣ်သၣ်ဖိ, သၣ်သွံးဆၢသၣ် (grapefruit), ပနီကျဲသၣ်, ပဂြဲသၣ်, စူၢ်ဝံၣ်သၣ်, စူၢ်ဝံၣ်သၣ်ဖိ, ကိၣ်ဝံၣ်သၣ် (Kiwi), ထံမိၤတီၤသ့ၣ်ဖးဒိၣ်, နံးသၣ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်- သဘၣ်ဆၢနီၢ်, ဘီးခုဝံၣ် (Bok Choy), သဘၣ်ဖီလီဟ့ၤ, ဘၣ်စုစုရီၤ, သဘၣ်ဖိ, ဖီသံးဒီး, တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢဟ့ၤလၢအလၢအါတဖၣ် (ခီလး (collard), ခုၤလၢသဘၣ်လီဟ့ၤ, သဘၣ်သွံး, မးစထၢးသဘၣ်လီဟ့ၤ (mustard greens), မ့ၢ်တလီၤဒီး), ထၢနံး, တၢ်ကီၤခါလှီၤခိၣ်ဒီး (သ့ၣ်ထိးဖးအသၣ်, ဘးထၢနံး, ဒိၣ်လခါထၢနံး, စပံၣ်ကဲးထီၣ်) *ပနံၢ်ဟးထီၣ်အါတက့ၢ်န့ၣ် ပုၤဘၣ်ဆၢန့ၣ်လီၤအီၤ ဖဲတၢ်ဂီၢ်ခါအလါတဖၣ်အပူၤ လၢမုၢ်န့ၢ်လီၤခၢၣ်သး ဟီၣ်ကဝီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ကုၤတဖၣ် တပၣ်ဘၣ်. တၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အိၣ်လၢထးတဖၣ်န့ၣ် အခုအခါဘၣ်လၢ တၢ်လီၤအဂၢၤတပူၤ ဒီး တၢ်ဒီးန့ၢ်အီၤ သ့ညိၣ်န့ၣ်လီၤ. |
| ပနံၢ်ဟးထီၣ် နီတနံၣ်ကျဲၤ လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်အီၤ သ့ညိၣ်တဖၣ် | ဖီသၣ်, ထံပးသၣ်, တက့ၢ်သၣ်, သဘၣ်ဘီတီၢ်, ဖီသံးဒီး, စပံးသၣ်, ဒံမုၢ်သၣ်, စူၢ်ဝံၣ်သၣ်, မိၢ်ကံၤဖိ (ကအိ ဒီး အဟဲ), အၣ်လူ, ပနီကျဲသၣ်, ပဂြဲသၣ်, ဘီဘၣ်သၣ်, ပသၢဝါ |

မုၢ် နသ့ၣ်ညါခါ.

Market Bucks ဟ့ၣ်လီၤဝဲကျိၣ်စ့ လၢအဒ်သိးလီၤသးဒီး SNAP-EBT တၢ်သ့တၢ်စ့ ဒီလၢ-လၢ-ဒီလၢအဂီၢ် (တုၤဆူ \$10) ဒ်သိးပုၤကပုၤတၢ်ဖဲ ပုၤသ့ၣ်အိၣ်ဖျးအိၣ် တၢ်ဖိတဖၣ် အတၢ်ဆိၣ်ပုၤအလီၤ လၢမံၣ်န့ၣ်စိတၢ် သကုၤဆးဒးန့ၣ်လီၤ! လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ် လဲၤဆူ Market Bucks, န့ၢ်လီၤဆူ Programs ပုၤယံၢ် ကဘျီၤဝဲ HungerSolutions.org တက့ၢ်.