



တိန္ဒေသပြည်

ବ୍ୟା/ଠିରୀଙ୍କାଣ୍ଡିନ୍ଦିରାମ ପାତ୍ରରେ ଯାହାରୁ ଯିନ୍ଦିରିଛି : ଏହିରେ ଯିନ୍ଦିରିର ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବ୍ୟାପକ ଜୀବନ ପାଇଁ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ଯାହାରୁ ଯିନ୍ଦିରିଛି :

တုန္လာသိတယ်အဲဆိုတဲ့ ဘယ်လေမှတ်မှတ်တယ်? တုန္လာသိတယ်အဲဆိုတဲ့ ဘယ်လေမှတ်မှတ်တယ်?

တိဒုဒရိတ်လန်ကမာစာလိုတ်လိုဘိုယ်ယိုင်းတိဘိုယ်ကိုင်းပုံးပြု/တိစားနှင့်လို့

ပုဂ္ဂန်/စိတ်ထောက်နှင့် စိတ်အသုတေသနများလာပေါ်ဖြစ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

ପିଲାର୍ଯ୍ୟାମିନ୍ କେତେ ଦିନ କାହାରେ ପାଇବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିଲା ।

တနိုင်းတိုင်းလိုက်အားဖော်ပြန်စဉ်တဖည်နှင့်လိုပါ။

କଣ୍ଠାର୍ତ୍ତମାନାବ୍ୟାପେ

ထားအနီ	ဘုရားတို့မို C	လေဆိပ်ယဉ်(မ)
တို့အဲတို့ ညှိ ပတ်သက် သားပတ်သံ အကောင်းကုလား စံရုံယဉ်ဘုရား လေလာ အိမ်ပါထားအနီ မှာသလို့	ဗိုပ်သံတွေ့ ဘဏ်သံ တန်ခိုးသံ မိုဟာသံဖော်တွေ့ တို့အဲတို့ တို့အဲတို့ အလျှောက်၊ လျှောက်သံ	တုန်းထဲ ထိုက်/တုန်းထဲခံနိုင် သဘာဝလျှောက်လုပ် တုန်းထဲလို့သက် သဘာဝတို့လျှောက် တုန်းထဲလို့ တုန်းထဲလို့

- සුද්ධගැවුමාවන්හිසේරුහිසේරුල් පෙළගන්වීමේයේදී එය 1 ම් ඇඟත්තියා මූතාම් තුළ ආරක්ෂා යොමු කළ යුතු නොවා ඇති අතර මෙයින් පෙන්වනු ලබයි.

တုအပတ်တယ်အို့လာနဲ့ဟံ့ဖို့တော်အောင်သွေးလာနက္ခာသောန
ဟံ့ပို့ပြီလာတော်လို့ဘုံးတို့တော်ကိုရှိပုံ/စုံထားတယ.



- နိုင်ငံပိုပိုစဉ်လာ ပိုရော်တို့အိမ်နှင့်ကျေလာတစိုင်းအဗ္ဗာတဖူ၊ ဒီဇန် WIC၊ တိုက်ခဲတို့တို့အောင်၊ Farmers Market အလိုက္ခာဘွဲ့ခြုံတဖူ၊ FoodShare (SNAP) ဒီအကေတဖူတိုက္ခာ။
 - မာက္ခာနှင့်ပိုဝိစိနိုင်/စုံထားဆပတ်တဖူတို့။
 - ဆုံးကျေကုသံသွေ့မှု မှတ်ခိုး လိုက်ရီ WIC ကသံးမှု၊ မှတ်ခိုးနှင့်အတူအညီသို့ခဲ့ပါကတော်း။

ଲୋକୀଁ GetWell.org

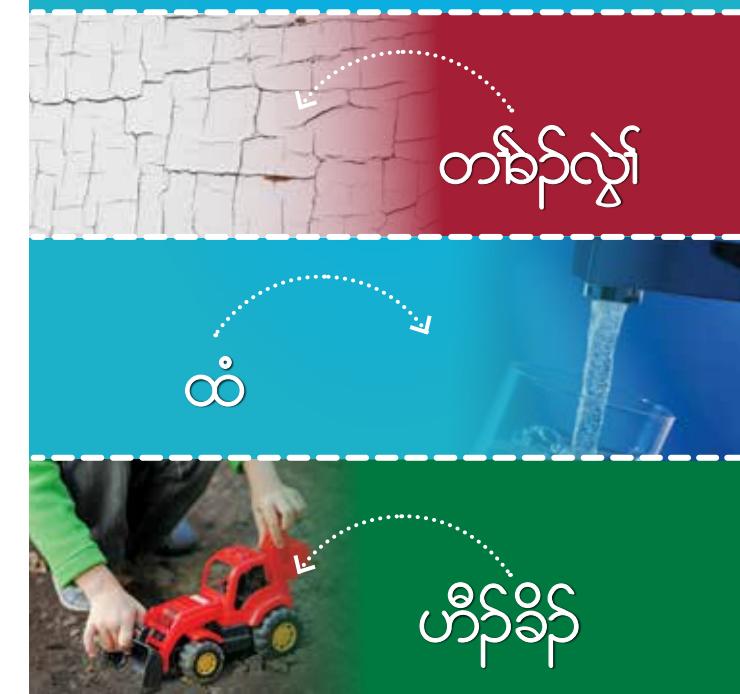
တို့မေတ်၍ ပုံ/စိုးထားအပတို့တို့လီးတို့ကျွန်ုတ္တားကတော်းနှင့်မြို့ပဲ-

**MKE NUTRITION & LEAD
TASK FORCE** ! ଜୀବିତରେ କାହାରେ
ଲାଗୁଣ୍ୟାତ୍ୟନ
ଅଭିଭବିତିରେ ଫୁଲ୍ / ଫୋର୍ମ୍

ນັດ້າກົມໍາຊີ່ງບໍລິຫານທີ່ໃຫ້ມີຄວາມຍັງຍັງຂອງດີເລືອກຕິດສິນການໂສງໃຫ້ຕະຫຼາດລາງການທີ່ຈິງ
[Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP] ບໍລິຫານທີ່ຈິງໄດ້ຮັບອະນຸຍາຍດີເລືອກຕິດສິນການໂສງໃຫ້ຕະຫຼາດລາງການທີ່ຈິງ.
ດີເລືອກຕິດສິນການໂສງໃຫ້ຕະຫຼາດລາງການທີ່ຈິງແມ່ນການຊັບພູມການຊັບພູມທີ່ມີຄວາມຍັງຍັງຂອງດີເລືອກຕິດສິນການໂສງໃຫ້ຕະຫຼາດລາງການທີ່ຈິງ. ສ່ວນກົມໍາທີ່ໄດ້
ບໍລິຫານ 1-888-947-6583 ຢູ່ທີ່ ໂປ່ງກຳລັງໄດ້ <https://access.wisconsin.gov> ຕາງໆກົມໍາທີ່ໄດ້ໃຫ້ຕະຫຼາດລາງການທີ່ຈິງUSDA -
ດີເລືອກຕິດສິນການໂສງໃຫ້ຕະຫຼາດລາງການທີ່ຈິງ [Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP] ຢູ່ທີ່.

ပုဂ္ဂန်/စာတရ်ဘင်းကိုနှစ်မျိုးစာတရ်ဘင်းအောင်လုပ်ခြင်း၊
အနေး၊ လီခေါ်ခြင်းတို့၏ ပုံစံသုံးပွဲမှုပုံစံလုပ်လုပ်စဉ်
တဖော်အကြိုန်လို့၊ ယူဆုံးပေါ်လုပ်လုပ်စဉ်များတို့၏

တုလီဂိုဏ်ထံးအောက်ရှိ လာအပ်ကလိုပါသောဖုန်မြို့ပဲ-



တိပိဋကဓိရိုရာပုဒ်/တိ

တရာ့မြန်မာ

တုရွေ့ကုပ္ပါဒ်/စီဝထဲလာ တဲ့မိန်လွှာအပူနှင့် တူလာ 1978 နှစ်ပါး၊ ဟံသားနှစ်များအား
ပျော်လွှာတို့မှာ နှစ်ပါးကိုပဲပေါ်ခဲ့ပါ၏။ စီဝးလာတော်မြန်လွှာနှစ်ပါးတွေပေါ်ဘုရား၏
ယူဖိုသားကိုစိတ်ပဲမြှုပ်လွှာတဲ့မှာ မူမှုများ မူမှုများ လိုက်မှုများ ဂုဏ်ဆ
ခဲ့ပါတယ်။

ယုဂ္ဂိုလ်/စုစုပေါင်းတို့၏အကြောင်း (လျှိုင်ခြင်တဲ့အပြည့်၊ ဟံသာဝါဒီးဘုရားကဲ့ကပါ) လူ
အတိယုဂ္ဂိုလ်၊ လိုကမှုပ်၊ ဒီဇိုင်းပြုပြန်ခြင်းများတဲ့အတွက်အားလုံးဘုရားတဲ့အသာဆုံးများတဲ့
ကုန်နားတဲ့/စုစုပေါင်းတို့၏အကြောင်း (လျှိုင်ခြင်တဲ့အပြည့်၊ ဟံသာဝါဒီးဘုရားကဲ့ကပါ) လူ

နမေတ်မန္တသူလှိုင်

- දූග්‍යාගිතයියුවා සංඛ්‍යීයස්ථානය ගැනීගැනීම් වර්ත්තිත සිට්ට් තැබේ නිර්මාතාක් සියලුම නිශ්චිත නොවා ඇත්තා නිවැරදි නොවා.
 - වැනිගැනීම් ගමුනිස් වෘත්තිවාර්ග ගමුනිලා අංශ, අනුමත් ප්‍රතිපාදිත තෝරා ප්‍රතිපාදිත තෝරා නිවැරදි සියලුම නිවැරදි නොවා. මෙයින් ප්‍රතිපාදිත තෝරා ප්‍රතිපාදිත තෝරා නිවැරදි සියලුම නිවැරදි නොවා.



တိလာနတေကြားမာအိုမှုမန္တလဲ.

- ତାଣ୍ଡରେସ୍ ଯେହି ଫିର୍ଦ୍ଦତ ଟିକିତ୍ତାମାନ୍ ଏବଂ ଲାଙ୍ଘିବିଲ୍ଲୁ
ମୁଠାପି ଫୁଟି ଗ୍ରେଜ୍‌ରେହିତରିକ୍ (heat gun) ଲା
ଗାଲେଲିଶ୍ଵର୍ବନ୍ଧୁ / ଠିକାଳାପାରାପାରାକ୍ରମ୍ଭିତାମାନ୍
କିମୁଳିଶ୍ଵର୍ତ୍ତିତାପାରାପାରାକ୍ରମ୍ଭିତାମାନ୍ / ଠିକାଳା
ଫର୍ଦଲାଫର୍ଦଲାଖାର୍ଦିଫୁର୍ଦିଲାର୍ଦିକୁର୍ଦିତାମାନ୍.
 - ତାଣ୍ଡରେସ୍ ଯେହି ଫିର୍ଦ୍ଦତ ଫୁଟାପି ଫୁଟାଗିଲାମାନ୍ ଲାଗ
ଫୁର୍ଦିଶ୍ଵର୍ତ୍ତିତାପାରାପାରାକ୍ରମ୍ଭିତାମାନ୍.



တိပိဋကဓရပိုဒ်/တိ

The logo consists of two overlapping white circles on a teal background, with a small white circle above them.

ແຂ່ງຊົມສູງຕີເກີຍ ບົດ/ໂທຄະບິເຫັນຕາວີ ລາຍລັດບູກຈຳຕະກິງແກງຈຸ່ງ ຕົວທີ່ຕົກມະຕິ ລາ
ຫ່ຽວຕັດໝູ ຕາວ້າວ່າ ລາ 1962 ພຶ້ນຕີ, ໂດ 1986 ແລະ ຖ. ຕົກມະຕິພົມ/ໂທຄະບິເຫັນຕາ
ວີ ທີ່ກຳນົດຕື່ມີລາຍກິດທີ່ແກ່ລາຍການແກ່ລາຍການແກ່ລາຍການ.

ଫୁ/ଠିରେଇଲାକାହିଁଲା ତଳାପରାଗିଲେଇ ହେବିଲୁଗୁଣ୍ଡିଯୁଦ୍ଧିତିନ୍ତିଶ୍ଵରଙ୍କ ଖଲା
ତର୍ଯ୍ୟାନିତିରେଇ ତର୍ଯ୍ୟାନିତିରେଇଲାଅଭ୍ୟାସ୍ମୂର୍ତ୍ତିରେଇ ଲାର୍ଯ୍ୟାଗିଲେଇନ୍ଦ୍ରିୟରେଇ ମଧ୍ୟରେଇ
ଜୀବିତ ଫୁ/ଠିରେଇତଥିବାରେଇ ତାପ୍ରାଣିକାରେଇ ତର୍ଯ୍ୟାନିତିରେଇଲାକାହିଁଲା

နမေတ်မန္တသူလဲ

- ပို့စ်ထဲလောက်ပါနာကု။ ပွဲလုပ်စံလောက်
ငီးဘုရားသားလာဆောင်မြှုပ်/စံစားတော်၊ ယူ
ကျွဲ့ NSF/ANSI 53 တက္ကာ။
 - နှုန်းစွဲကိုတိုက်လာအပဲလာတို့ထိုး
မျှတေသာ့နှစ် အဲထိုးလာ 3 မဲ့နဲ့ တချဲးလာ နှစ်
ကဲဖို့ဘာဂျာဘာဘာနှစ်လို့လို့။
 - ပုံစံမှုပ်လာပို့စ်လာအိုးပူးသူးပူးသူး
လာအောက် 6 နံပါန်အိုးလို့ကြုးအိုးလိုး
တဲ့လာ တို့အဲတော် မှတ့နှစ် တံပလို့နှစ်လို့။
 - ထို့နဲ့ကဲတဲ့စံလာအဲလောက်ပါနာက်အိုးအိုး
တို့အဲတဲ့စံလာအဲလောက်ပါနာက်အိုးအိုး



တိပိဋကဓရဝင်လာဖုန်/စု

ပြန်လည်တော်မြတ်

တုဘိထိပ်ဟံသာဝါးလ 1978 နှင့်အော်မြန်/တုဘိလာဟိုရိခိုက်ကပါအဖူသာ ပန်လို့။

ଫର୍ମଟ୍ ମନ୍ତ୍ରୀଳୀ

- နှစ်အိုင်လာဟံသွေ့အပူလတေသနမီးနှင့်နှစ်၊ တဘ်ဟဲနဲဖို့
လာပြီးခိုင်နှစ်တရာ့။
 - လာပ်းသရော၊ သမားကျိုတိဂါလိုလီတအေးကျို
တော်လာအားးမီးဟိုင်းကိုလိုက်လိုပေါ်အော်အီးကျော်
ဘာဒါဘာတ်လီးကိုလိုတော်ဟဲနှင့်နှစ်မူတမ်း တိမ်၏
တိဘိတော်နှစ်တကူး။
 - သုစ္စာဗြိုံးကမျိုးတနေ့လီးနှစ်တိ
ကမျိုးတနေ့လာစာ၊ နှစ်
မီး၊ တိဂါလီး၊ ပလီးတိဂါလီးသည်တော်အေးလီတကုံ၏



တိုလာနတေကြားမာအိုမ့်မန္တလဲ.

- දානුජයාලය් සිංහලීය සින්දියේ හේතුවෙන් මූල්‍ය තැබුණු තිබුණු ප්‍රසාද අත්තු නිර්මාණය කළ යුතු නොවේ.
 - දකුණු තියුණුවයින්, තැපුව්ලනයායි, යුග්‍රා පිළියි මූල්‍ය තැබුණු තිබුණු ප්‍රසාද නිර්මාණය නොවේ.

