တၢ်စးထီၣ်မၤတၢ်

လဲၤနုာ်ကွၢ် FoodScrapsPickup.com
မ့တမ့ၢ် ကိးလီတဲစိလၢ 651-661-9393 တက့ၢ်.

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ် တၢ်ဒိးန့ၢ်အီၤသ့လၢ
အဲကလံးကျိာ်, စပ့ၣ်ကျိာ်, မူကျိာ်, ဆိၣ်မၣ်လံၣ်ကျိၣ, အိ
ရမိၣ်ကျိာ်ဒီး ကညီကျိာ်

တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢတၢ်တတူၢ်လိာ်အီၤ-

တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢတၢ်တူၢ်လိာ်အီၤ-

တၢ်သံကွၢ်အိၣ်ဧါ

• တၢ်ကူတၢ်သိး/တၢ်ကံးညာ် (ပၣ်ဃုာ်ဒီးလုၣ်ဘဲ 100%)

• ဖိသၣ်တၢ်ပးခံ (Diapers) ဒီး နီၢ်ကစၢ်တၢ်ကဆှဲကဆှီအပိး
လီတဖၣ်

• ထွံၣ်, သၣ်မံယီၤ မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအအ့ၣ်အဆံၣ်တကလုာ်လၢ်
လၢ်

• နီၣ်ဧိၤမံၤဧိၤ, သ့ၣ်လၣ်ဝၣ်လၣ်, သ့ၣ်ကူာ်သ့ၣ်ကျီ မ့တမ့ၢ် တပှိာ်
တပှီၤတကလုာ်လၢ်လၢ်

• ယွၤခၣ်စိး, စၢၢ်ထး, ဖျးစတံးဒီး တၢ်ပီးတၢ်လီတဖၣ်လၢ အအုၣ်
အကျာ်တသ့

• စးခိအယာ်ဒီး ပီးလီ (ဒ်သိး ထံခွး, လီခီ, သပၢၤဧိၤ နီၣ်တၢၤဧိၤ,
ထၢၣ်တဖၣ်, လံာ်တၢ်ဖံး, စးခိဘၣ်စီၢ်, ခီဖံၣ်အဖံး, ဒီးအဂၤတဖၣ်) လၢတအိၣ်ဘၣ်ဒီး BPI တၢ်အုၣ်သ့ကျာ်သ့ အပနီၣ်

တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်,ပီၣ်လဲၣ်တၢ်
အီၣ် ဒီးတၢ်ဃံတၢ်ကွဲတဖၣ်

ပဲ ဒီး ပဲအဘ့ၣ်

တၤသူၣ်တၤသၣ် ဒီး
တၢ်ဒိးတၢ်လၣ်တဖၣ်

တၢ်အီၣ်တၢ်အီလၢတၢ်
တ့ထုးထီၣ်ဒီးတၢ်နုၢ်ထံ

တၢ်အီၣ်လၢကုၤထီၣ်ဒီး
အအုၣ်အကျၣ်

ခီဖံၣ်ကမူၣ် (Coffee grounds),
တၢ်ပှံၢ်ခီဖံၣ် (filters) ဒီး လးဖး
(tea leaves)

ဆီဒံၣ် ဒီး ဆီဒံၣ်ဘ့ၣ်ကု

ဟု, ကိၣ်ပီၣ်မူး(bread),
ဖၣ်စတၣ် ဒီး သဘ့တဖၣ်

1026

တၢ်လဲၤဟံးန့ၢ် တၢ်အီၣ်အဘျဲၣ်အစဲၢ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ် မ့ၢ်ကျဲအသီတဘိလၢ ပှၤအိၣ်ဆိးတဖၣ်အဂီၢ်
ဒ်သိးကစူးကါက့ၤတၢ်အီၣ်အဘျဲၣ်အစဲၢ်လၢဟံၣ်
ကသ့ဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ထၢဖှိၣ်တဖၣ်

တၢ်အကျိၤအကျဲလၢအဘၣ် အိၣ်ဝဲအါမးလၢ ကထၢဖှိၣ် တၢ်အီၣ်အဘျဲၣ်အစဲၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဘၣ် တၢ်ထၢဖှိၣ်အကျိၤကျဲ လၢအမၤတၢ်အဂ့ၤကတၢၢ်လၢနဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ပာ်ကီၤနတၢ်အီၣ်အဘျဲၣ်အစဲၢ်တဖၣ်.

• ဃုကွၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ လၢအညီအဘှါန့ၣ်တက့ၢ်.

• အဒိ- ဖဲနတၢ်တီခိၣ် (countertop), တၢ်သ့စုခွးအဖီ
လာ်, ဖဲန တၢ်ခုၣ်ဒၢဖးဒိၣ်(refrigerator) အပူၤ မ့တ
မ့ၢ် တၢ်စုၣ်လီၤသကၤတၢ်(freezer)အပူၤ မ့တမ့ၢ်
ဖဲနတၢ်ကမှံၤဒၢအပူၤ.

• လူကွံာ်တၢ်အီၣ်အဘျဲၣ်အစဲၢ် အထံအနိအါတလၢတ
ဖၣ် တချုးဒံးဖဲနစူးကါက့ၤအီၤအခါ ဒ်သိးကဟးဆှဲး
ထၢၣ်ဒၢ အတၢ်လီၤလူလီၤဆံၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ထုးထီၣ်ကွံာ်နတၢ်အီၣ် အဘျဲၣ်အစဲၢ်အထၢၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

• လၢတၢ်အီၣ်အဘျဲၣ်အစဲၢ်အထၢၣ်ပူၤန့ၣ် ပာ်တ့ၢ်တၢ်
လီၢ် လီၤဟိဖိတစဲးဒ်သိး နကစၢတံၢ်ပျံၤလၢ ကကးတံာ်
ထၢၣ်အခိၣ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

• ပာ်နတၢ်အီၣ်အဘျဲၣ်အစဲၢ်အထၢၣ်တဖၣ်ဆူ နတၢ်က
မှံၤဒၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်တပှီၢ်အဒၢဖးဒိၣ်အပူၤတက့ၢ်.
တဘၣ်ထၢနုာ် နတၢ်အီၣ်အဘျဲၣ်အစဲၢ်အထၢၣ်တဖၣ်ဆူ-

• တၢ်ကမှံၤဒၢလၢတၢ်စူးကါက့ၤတၢ်ကမှံၤသ့ တဂ့ၤ.

• ဖဲ တၢ်ကမှံၤဒၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်တပှီၢ်အဒၢဖးဒိၣ် အဖီခိၣ်
မ့တမ့ၢ် အကပၤတဂ့ၤ.

• ဖဲတၢ်ကမှံၤထၢၣ်ဒ်ညီနုၢ်အပူၤတဂ့ၤ.

လူၤပိာ်မၤထွဲတၢ်လၢလာ်အံၤ မ့တမ့ၢ် ကိးဖဲ
651-661-9393လၢတၢ်စးထီၣ်မၤတနံၤအံၤတက့ၢ်!

*ပှၤမၤသကိးတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ် ဒိးန့ၢ် တၢ်အီၣ်အဘျဲၣ်
အစဲၢ်အထၢၣ် အဖျၢၣ် 60 တၢ်မၤလိာ်ခံဘျီလၢ ဘူး
လဲကလီ လၢလံာ်နံၣ်လံာ်လါတနံၣ်အဂီၢ်သ့လီၤ.
နပှ့ၤအါထီၣ်ထၢၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ဝံၤလံ. နတၢ်ကမှံၤန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ထၢဖှိၣ်ဒ်ညီနုာ်အသိး
ဒီးတၢ်အီၣ်အဘျဲၣ်အစဲၢ်အထၢၣ်တဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်
နီၤဖးအီၤလၢတၢ်ကမှံၤ ဒီးမၤဟးဂီၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

ဃ့ထီၣ်နတနံၣ်ဘၣ်တနံၣ် တၢ်အီၣ်အက့အခီလီၤ
ဖှံၣ်ထၢၣ် အပှ့ၤကလီတဖၣ်တက့ၢ်.

ထၢဖှိၣ်နတၢ်အီၣ်အက့အခီလီၤဖှံၣ်တဖၣ် လၢ
ထၢၣ်ပူၤတက့ၢ်. အစှၤကတၢၢ် တနွံတဘျီ,
စၢတံာ်ဃာ်ပျံၤအထိးနါ ဒ်သိးကကးတံာ်
ထၢၣ်အခိၣ်တက့ၢ်.

ပာ်လီၤတၢ်အီၣ်အက့အခီလီၤဖှံၣ်ထၢၣ် လၢနလ့ၣ်
တဃာ်ဒၢအပူၤ မ့တမ့ၢ် တဃာ်ဒၢဖးဒိၣ် လၢတၢ်
ထၢဖှိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဟံၣ်ဃီတၢ်တဃာ် 28% န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်အီၣ်အက့အခီလီၤဖှံၣ်တဖၣ် ဒ်သိးတၤသူတၤသၣ်အဖံးတဖၣ်, တၢ်အဒံၣ်အကူတဖၣ်, ခီဖံၣ်အသံးတဖၣ် ဒီးတၢ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ခီဖျိတၢ်နီၤဖး နတၢ်အီၣ်အဘျဲၣ်အစဲၢ်တဖၣ်န့ၣ်, နမၤစၢၤအီၤဒ်သိးကကဲထီၣ် ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ထ့ၣ်သ့ဝဲလၢ ကကဲထီၣ်တၢ်မၤလၢာ်ဂီၤတၢ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပတီၢ် 1

ပတီၢ် 2

ပတီၢ် 3

ပတီၢ် 4

ပတီၢ် 5

နုာ်လီၤကွၢ်FoodScrapsPickup.com
ဒီးစံၢ်လီၤဖဲ “Sign up” တက့ၢ်.

ဒိနုာ်လီၤနဟံၣ်အလီၢ်အိၣ်ဆိးထံးတက့ၢ်.

တ့ဒုးအိၣ်နမံၤစရီအကီးတက့ၢ်.

ဝံၤလံ. တၢ်အီၣ်အဘျဲၣ်အစဲၢ်အထၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်
ကဘၣ်တၢ်ဆှၢအီၤဆူနဟံၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ယၢၤအဂၤတဖၣ်ဖဲFoodScrapsPickup.com

• တၢ်နဲၣ်ကျဲအတၢ်ဂီၤမူတဖၣ်

• တၢ်လၢပှၤသံကွၢ်ညီနုၢ်ခဲအံၤခဲအံၤ

• တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်တူၢ်လိာ် ဒီးတၢ်တတူၢ်လိာ်တဖၣ်

• တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လီၤဆီဘၣ်ဃး တၢ်ထၢဖှိၣ်ဒီး
တၢ်ပာ်ကီၤဃာ်တၢ်အဂ့ၢ်

• တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီး တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတဖၣ်လၢ အဲကလံး
ကျိာ်, စပ့ၣ်ကျိာ်, မူကျိာ်, ဆိၣ်မၣ်လံၣ်ကျိၣ်, အိရမိၣ်ကျိာ်
ဒီး ကညီကျိာ်

တၢ်မၤဝဲအံၤပှၤမၤအီၤဒ်လဲၣ်န့ၣ် အိၣ်ဖဲအံၤလီၤ-

ဆဲးလီၤမံၤ

ဃုထၢ နထၢၣ်အဒိၣ်အဆံးဒီး
မၤလိာ်ဃ့ထီၣ်အီၤတက့ၢ်.

တၢ်အဒၢတဖၣ်လၢ ကထၢဖှိၣ်တၢ်အဂီၢ်.

• စူးကါတၢ်အဒၢ လၢအိၣ်ဒီးအခိၣ်ကးတက့ၢ်.

• အဒိ- တၢ်ပာ်ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ထ့ၣ်အဒၢ
(compost caddy), ကိၣ်ထံခုၣ်ဖီအထံစဲၤ (ice
cream bucket), ဖျးစတ့းဒၢ (plastic tub) မ့တမ့ၢ်
တၢ်ကမှံၤဒၢဆံးကိာ် (small trash).

တၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်