

# ဟံတုလီသီ. ဂုလောဆူဂ်ချ့အဂီၢ်. အိၣ်ဝံၣ်ဒိၣ်မး.

တၢ်ဂ့ၢ်လီၤကမၤကမၤမၤလၢ ကဘၣ်အိၣ်အါထီၣ် တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်-



## ဒီးန့ၢ်နမးဘၣ်ကမီၤဖျါဆံ့ထီၣ်တက့ၢ်.

န့ၢ်အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်မ့ၢ်အါန့ၢ် အကဲဘျုးဝဲဒၣ်လၢ နမးဘၣ်အဂီၢ်န့ၢ် လီၤ.

## နမီၤတဖၣ်ကကွၢ်လိဝဲဒၣ်န့ၢ်န့ၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်န့ၢ်, အဝဲသ့ၣ် တဖၣ်ကအိၣ်ဝဲစ့ၢ်ကီးန့ၢ်လီၤ.

## မၤဆူၣ်မၤချ့ဒိၣ်ထီၣ်န့ၢ်သး လၢအန့ၢ်အလါခဲလၢကတက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအစိကမီၤဒိၣ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်ထီၣ်န့ၢ်အီၤလၢ တၢ်အိၣ်တဖၣ် လၢအမၤဆူၣ်ထီၣ်စၢၤန့ၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီးကၤယၢဝဲဒၣ် နနီၢ် တယၢၢ်န့ၢ်လီၤ.

# ဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤဝဲဒၣ်လၢကဘၣ်ထၢန့ၢ်အါ ထီၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်န့ၢ်-

“ယတုအိၣ်ယဲဒၣ်စမိၣ်သံၤကိးဂီၤဒီးဒီးတၢ်န့ၢ်ထံ,ဘၢရံၣ်, ဒီးခ့ၢ်လ် မ့တမ့ၢ် မ့တလီၤဒီးန့ၢ်လီၤ. ယထၢန့ၢ်အါထီၣ် သဘၣ်ဟီၣ်လၢထီၣ်ပး ဒ်သိးကန့ၢ်ဘၣ်ဖရိၣ်ထီၣ်(န)အါထီၣ်အ ဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.”

“ဖဲယဟံက့ၢ်လၢပုၤမၤအိၣ်စီးတၢ်ဆါကျဲး ဝံၤ, ယသ့ကဆီၣ်ကွၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်သ့တၢ် သ့ၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်ဝံၤ ယအိၣ်တဘျီယီၤန့ၢ်လီၤ. ယကူၤလီၤစ့ၢ် ကိးဝဲဒၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်တနီၤလၢ က အိၣ်ဒ်တၢ်အိၣ်ပုၤဟၢမၤလၢန့ၢ်ကတီၢ်အ ပူၤန့ၢ်လီၤ.”

“ယဖိန့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကၣ်ဝံၣ်ဒိၣ်မး, လၢန့ၢ်အယီၤ ပကၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဒီးတၢ် လၢတဖၣ် ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒ် သိးမိၢ်တီၤသ့ၣ်ဖးဒိၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.”



## WIC FMNP ဒီး SENIOR FMNP အဂ့ၢ်အကျါ

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, ပုၤမၤစံၣ်ပုၤကျဲးဆါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ် န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါ) အံၤ မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ် Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC, တၢ်မၤလၢပုၤတၢ်အိၣ်န့ၢ် ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်တီၢ်ကျါ လၢတီၢ်မ့ၢ်, ဖိသၣ်ဆဲး, ဒီးမဲသၣ်တဖၣ် လၢအိၣ်ဒီးစ့ၢ်န့ၢ်တဖၣ် ဟ့ၣ်အဂီၢ်) န့ၢ်လီၤ.

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, ပုၤထူးစံးဖိကျဲးဆါတၢ်အိၣ် န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါလၢအိၣ်) အံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ် Department of Social and Health Service (DSHS, ပုၤဂ့ၢ်ဝဲဒီးဆူၣ်ချ့တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤဝဲကျါ), Aging and Long-Term Support Administration (ALSA, သးန့ၢ်ပုၤထီၣ်ဒီး ကတီၢ်ယံၤထၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်ပၤဆါရဲၣ်ကျါတၢ်) န့ၢ်လီၤ. Senior FMNP မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါတဖၣ်လၢ ပုၤသးန့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ် 60 ဒီးဆူၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဆိးလီၤကျါလီၤဆီဒီး ဟံၣ်ယီၤလၢတၢ် ဆူၣ်ခိတၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

U.S. Department of Agriculture (U.S. တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျဲးဝဲကျါ), Washington State Department of Health (Washington ကီၢ်စဲၣ်, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျါ) - Office of Nutrition Services (တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါတၢ်မၤစၢၤသးန့ၢ်ဝဲလီၤ) ဒီး Washington State Department of Social and Health Services (Washington (ကီၢ်စဲၣ်ဂ့ၢ်ဝဲဒီးဆူၣ်ချ့ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဝဲကျါ) - Aging and Long-Term Supports Administration ဆိၣ်ထွဲဝဲဒၣ် WIC ဒီး SFMNP န့ၢ်လီၤ.

## တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါလၢတၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျါအဂီၢ်-

### WIC FMNP



ဟံၣ်ယဲသး- [doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket](http://doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket)  
 လိတဲမိနီၣ်ဂံၢ် - 1-800-841-1410  
 လိပရ- [FMNPteam@doh.wa.gov](mailto:FMNPteam@doh.wa.gov)

အိၣ်ဒီးတၢ်ကဒူးကဒုၣ်လၢအဘၣ်ပးဒီး FMNP မၤ. ဆူၣ်လၢပရၢ, အဲမ့ၢ်(လ)လီ ပရၢ, မ့တမ့ၢ် ဒီးဆူၣ်လၢပရၢတၢ်စူးကါတၢ်လကဒူးကဒုၣ်လၢပရၢ သး [doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket](http://doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket) တက့ၢ်

### SENIOR FMNP



ALSA Aging and Long-Term Support Administration

ဟံၣ်ယဲသး- [www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program](http://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program)  
 လိတဲမိနီၣ်ဂံၢ် - 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064  
 January 2023 Karen

USDA အံၤမ့ၢ်ကရၢကရိ လၢအဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအထဲသိးတုၤသိးန့ၢ်လီၤ. ဝိၣ်ရှ့ၣ်ထၢၣ် Senior FMNP ဒီး WIC FMNP အံၤတက့ၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်. လၢကယုထီၣ်လၢကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်လၢအက့ၢ်ပနီၣ်ဒိအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တက့ၢ်. ပုၤစူးကါတၢ်လၢအန့ၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဝဲသးစူးကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်အဲမ့ၢ်(လ) ဆူၣ် WIC@doh.wa.gov တက့ၢ်.



# WIC & SENIOR Farmers Market Nutrition Program

အိၣ်တၢ်လၢအဟံတုလီသီတဖၣ်တ က့ၢ်. ပုၤအိၣ်လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်တက့ၢ်. ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤထူၣ်ဖိတဖၣ်တက့ၢ်.



# စူးကိဘဉ် နပှမးစံပှဲ ကျးဆိတ်မးကျးတဖှ်

- WIC ဒီး Senior FMNP ပှမးသကီးတတ်တဖှ်စူးကိဘဉ် အဝဲသ့ တတ်ဘဉ်ကျးတဖှ်လၢ ကပှးအိဉ်ထဲလၢ တတ်သူ တတ်သဉ်လၢအဟဲတူၤ သီ, တတ်ဒီးတတ်လဉ်လၢအဟဲတူၤသီ, ဒီး သ့ဂံဝဲစဲအသီကဘဲဒဲတဖှ်န့ဉ်လီၤ.
- စူးကိထဲ ပှမးစံပှဲကျးဆိတ်ဘဉ်ကျးတဖှ်ဖဲပှမးစံပှဲကျးဆိတ်ဘဉ်အလီၤတက့ၢ်. WIC ခးကွလၢအိဉ်ဒီး QR နီဂံဂံခူသ့တဖှ်န့ဉ် န စူးကိအီသ့လၢ ပှမးစံပှဲကျးဆိတ်ဘဉ်လီၤ မ့တမ့ၢ် စံပှဲပနံကျးသ့ဝဲဒဉ်န့ဉ်လီၤ.
- Senior FMNP ပှမးသကီးတတ်သ့တဖှ် စူးကိဘဉ်ဝဲဒဉ် အဝဲသ့တဖှ် တတ်ဘဉ်ကျး လၢကပှးကနဲစိသ့စ့ၢ်ကီးန့ဉ်လီၤ.
- တတ်မ့ၢ်ကဟ့ဉ် စူးကိဖှ် မ့တမ့ၢ် စူးကိစးတတ်ပနီဉ်လၢန တတ်န့ၢ်ကျးတဖှ်အဂီၢ်ဘဉ်.
- တီၢ်ဖျါ ထီဉ် ဘဉ် ခးကွလၢ အလီၤမ့တမ့ၢ် ပှမးစံပှဲကျးဆိတ်ဘဉ်အီၤ အိဉ်ဒီး QR နီဂံဂံခူသ့ဆူ ကရၢခၢဉ်စး လၢအဟ့ဉ်မးစံပှဲကျးဆိတ်ဘဉ်ကျးတဖှ်န့ဉ်တက့ၢ်.
- နကဘဉ်စူးကိန တတ်န့ၢ်ကျးတဖှ် လၢ လါယူၤ 1 ဒီး လါအီးကထိဘဉ် 31 အဘၢဉ်စၢၤန့ဉ်လီၤ.
- စူးကိန တတ်န့ၢ်ကျးတဖှ် ထဲဒဉ်လၢပှမးစံပှဲကျးဆိတ်ဘဉ်ကျးတဖှ် လၢ အိဉ်ဒီးတတ် ပနီဉ်တဖှ်အံၤတက့ၢ်-



ပှးန့ၢ်ဘဉ်တတ်အိဉ်အသီဖဲ  
ပှမးစံပှဲ  
ကျးဆိတ်တက့ၢ်.  
ဃုဘဉ် ပှမးစံပှဲတဖှ်  
တတ်အိဉ်ဒီးတတ်ဖိ  
ကျိကျဲန့ဉ်တက့ၢ်.



## တတ်ဟ့ဉ်ကူဉ်လၢ တတ်ထၢန့ၢ်ဘဉ်တတ်ဒီးတတ်လဉ်ဒီးတၢသ့တၢသ့တဖှ် ဆူတတ်အိဉ်တတ်အိဉ်ဒီးကိတ်တဖှ်

- ✓ မးညီအီၤ လၢနကန့ၢ်ဘဉ် တတ်ဒီးတတ်လဉ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ဟံးဃာ်တတ်ဒီးတတ်လဉ်လၢအသံကစံတဖှ် ဒ်သီးသဘဉ်ဘိတ်, သဘဉ်ဖိလါဟ့, ပထိးချဲ, မ့တမ့ၢ်သဘဉ်ဖိဘိတ် လၢတတ်သ့ဉ်ဃာ်အီၤတဖှ် လၢနအိဉ်တက့ၢ်.
- ✓ ဖဲအိဉ်တတ်အိဉ်အဆၢကတီၢ် ဟံလီၤတတ်ဒီးတတ်လဉ်သံကစံ မ့တမ့ၢ် တတ်သူတတ်သဉ်တခွးလၢ စီၢ်နီၤခိဉ်အလီၤတက့ၢ်.
- ✓ ဘၢရံဉ်သဉ် ဒီးမိတ်တီၤသဉ်ဖးဒိဉ်တဖှ် အမၤဝဲဘဲထီဉ် နစံရံၤဟ့ဒီးတတ်န့ၢ်ထံဆိဉ်န့ဉ်လီၤ.
- ✓ ဖဲမ့ၢ်ဆိတ်ဘဉ်အိဉ်ကတီၢ်န့ဉ် ဒၢန့ၢ်အိဉ်ဘဉ်တတ်ဒီးတတ်လဉ်စံးဃါ လၢနတတ်အိဉ်အပူၤတက့ၢ်.
- ✓ ဟံးဃာ်တၢသ့တၢသ့တခွးတက့ၢ်. ထၢန့ၢ်ဃုာ် တၢသ့တၢသ့ဟံတုၤလီၤသီ လၢခွးပူၤတက့ၢ်. ဟံးဃာ်အီၤ ဖဲနဟံးန့ၢ်အီၤညီအလီၤန့ဉ်တက့ၢ်.
- ✓ တုအိဉ်ဘဉ်ဟါတတ်အိဉ် လၢတတ်ဒီးတတ်လဉ်စံးဃါန့ဉ်တက့ၢ်. ထၢန့ၢ်ဘဉ်ဝဲဒဉ်တတ်ဒီးတတ်လဉ်, ဖိအိဉ်ဆီညဉ်မ့တမ့ၢ် ပထိးသဉ်, ထၢန့ၢ်ဝဲဒဉ်ခိဉ်စံ, ဒီးထၢန့ၢ်ဃုာ်ဝဲဒဉ်တတ်လၢအသီ, ဒ်သီးဖိသဉ်တဖှ်တက့ၢ်.
- ✓ နက့ၢ်ဃုာ် တတ်အိဉ်ခဲခါတခါ လၢအချ့န့ဉ်ဧါ. တုအိဉ်ဘဉ်သဉ်စံးဃါတက့ၢ်. ခွဲးခွဲးအီၤလၢ တဖှ်သဉ်အထံသကၢၤ နီဉ်တၢၢ်အပှဲၤ ဒ်သီးကန့ၢ်ဘဉ်အဂီၢ်အထီဉ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ✓ တတ်ကိတ်ခါတၢသ့တၢသ့တဖှ် မဲထီဉ်ဝဲဒဉ်တဘျီဃီ လၢအဆၢကတီၢ်တပူၤဃီန့ဉ်ဧါ. တုအိဉ်စမိးသံး, မ့တမ့ၢ် သ့ဉ်အီၤဒီးဖိအိဉ်ဒီးထံတစဲးဖိဒီး အိဉ်ဒီးကိတ်ခွလၢတတ်ဖိခိဉ်, မ့တမ့ၢ် မးဃုာ်အီၤတက့ၢ်. ကွာ်ဃုာ် တတ်မးအိဉ်တၢသ့ဃုာ်ကျိကျဲတဖှ် လၢတတ်ဖိအိဉ်တုအိဉ်တတ်န့ဉ်ကျဲဟ့ ယဲၤသန လၢနဘဉ်သးကတၢ်န့ဉ်တက့ၢ်.

## ယကဘဉ်ဟံကိဃာ် ယတၢသ့တၢသ့ ဒီးတတ်ဒီးတတ်လဉ်တဖှ်ဒ်လဲဉ်.

- ဟံကိဃာ်တတ်ဒီးတတ်လဉ်လၢ တတ်ဟံန့ဉ်ဒၢပူၤတက့ၢ်. ထၢန့ၢ်လီၤဘဉ်တတ်အိဉ်လၢအလဉ်လါဒီး ဘၢဉ်ရံဉ်လၢ တတ်ဟံကိဃာ်သဉ်လီၤ ဒီးတဘဉ်သ့စိအီၤတဂ့ၤ. သ့ကဆိဘဉ်တတ်အိဉ်တတ်အိဉ်ခဲလၢတဲ တချးလၢနစူးကိအီၤဒီးဘဉ်အခါန့ဉ်တက့ၢ်. တတ်အိဉ်လၢအလါတဖှ်စ့ၢ်ကီး နသ့ကဆိဘဉ်အီၤလၢတတ်သ့လီၤခိဉ်လီၤ ပှမးဒီးဆိတလဲကွာ်ထံတဘျီဘျီတက့ၢ်.
- ဟံးဃာ်တတ်သူတတ်သဉ် ဒ်အမ့ၢ်ဝဲဒဉ် ပသ့ဂီၤဒီးအၢလုလၢတတ်ခုဉ်လီၤဒီး တလါဟံတတ်လီၤတက့ၢ်. တဘဉ်မ့ၢ်လၢတတ်ဟံတတ်ခုဉ်အဒၢပူၤဘဉ်. တဘဉ်ဟံးဃာ်ပသ့ဂီၤဒီးအၢလုတပူၤဃီတဂ့ၤ.
- ဟံးဃာ်တကိဃာ်ဆိသဉ်ဒီးတၢသ့တၢသ့လၢအတမံဒီးဘဉ် လၢတတ်ကိတ်အိဉ်အလီၤ, ညီန့ၢ်လၢခိထၢဉ် မ့တမ့ၢ် စီၢ်နီၤခိဉ်တက့ၢ်.
- ကဟံကိဃာ်အီၤဃာ်အဂီၢ်, မးလီၤသကၢၤအီၤ မ့တမ့ၢ် ဒၢန့ၢ်အီၤလၢ အဒၢပူၤတက့ၢ်. ကမးလိတ်အါထီဉ်အဂီၢ် ကွာ်ဃုာ် - နံဉ်သီကတီၢ်တတ်န့ဉ်ကျဲ လၢတတ်ဟံကိဃာ်တတ်အိဉ်အဂီၢ်.



လဲၤဆူ လၢ ကျးဆိတ်ဂီၤဂီၤ ဒ်သီး နကန့ၢ်ဘဉ် တတ်အဂ့ၤကတၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.