



တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢတၢ်တူၢ်လီၤအိၤ-



ခိဖိၣ်ကမူၣ် (Coffee grounds),
တၢ်ပျီၣ်ခိဖိၣ် (filters) ဒီး လးဖး
(tea leaves)



တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်
တုထူးထီၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံ



ဆီဒိၣ် ဒီး ဆီဒိၣ်ဘျၢၣ်ကု



တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ် ဒီး
တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်



တၢ်ဖိးတၢ်ညၣ်, ပီၣ်လဲၣ်တၢ်
အိၣ် ဒီးတၢ်ယံၣ်တၢ်ကွဲးတဖၣ်



တၢ်အိၣ်လၢကုထီၣ်ဒီး
အအုၣ်အကျၢၣ်



ပဲ ဒီး ပဲအဘျၢၣ်



ဟ့, ကိၣ်ပီၣ်မူး (bread),
ဖျၢၣ်စတၢ် ဒီး သဘ့တဖၣ်



တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢတၢ်တူၢ်လီၤအိၤ-

- တၢ်ကူတၢ်သိး/တၢ်ကဲးညၢၣ် (ပၣ်ဃုာ်ဒီးလုၣ်ဘဲ 100%).
- ဖိသ့ၣ်တၢ်ပးခဲ (Diapers) ဒီး နီၤကစၢ်တၢ်ကဆဲးကဆိအပိး
လီၤတဖၣ်.
- ထွံၣ်, သၣ်မံၤယီၤ မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီၤဖိအအုၣ်အဆိၣ်တကလုာ်လၢ
လၢ.
- နီၣ်နီၤမံၤနီၤ, သၣ်လၢၣ်ဝုၣ်လၢၣ်, သၣ်ကူၢ်သ့ၣ်ကျိ မ့တမ့ၢ် တပျီၣ်
တပျီၣ်တကလုာ်လၢလၢ.
- ယွၤခဲၣ်စိး, စၢၢ်ထး, ဖျးစတံးဒီး တၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်လၢ အအုၣ်
အကျၢၣ်တသ့
- စးခိအယာ်ဒီး ပိးလီၤ (ဒ်သိး ထံခူး, လီၤခိ, သပၤၤနီၣ်တၢ်ၤနီၣ်,
ထၢၣ်တဖၣ်, လၢၢ်တၢ်ဖိး, စးခိဘျၢၣ်စီၢ်, ခိဖိၣ်အဖိး, ဒီးအဂၢၤတဖၣ်)
လၢတအိၣ်ဘၣ်ဒီး BPI တၢ်အုၣ်သ့ၣ်ကျၢၣ်သ့ အပနီၣ်



တၢ်သံကွၢ်အိၣ်ဒါ
 လဲၤန့ၢ်ကွၢ် **FoodScrapsPickup.com**
 မ့တမ့ၢ် ကိးလီၤတံၢ်လၢ **651-661-9393** တက့ၢ်.

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ် တၢ်ဒီးန့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်လၢ
 အဲကလံးကျိၣ်, စပုၣ်ကျိၣ်, မူကျိၣ်, ဆိၣ်မၢၣ်လိၣ်ကျိၣ်, အိ
 ရမိၣ်ကျိၣ်ဒီး ကညီကျိၣ်



Food Scraps PICKUP Program®

တၢ်စးထီၣ်မၤတၢ်



တၢ်လဲၤဟံးန့ၢ် တၢ်အိၣ်အဘျဉ်အစၢ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါ န့ၢ် မ့ၢ်ကျဲအသိတဘိလၢ ပုၤအိၣ်ဆိးတဖၣ်အဂီၢ် ဒ်သိးကစူးကါက့ၤတၢ်အိၣ်အဘျဉ်အစၢ်လၢဟံၣ် ကသ့ဝဲအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

ဟံၣ်ဖိယိအဒုၣ်အါန့ၢ် 20% အတမ့ၢ်တယာ်တဖၣ်န့ၢ် မ့ၢ်တၢ် အိၣ်အဘျဉ်အစၢ်တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အဖဲး, ဆိ ဒိၣ်ကတဖၣ်, ဒိဖိၣ်ကမ့ၢ်တဖၣ်, တၢ်ယံတၢ်ကွဲး ဒီးအါန့ၢ်အန့ၢ် တဖၣ် န့ၢ်လီၤ. ဒိဖိၣ်တၢ်န့ၢ်ဖး နတၢ်အိၣ်အဘျဉ်အစၢ်တဖၣ်န့ၢ်, နမၤစၢၤအိၣ်ဒ်သိးကကဲထီၣ် ဟံၣ်ခိၣ်ညၣ်ထ့ၣ်သ့ဝဲလၢ ကကဲ ထီၣ်တၢ်မၤလၢဂီၢ်တၢ်အလီၤန့ၢ်လီၤ.

တၢ်မၤဝဲအံၤပုၤမၤအိၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၢ် အိၣ်ဖဲအံၤလီၤ-



ဃုထီၣ်နတနံၣ်ဘၣ်တနံၣ် တၢ်အိၣ်အက့အခီလီၤ ဖျံၣ်ထၢၣ် အပုၤကလီတဖၣ်တက့ၢ်.



ထၢဖျံၣ်နတၢ်အိၣ်အက့အခီလီၤဖျံၣ်တဖၣ် လၢ ထၢၣ်ပူၤတက့ၢ်. အစ့ၤကတၢ် တနံၣ်တဘျီ, စၢတံာ်ဃာ်ပျံၤအထိးနါ ဒ်သိးကကးတံာ် ထၢၣ်အခိၣ်တက့ၢ်.



ဟံလီၤတၢ်အိၣ်အက့အခီလီၤဖျံၣ်ထၢၣ် လၢနလ့ၣ် တယာ်ဒၢအပူၤ မ့တမ့ၢ် တယာ်ဒၢဖးဒိၣ် လၢတၢ် ထၢဖျံၣ်အဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.



ဝံလဲၤ. နတၢ်ကမ့ၢ်န့ၢ် ဘၣ်တၢ်ထၢဖျံၣ်ဒ်ညီန့ၢ်အသိး ဒီးတၢ်အိၣ်အဘျဉ်အစၢ်အထၢၣ်တဖၣ်န့ၢ် ဘၣ်တၢ် နီၤဖးအိၣ်လၢတၢ်ကမ့ၢ် ဒီးမၤဟးဂီၢ်အိၣ်န့ၢ်လီၤ.



ဆဲးလီၤမံၤ



လူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်လၢလံာ်အံၤ မ့တမ့ၢ် ကိးဖဲ **651-661-9393** လၢတၢ်စးထီၣ်မၤတနံၣ်အံၤတက့ၢ်!

ပတီၢ် 1 န့ၢ်လီၤကွၢ် **FoodScrapsPickup.com** ဒီးစၢ်လီၤဖဲ "Sign up" တက့ၢ်.

ပတီၢ် 2 ဒိန့ၢ်လီၤနဟံၣ်အလီၤအိၣ်ဆိးထံးတက့ၢ်.

ပတီၢ် 3 တုဒူးအိၣ်နမံၤစရီအကိးတက့ၢ်.

ပတီၢ် 4 ဃုထၢ နထၢၣ်အဒိၣ်အဆိးဒီး မၤလံာ်ဃုထီၣ်အံၤတက့ၢ်.

ပတီၢ် 5 ဝံလဲၤ. တၢ်အိၣ်အဘျဉ်အစၢ်အထၢၣ်တဖၣ်န့ၢ် ကဘၣ်တၢ်ဆုၢ်အိၣ်ဆုၢ်ဟံၣ်လီၤ.

*ပုၤမၤသကိးတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၢ် ဒီးန့ၢ် တၢ်အိၣ်အဘျဉ် အစၢ်အထၢၣ် အဖျုၣ် 60 တၢ်မၤလံာ်ခံၣ်လၢ ဘူး လဲကလီ လၢလံာ်နံၣ်လံာ်လၢတနံၣ်အဂီၢ်သ့လီၤ. နပုၤအါထီၣ်ထၢၣ်သ့န့ၢ်လီၤ.



တၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်

တၢ်အိၣ်ယၢၤအဂၤတဖၣ်ဖဲ **FoodScrapsPickup.com**

- တၢ်နံၣ်ကျဲအတၢ်ဂီၢ်မူတဖၣ်
- တၢ်လၢပုၤသံကွၢ်ညီန့ၢ်ခဲအံၤခဲအံၤ
- တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်တူၢ်လီၤ ဒီးတၢ်တတူၢ်လီၤတဖၣ်
- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လီၤဆိဘၣ်ဃး တၢ်ထၢဖျံၣ်ဒီး တၢ်ဟံကီၢ်ဃာ်တၢ်အဂ့ၢ်
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဒီး တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတဖၣ်လၢ အဲကလံး ကျိၣ်, စပုၣ်ကျိၣ်, မူကျိၣ်, ဆိၣ်မၢ်လံၣ်ကျိၣ်, အိၣ်မိၣ်ကျိၣ် ဒီး ကညီကျိၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ထၢဖျံၣ်တဖၣ်

တၢ်အကျါအကျဲလၢအဘၣ် အိၣ်ဝဲအါမးလၢ ကထၢဖျံၣ် တၢ်အိၣ်အဘျဉ်အစၢ်န့ၢ်လီၤ. ကွၢ်ဘၣ် တၢ်ထၢဖျံၣ်အ ကျါကျဲ လၢအမၤတၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်အဒၢတဖၣ်လၢ ကထၢဖျံၣ်တၢ်အဂီၢ်.

- စူးကါတၢ်အဒၢ လၢအိၣ်ဒီးအခိၣ်ကးတက့ၢ်.
- အဒိ- တၢ်ဟံဟံၣ်ခိၣ်ညၣ်ထ့ၣ်အဒၢ (compost caddy), ကိၣ်ထံခုၣ်ဖိအထံစဲၤ (ice cream bucket), ဖျးစတူးဒၢ (plastic tub) မ့တမ့ၢ် တၢ်ကမ့ၢ်ဒၢဆဲးကိာ် (small trash).

တၢ်ဟံကီၢ်နတၢ်အိၣ်အဘျဉ်အစၢ်တဖၣ်.

- ဃုကွၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲ လၢအညီအဘျီန့ၢ်တက့ၢ်.
- အဒိ- ဖဲနတၢ်တီခိၣ် (countertop), တၢ်သ့စုခူးအဖီ လာ်, ဖဲန တၢ်ခုၣ်ဒၢဖးဒိၣ် (refrigerator) အပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်စုၣ်လီၤသကၢတၢ် (freezer) အပူၤ မ့တမ့ၢ် ဖဲနတၢ်ကမ့ၢ်ဒၢအပူၤ.
- လူကွၢ်တၢ်အိၣ်အဘျဉ်အစၢ် အထံအနီၣ်အါတလၢတဖၣ် တချးဒီးဖဲနစူးကါက့ၤအိၣ်အခါ ဒ်သိးကဟးဆူး ထၢၣ်ဒၢ အတၢ်လီၤလူလီၤဆိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ထူးထီၣ်ကွၢ်နတၢ်အိၣ် အဘျဉ်အစၢ်အထၢၣ်တဖၣ်တ က့ၢ်.

- လၢတၢ်အိၣ်အဘျဉ်အစၢ်အထၢၣ်ပူၤန့ၢ် ဟံတ့ၢ်တၢ် လီၤ လီၤဟံဖိတစဲးဒ်သိး နကစၢၤတၢ်ပျံၤလၢ ကကးတံာ် ထၢၣ်အခိၣ်ကသ့အဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- ဟံနတၢ်အိၣ်အဘျဉ်အစၢ်အထၢၣ်တဖၣ်ဆူ နတၢ်က မ့ၢ်ဒၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်တပျီအဒၢဖးဒိၣ်အပူၤတက့ၢ်. တဘၣ်ထၢၣ်န့ၢ် နတၢ်အိၣ်အဘျဉ်အစၢ်အထၢၣ်တဖၣ်ဆူ-
- တၢ်ကမ့ၢ်ဒၢလၢတၢ်စူးကါက့ၤတၢ်ကမ့ၢ်သ့ တဂ့ၢ်.
- ဖဲ တၢ်ကမ့ၢ်ဒၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်တပျီအဒၢဖးဒိၣ် အဖီခိၣ် မ့တမ့ၢ် အကပၤတဂ့ၢ်.
- ဖဲတၢ်ကမ့ၢ်ထၢၣ်ဒ်ညီန့ၢ်အပူၤတဂ့ၢ်.