

QHIA ME NTSIS TXOG QHOV KEV PAB CUAM

HAIS TXOG OPEN ARMS OF MINNESOTA

Open Arms of Minnesota yog ib lub koom txoos tsis yuav nyiaj paj (nonprofit organization) uas npaj & xa cov puas noj uas yog npaj kom haum rau cov neeg muaj mob nyob hauv Minnesota uas muaj tus mob HIV/AIDS, cancer, MS, ALS, ESRD, CHF, thiab COPD. Cov muab nyiaj pab thiab cov ua hauj lwm pub dawb hauv peb lub zej zos uas muaj lub siab hlub tshua lwm tus pab peb muab cov puas noj no rau peb cov neeg uas muaj feem tau txais, cov neeg tu lawv, thiab lawv cov me nyuam uas tseem tos lawv pab tsis tau them nyiaj ib qho hlo li. Nyob rau ntawm Open Arms, peb ntseeg tias **khoom noj yog tshuaj cawm seej** & nws yeej muaj chaw rau ib tug los ntiv peb rau saum peb lub rooj noj mov.

PEB QHOV KEV PAB XA KHOOM NOJ

Cov puas noj yog muab xa tuaj rau ntawm tus neeg lub tsev ib lim piam (week) ib zaug los ntawm cov neeg ua hauj lwm pub dawb thiab peb cov neeg ua hauj lwm. Txhua zaus xa khoom noj tuaj yuav muaj thaj tsam li 14 puas, los yog 2/3 ntawm tus neeg cov khoom noj txaus ib lub lim piam. Tas nrho cov khoom noj ua rau tsis muaj ntshav qab zib, muaj kev tswj tau qhov yuav muaj ntsev & roj npaum cas xwb, thiab ua kom yooj yim rau cov uas muaj teeb meem xov tsis tau/nqos tsis tau thiab yuav tau noj cov khoom muag muag uas tsis tas xov. Cov puas noj ua xa tuaj muaj xws li:

➡ **PLUAS SU (7 cov khoom noj tseem ceeb ntawm ib puas/entrées):** Plaub cov puas noj entrées khov dej, sandwich tshiab (ua tau ob lub sandwiches), ib entrée size salad, txiv hmab txiv ntoo tshiab txaus noj tsib zaug, thiab khoom qab zib txaus noj plaub zaus (*ntshe ho yog tus neeg xaiv qhov tsis noj khoom qab zib*)

➡ **PLUAS HMO (7 cov khoom noj tseem ceeb ntawm ib puas/entrées):** Xya cov entrées khov dej

PEB COV KHOOM NOJ



Zoo Rau Lub Plawv

Cov khoom noj zoo rau lub plawv li ib txwm yog muaj ntsev thiab cov roj khov tsawg, thiab pab ntau yam kom noj qab haus huv. Nws muaj tsiaj cov proteins xws li nqaij qalb cov txwv, nqaij nyug, nqaij qalb thiab ntses. *Piv txwv: Lasagna + zaub ntug hauv paus, qalb ncu + mov ncu & taum ntsuab*



Zoo Rau Lub Raum / Mob Raum

Cov khoom noj zoo rau lub Raum yog ua rau cov lim ntshav. Cov puas noj no muaj protein ntau thiab muaj potassium, phosphorus, thiab sodium tsawg/ntau hauj sim xwb. *Piv txwv: Nqaij qalb txhoov kib xyaw zaub + mov, nqaij ntses xyaw txuj lom rau maj naus (lemon herb fish) + noob quinoa & zaub ntug hauv paus*



Khoom Noj Qab Ib Nrab

Cov khoom noj no yog npaj rau cov uas noj dab tsi los tsis hnov qab los yog muaj teeb meem nqos tsis tau zaub mov. Yam khoom noj no tsis ntsim txob thiab muaj kua qaub tsawg, nrog rau cov khoom noj muag muag uas siv rab rawg xwb los yeej hno tau noj. *Piv txwv: Buttered noodles + noob taum pauv & zaub ntug hauv paus, nqaij nyuj zom ua tej daim (meatloaf) + qos yaj ywm zom mos & zaub paj ntsuab (broccoli)*



Cov Tsis Noj Nqaij

Cov khoom noj uas yog zaub xwb yog npaj rau cov uas tsis noj nqaij, nqaij qalb, los yog ntses. Muaj ib cov yuav muaj tej khoom uas muab mis nyuj ua los yog qe nyob rau hauv. *Piv txwv: Quinoa sauté + edamame, taum paj kib xyaw zaub + mov daj*



Zoo Rau Cov Tsis Haum Gluten & Khoom Muab Mis Nyuj Ua

Cov khoom noj no yog npaj rau cov uas zam tsis noj cov gluten thiab cov khoom muab mis nyuj uas vim lawm muaj qhov txhaum fab los yog tsis haum rau cov khoom noj no. Thov nco cia: Open Arms tsis yog ib qhov chaw uas tsis muaj cov khoom txhaum fab tsis haum rau lub cev. *Piv txwv: Chickpea masala + mov daj & edamame, qalb rau tshuaj + mov hav zoov & noob taum pauv*

LWM YAM TSHWJ XEEB

-  Muaj Cov Pluas Noj Ntxiv rau cov muab kev pab tu thiab cov uas tseem tos lwm tus pab
-  Ib Pluas Noj Rau Hnub Caiv hauv lub 11 Hlis (November)
-  Birthday Cakes, xa tuaj rau thaum txog tus neeg hnub yug
-  Lwm yam muab ntxiv xws li tshuaj siv (nausea relief care packs)



PEB COV KEV QHIA TXOG KEV NOJ HAUS & MUAB TSWV YIM PAB

Peb cov kws paub zoo txog kev noj haus zoo rau lub cev muab kev pab qhia hauv xov tooj pub dawb rau cov neeg uas tau txais kev pab nrog peb. Cov kws no yuav muab tau cov lus qhia tias yuav noj cov khoom twg thiab yuav noj haus li cas thiaj zoo rau koj, thiab muab kev cob qhia ib leeg-tauj-ib leeg los pab cov uas tau txais cov pluas noj kom mus cuag tau lawv lub hom phiaj ntawm txoj kev noj qab nyob zoo. Kev ua hauj lwm nrog ib tus kws paub zoo txog kev noj haus yuav pab rau cov neeg uas tau txais cov pluas noj tuaj ntawm peb qhov kev pab cuam kom tau txais txiaj ntsim zoo dua qub!

TEJ YAM UAS YUAV TAU NCO CIA

- ✓ **Muaj ib cov neeg kuj yuav muaj feem tau txais peb qhov kev pab cuam xa khoom tuaj.**
- ✓ Cov neeg uas tau txais cov pluas noj kuj muaj qhov xaiv tau los hloov cov khoom noj uas tau npaj rau lawv thaum lawv tseem tau txais peb qhov kev pab.
- ✓ Txhua pluas noj xa tuaj yuav muaj daim ntawv lo rau ntawd tias qhov khoom noj muaj dab tsis nyob hauv.
- ✗ Peb tsis yog ib qhov chaw uas muaj ntawv pov thawj tias tsis muaj khoom txhaum fab tsis haum rau lub cev. Cov pluas noj tej zaum kuj yuav muaj khoom txhaum fab tsis haum rau lub cev, xws li laum huab xeeb, qe, khoom muab mis nyuj ua, noob taum pauv, ntses, qwj yeeg, thiab lwm yam.

TUS TXHEEJ TXHEEM UA NTAWV XA NEEG TUAJ RAU PEB

Yuav kom muaj feem tau txais peb cov pluas noj, tus neeg ntawd yuav tsum muaj cov mob xws li (HIV/AIDS, Cancer, ALS, MS, COPD, CHF, los yog ESRD). Cov kws tshaj lij ua hauj lwm rau fab kev mob nkeeg thiab cov tswj ntaub ntawv yuav ua tau ntawv xa tuaj rau peb raws li cov kauj ruam nram qab no:

- 1 Rub kom tau daim ntawv ua thov kev pab: openarmsmn.org/getmeals
- 2 Nrog koj tus neeg ua kom tiav daim ntawv thov kev pab
**Muaj ib ntu mas YUAV TSUM tau kos npe los ntawm ib tus kws muab kev kho mob uas yog tus mus muab tau tus neeg ntawd cov ntaub ntawv kho mob los qhia muaj tseeb txog tus neeg qhov kev mob nkeeg.*
- 3 Xa daim ntawv ua thov kev pab:

Fax: 612-872-0866

Email: meals@openarmsmn.org

Mail: Attn: Client Services
2500 Bloomington Ave
Minneapolis, MN 55404