

# နံနံတြးစံကတံ SNAP တၢ်ဟဲန့ၣ် တၢ်ဟံပနီၣ် ဟဲအါထီၣ်!



နံနံတြးစံကတံ တၢ်မၤလၢပုၤထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(SNAP) တၢ်ဆိတလဲ ဟဲဂ့ၤထီၣ်! ခဲအံၤပုၤအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အါထီၣ်လၢ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်ပုၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်, ဖဲအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဟဲန့ၣ်အါထီၣ် လၢတၢ်မၤပုၤဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



## ခဲအံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကြးဒီးန့ၣ်ဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအံၤ!

SNAPတၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤမ့ၢ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲဝဲ တၢ်အိၣ်အတၢ်မၤစၢၤ ဆူ ပုၤတၢ်ဂၤစ့ၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိလၢ လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ ဆီဖျိလၢ ဟူးဂဲၤဖဲမၤတၢ်တသ့ဘၣ်တဖၣ်. တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်စ့ၣ်, မ့တမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ ဒ်အမ့ၢ် COVID-19 ဘၣ်ကူဘၣ်ကံ အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. သမံသမီးကွၢ်မ့ၢ်နကြးဒီးန့ၣ်ဖါမ့တမ့ၢ် လၢနတၢ်မၤပုၤစးထီၣ်ကွၢ်နတၢ်ဟဲန့ၣ်အါထီၣ်ဒီး ကမၤဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးက့ၤတၢ်မၤစၢၤ!

လၢကပတံထီၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်,  
ကိးဘၣ် Food Bank's SNAP  
ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ လီၤတဲစိ 855-444-5556

ပတံထီၣ် ဆီဖျိ Access Nebraska ဖဲ  
[ACCESSNebraska.ne.gov](https://ACCESSNebraska.ne.gov)  
မ့တမ့ၢ်ဖဲ 800-383-4278



# Karen  
Translated by  
Karen Society of Nebraska