

# ပုၤကိးဂၤဒဲးလဲၤပုၤတၢ်လၢ ပုၤမၤစံၢ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၢ်သ့လီၤ.

တၢ်စူးကါ နပုၤမၤစံၢ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၢ်ဒီး တလိတဘျီ  
တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်လၢ  
ပုၤမၤစံၢ်ဖိတဖၣ် တၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၢ်ဒီး စံၢ်ပနံၢ်ကျးတဖၣ်အပူၤ

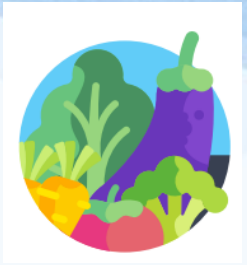
# တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်လၢအချ့- WIC တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ အတၢ်န့ၢ်ဘျးခံကလၢ



တၢ်န့ၢ်ဘျးခံကလၢ	ကဘၣ်စူးကါအီၤအခါဖဲလဲၣ်-	ကဘၣ်စူးကါအီၤဖဲလဲၣ်-
<p>တလါတဘျီတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးခံကလၢ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• လၢ "မ့ၢ်န့ၢ်အခါၣ်ထံးကတၢ်လၢကစူးကါအီၤ" ဒီး "မ့ၢ်န့ၢ်အလီၢ်ခံကတၢ်လၢကစူးကါအီၤ" အဘၣ်စူးကါအီၤ.</li> <li>• ဒီတနံၣ် ဖဲပုၤမၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၢ် မတမ့ၢ်စံၣ်ပနံၣ်ကျး တံၢ်ခါလၢလီၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအီၤအပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပနံၣ်ရိကျး</li> <li>• Walgreens ကသံၣ်ကျး</li> <li>• ပုၤမၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၢ် ဒီး စံၣ်ပနံၣ်ကျးလၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤဃာ်တဖၣ်</li> </ul>
<p>ပုၤမၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၢ်တၢ်န့ၢ်ဘျးခံကလၢ</p>	<p>လါယူၤ 1 – လါအီးကထိဘၣ် 31.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပုၤမၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၢ် ဒီး စံၣ်ပနံၣ်ကျးလၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤဃာ်တဖၣ်</li> </ul>



# တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်လၢအချး- WIC တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ အတၢ်န့ၢ်ဘျးခံကလုာ်



တၢ်န့ၢ်ဘျးအကလုာ်	ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဆံးအါလဲၣ်	ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဆံးယံာ်တဘျီလဲၣ်
<p>တလါတဘျီတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်</p>	<p>ပုၤအိၣ်ဒီးဟးသး- \$47                      ပုၤဒီးအိၣ်ဖိန့ၢ်ထံ- \$52                      အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝဲၤသီသီ- \$47                      ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖျဲၣ်သီ 9-11 လါ- \$4-8                      ဖိသ့ၣ်တဖၣ်- \$26</p>	<p>ဟံးဖျဲၣ်အါထီၣ်အီၤ တလါတဘျီ.</p>
<p>ပုၤမၤစံာ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်</p>	<p>\$30 လၢ ပုၤန့ၢ်လီၤပုၤန့ၢ်ဃာ်မၤသကိး                      တၢ်လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲတၢ်ဂၤစုာ်စုာ်                      အဂီၢ်                      ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဒူၣ်အဂီၢ်အအါကတၢ်                      \$90</p>	<p>တၢ်ဟံးဖျဲၣ်အါထီၣ်အီၤတဘျီလၢ                      ပုၤမၤစံာ်ဖိတၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၤအ                      ကတီၢ်အဂီၢ်.</p>

# WIC တပ်ပတပ်ဖိတပ်လံဖဲ ပုမမစံဖိတဖုတ်တပ်ဆိတပ်ပုလီဝီ ဒီး စံပနံကျးတဖုတ်


- ကဘန်ကတံကတီအီဒဲလဲန်-
  - ကဘန်ပုတပ်ဖဲလဲန်
  - ကဘန်ဃုကွန်န QR နီဂံဂံခူသုန်ဒဲလဲန်
  - ကဘန်ပုမနုလဲန် ဒီး နမနုအီသုဆံးအါလဲန်
  - ကဘန်စူးကါနတပ်နုဘျးတဖုတ်  
ဖဲပုမမစံဖိတဖုတ်အတပ်ဆိတပ်ပုလီဝီ  
ဒီးစံပနံကျးတဖုတ်ဒဲလဲန်
  - ကဘန်စူးကါနတပ်နုဘျးတဖုတ်အခါဖဲလဲန်
  - ကဘန်မနုတပ်မစါဒဲလဲန်

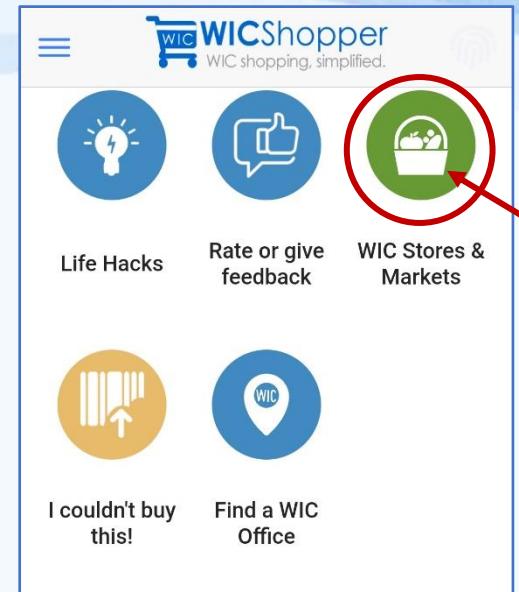




# သွန်ညါလၢကဘၣ်ပူၤတၢ်ဖဲလဲၣ်

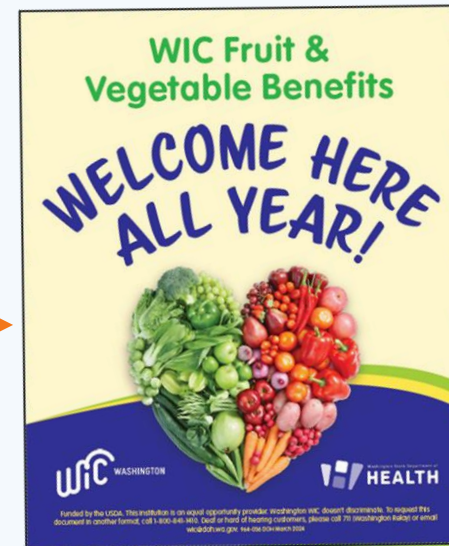
1. ကွၢ်ယု ပုၤမၤစံၢ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤလီၤ ဒီးစံၢ်ပနီၣ်ကျးလၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤဃာ်တဖၣ်-

- a) လၢ WICShopper အဲး(ပ) အပူၤ  ဒီဖျိတၢ်စံၢ်လီၤ WIC Stores & Markets (ပနီၣ်ရိကျးဒီးဖှါတဖၣ်) နီၣ်ဆိၣ်ခံတက့ၢ်.
- b) ဒီဖျိတၢ်ကွၢ်ဝဲ ပုၤမၤစံၢ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၤဟ့ၣ်ယဲၤသန့ ([wicfmnp.com](http://wicfmnp.com)) လၢစရိတဖၣ်လၢ Washington မ့ၢ်ထီၣ် ဒီး မ့ၢ်န့ၢ်အပူၤတက့ၢ်.



2. ကွၢ်ယုတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤလၢ ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအံၤလၢအတူၢ်လီၤ ပုၤမၤစံၢ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤလီၤဒီး တလါတဘျီ တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်-

- WIC & Senior Farmers Market Benefits WELCOME HERE (ပုၤသးပုၤပုၤမၤစံၢ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၤတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်တၢ်တူၢ်လီၤမ့ၢ်အီၤဖဲအံၤလီၤ)!
- WIC Fruit & Vegetable Benefits WELCOME HERE ALL YEAR (တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်တၢ်တူၢ်လီၤမ့ၢ်အီၤဖဲအံၤဒီတနီၣ်)!

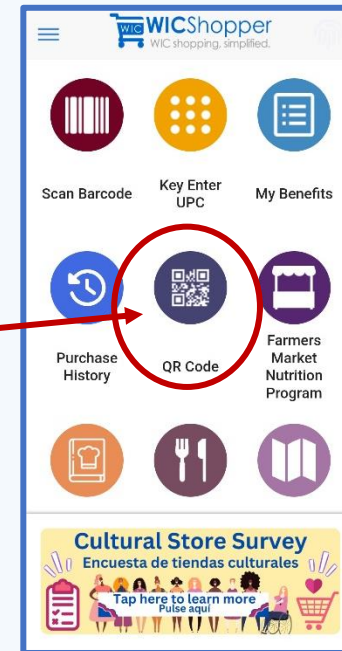


ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်အံၤ ဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲ တၢ်သ့တၢ်သ့, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ ဒီး သ့ၣ်ဂီၢ်ဝဲစဲတၢ်သ့တဖၣ်လၢ တၢ်ကူးအံၤလၢ Washington မ့တမ့ၢ် Oregon ဒီး Idaho ကီၢ်ရဲၣ်အကီၢ်ဆါတဖၣ်အပူၤန့ၢ်လီၤ.

# သွပ်ညှိလၢ ကဘၣ်ယုကွၢ်န QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ် ဒ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်

ကွၢ်ယု ဒီးဟံၣ်ကီၤယာ်နဲဒၣ်န WIC QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်အံၤလၢ ကျဲအါဘိ ဒ်သိးနကလီၤတံၢ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်အံၤဖဲအခါဘၣ်လၢနကလဲၤပွၤတၢ်နီၣ်တက့ၢ်-

- WICShopper အဲး(ပ)
  - ဆဲးလီၤမံၤလၢန WIC ခးက့ၤလၢ အဲး(ပ)အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်
  - စူးကါ QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်အနီၣ်ဆိၣ်ခံတက့ၢ်
- WIC ခးက့
  - န WIC ကသံၣ်ဒါးကအိၣ်ဝဲဒီး WIC ခးက့တဖၣ်လၢအအိၣ်ယုဒီး တၢ်ဖဲကျဲးထူးထီၣ် QR နီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ
- သံကွၢ် န WIC အပူၤမၤတၢ်ဖိ
  - ပူၤမၤတၢ်ဖိမၤစၢၤနမၤန့ၢ် န QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်အဒိတခါသ့န့ၣ်လီၤ
  - ဟံၣ်ကီၤယာ်နဲဒၣ်န QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်လၢနလီၤတဲစိအပူၤ





# သွန်ညါလၢကဘၣ်သ့နဲဒၣ်စ့ဆံးအါ

- ပုၤန့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်တၢ်လၢအကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲတဂၤစၢ်စၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် **ပုၤမၤစံၢ်ဖိတၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၢ်တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် \$30** ဃုာ်ဒီး ဟံၣ်ဖိဃိဖိတဒၣ်န့ၣ် ပုၤန့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်တၢ်အအါကတၢ် 3 ဂၤ (\$90) န့ၣ်လီၤ.
- **တလါတဘျီတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်** လီၤဆီလိာ်သး သန့ၤထီၣ်အသးလၢ ပုၤန့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ
  - ပုၤအိၣ်ဒီးဟုးသး- \$47
  - ပုၤဒုးအီဖိန့ၣ်ထံ- \$52
  - အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤသီသီ- \$47
  - ဖိသၣ်အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်သီ 9- 11 လါ- \$4-8
  - ဖိသၣ်တဖၣ်- \$26
- ကွၢ်ဘၣ်လၢ **WICShopper** အဲး(ပ) ဖဲ “**My Benefits (ယတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်)**” အဖီလၢလၢကထံၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢ တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် အိၣ်ဝဲဆံးအါလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



# သွန်ညှိကဘဉ်ပွဲတော်မနုၤ

- စူးကါန ပွဲမၤစံာ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပွဲလီၤဒီး တလါတဘျီ တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်လၢ တၢ်မဲထီၣ်သ့ထီၣ်လၢတၢ်သ့အီၤလၢလီၤကဝီၤအပူၤအဂီၢ်ဖဲ ပွဲမၤစံာ်ဖိတၢ်ဆါတၢ်ပွဲအလီၢ်တဖၣ် ဒီး စံာ်ပနံၢ်ကျးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဃုထၢ-
  - တၢ်သ့တၢ်သ့လၢအဟဲတုၤသီတဖၣ်
  - တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအဟဲတုၤသီတဖၣ်
  - သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲလၢအဟဲတုၤသီတဖၣ်







# သွန်ညါတၢ်လၢနတဘၣ်ပှၤ

န ပှၤမၤစံၢ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပှၤလီၢ်ဒီး တလါတဘျီတၤသ့တၤသ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢန တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်န့ၢ်တၢ်စူးကါအီၤလၢကပှၤတၢ်လၢအဖီလၢ် တသ့ဘၣ်-

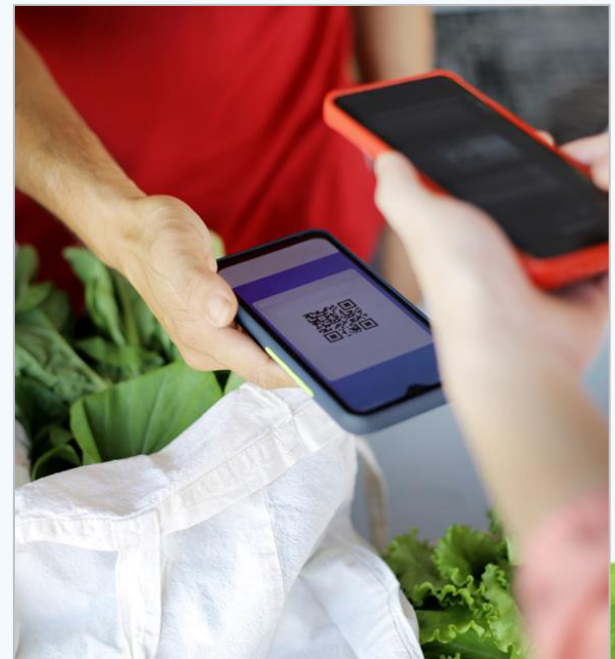
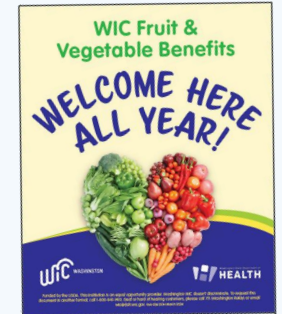
<p>ကနဲစီ တၤသ့တၤသ့အယုတဖၣ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢနအယုတဖၣ် ဆီဒံၣ်တဖၣ် တၢ်န့ၢ်ထံ တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်တဖၣ် တၢ်အီၣ်လၢတၢ်ကတံၢ်ကတီၤ အီၤဝံၤတဖၣ်</p>	<p>ပီၣ်လဲၣ်တၢ်အီၣ် တၤသ့ကုကိၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ချံၣ်သ့တဖၣ် တၤသ့ယုတဖၣ် ဖီတဖၣ် တၢ်ထူၣ်တၢ်ဘိလၢတၢ်သ့ၣ်အီၤ လၢခွဲးတဖၣ် တၢ်အီၣ်တၢ်အီၤလၢတၢ်ကုၢ်မံ အီၤတဖၣ် သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲၣ်စဲအယုတဖၣ်</p>
---	--



# သွပ်ညါကဘဉ်စူးကါနတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် ဖဲပုၤမၤစံာ်ဖိတဖၣ် အတၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၤ ဒီးစံာ်ပနံၢ်ကျးတဖၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၢ်တက့ၢ်

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤ = ပုၤသ့ၣ်  
တၢ်ဖိလၢတၢ်ဟ့ၣ်စိကမၤအံၤ

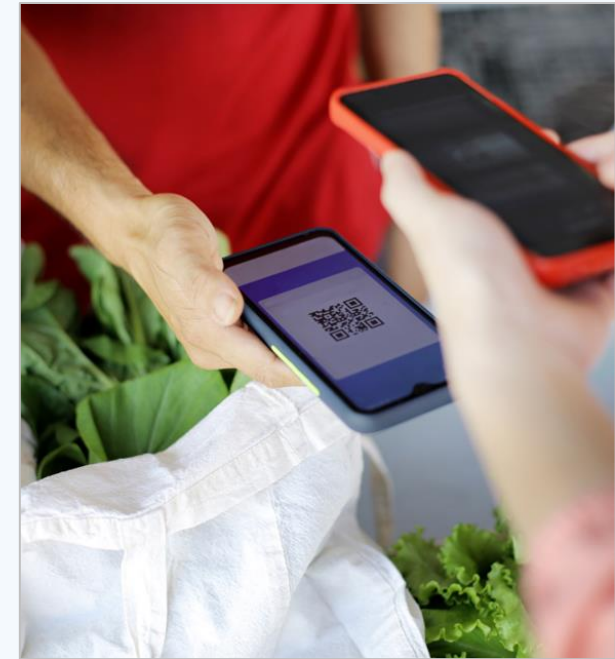
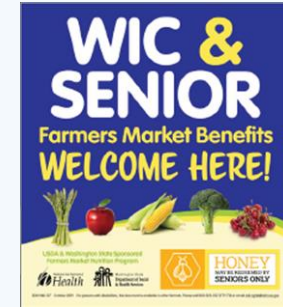
- လဲၤစံာ်ဃုာ်န WIC QR နီၣ်ဂံၢ်ခ့ၣ်ဆူတၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၤ.
- လၢတၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၤန့ၢ် ဃုထၢပုၤနဲတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး  
တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢ ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိလၢပုၤဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမၤဃာ်အံၤ  
အအိၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိကစကဲဝဲဒၣ်န WIC QR နီၣ်ဂံၢ်ခ့ၣ်ဒီး ထၢန့ၢ်လီၤဝဲဒၣ်  
တၢ်ပုၤတၢ်အစ့အလုၢ်အပုၤလၢအဝဲသ့ၣ်အလီၤတစိအပုၤန့ၢ်လီၤ.
- ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိကဒူးနဲၣ်ဝဲဒၣ်န့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်  
လၢနပုၤအံၤအလုၢ်အပုၤန့ၢ်လီၤ.
  - **မၤလီၤတံၢ်လၢနဟံၣ်ဂၢ်ဟံၣ်ကျၢၤအပုၤဒီး ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိ  
တချးတၢ်ဆါတၢ်ပုၤဝဲဒၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.**



# သွပ်ညါကဘဉ်စူးကါနတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် ဖဲပှၤမၤစံာ်ဖိတဖၣ် အတၢ်ဆါတၢ်ပှၤလီၢ် ဒီးစံာ်ပနံာ်ကျးတဖၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၢ်တက့ၢ်

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤ = ပှၤသ့ၣ်  
တၢ်ဖိလၢတၢ်ဟ့ၣ်စိကမၤအံၤ

- ပှၤသ့ၣ်တၢ်ဖိကမၤနထၢန့ၢ်လီၤန့ၢ် WIC ခးက့ၢ်ဂံၢ် PIN 4-ဖျၢၣ်လၢ ကဟံၣ်ဂံၢ်ဟံၣ်ကျၢၤတၢ်အပှၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.
  - တဘဉ်ဟ့ၣ်န PIN လၢထးခိၣ်ဆူ ပှၤသ့ၣ်တၢ်ဖိအအိၣ်တဂ့ၤ.
- နမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘဉ်နဲဒၣ် ပှၤမၤစံာ်ဖိတၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် ဒီး တလါတဘျီ တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လဲၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်ခံၤခါလၢန့ၢ်, ပှၤမၤစံာ်ဖိ တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် ဘဉ်တၢ်စူးကါဆိအီၤထီၣ် တချးဒီး လၢတၢ်စူးကါ နတလါတဘျီတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လဲၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် န့ၢ်လီၤ.
- နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢလၢလီၢ်လီၢ်လၢ ကကျၢၢ်ဘၢနတၢ်ပှၤတၢ်အဂီၢ်န့ၢ် နဟ့ၣ်လၢကျဲအဂၤတဘိသ့ဝဲ မ့တမ့ၢ်တဘဉ်ပှၤတၢ်အါအါတဂ့ၤ.





# ကွက် ကဘာဝစးကါန WIC QR နီဂ်ဂံခသ့ လံာ်ဘးဘဂ်ရုလီဒလဲန့တက့



## နကဘာဝစးကါနဒ် WIC QR နီဂ်ဂံခ သ့ဒ်လဲန့

မဲပုမာမိတဖၣ်တံဆိတံပုအလီၣ် မ့တမ့ၢ် စံပနံကျဲးတဖၣ်လံာ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိာ်ဘာ်အံၤ

လါနတလါဘၣ်တလါ တါသ့တါသ့ဒ်ဒီးတါဒီးတါလၣ်တါန့ၣ်ကျဲးတဖၣ်ဒီး Farmers Market Nutrition Program (FMNP, ပုၤတဖၣ်မိ တဖၣ်အတါဆါတါပုၤလီၤ တါအိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတါန့ၣ်တါကျါ) တါန့ၣ်ကျဲးတဖၣ်န့ၣ် န့ၣ်ကါအီၤဒီး WIC QR နီဂ်ဂံခသ့ဒ်လဲန့လီၤ. ဝဲ သးစ့ၤန့ၣ်လါကွၢ်ဘၣ် WIC တါသ့တါသ့ဒ်ဒီးတါဒီးတါလၣ်တါန့ၣ်ကျဲး ဒီး Farmers Market Nutrition Program ပုၤယါသန့တက့.

ဟံထွဲန့ဒ်တါန့ၣ်ကျဲးတဖၣ်လံာ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိာ်ဘာ်အံၤ WIC QR နီဂ်ဂံခသ့ဒ်



### ပတီၢ် 1

ဃုထံၣ်န့ၣ် WIC ပုမာမိတဖၣ်တံဆိတံပုအလီၣ် မ့တမ့ၢ် စံပနံကျဲးတဖၣ်လံာ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိာ်ဘာ်အံၤတက့. **TIP** သဲသဲမိာ်ဘၣ်န့ၣ် WICshopper အဲ(ပ) မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ဘၣ်တါမဲကွၢ်လါသဲသဲစ့ၤလါ FMNP ဟံယါသန့ပုၤ.



### ပတီၢ် 2

မာလဲတံလါန့ၣ်ဒီးန့ၣ် WIC QR နီဂ်ဂံခသ့ဒ်တက့. **TIP** ကွၢ်ဘၣ် QR နီဂ်ဂံခသ့ဒ်လါ WICshopper အဲ(ပ)အပုၤ မ့တမ့ၢ်လါန့ၣ် WIC ခါက့အလီၣ်တ က့. န့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ် QR နီဂ်ဂံခသ့ဒ်လါအဲ(ပ)န့ၣ် န့ၣ်ဒီးအီၤတါဂီၤဒီး ဟံကဲးအီၤလါန့ၣ်လဲတံစိ အပုၤသ့လီၤ.



### ပတီၢ် 3

ဃုထာတါသ့တါသ့ဒ်ဒီးတါဒီးတါလၣ်တါန့ၣ်ကျဲးတက့. ကွၢ် တံဆါကတီၢ်အသိး တါသ့တါသ့ဒ်ဒီးတါ ဒီးတါလၣ်လံာ်န့ၣ်လီၤလါ အလီၣ်ဒိတကပတက့. **TIP** ဃုထာတါပုၤသ့တါမိတဖၣ် ဟံဖျါလီၣ်ဝဲဒ်တါပနီၣ်ဒိတက့.



### ပတီၢ် 4

ပုၤသ့တါမိတဖၣ် န့ၣ်လါလါန့ၣ် WIC ခါက့နီၣ်ဂံၢ်လါအကစၢ်ဒ်ဝဲသ့ ဝဲန့ၣ်ပုၤနီၣ်ဂံၢ် QR နီဂ်ဂံခသ့ဒ် မ့ တမ့ၢ်န့ၣ် QR နီဂ်ဂံခသ့ဒ် တမးဒိစကံာ်အံၤဘၣ်ဘၣ်အါန့ၣ်လီၤ. **TIP** ပုၤသ့တါမိတဖၣ် န့ၣ်လါလါန့ၣ် WIC ခါက့နီၣ်ဂံၢ်လါအကစၢ်ဒ်ဝဲသ့ ဝဲန့ၣ်ပုၤနီၣ်ဂံၢ် QR နီဂ်ဂံခသ့ဒ် မ့ တမ့ၢ်န့ၣ် QR နီဂ်ဂံခသ့ဒ် တမးဒိစကံာ်အံၤဘၣ်ဘၣ်အါန့ၣ်လီၤ.



### ပတီၢ် 5

ဟံကဲးဟံကျဲးဘၣ်န့ၣ်တါပုၤတါအတါလံာ်လံာ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိာ်ဘာ်အံၤပုၤဒီး ထာန့ၣ်လါဘၣ်န့ၣ် WIC ခါက့နီၣ်ဂံၢ် PIN 4 ဖျါန့ၣ်တက့. **TIP** FMNP တါန့ၣ်ကျဲးတဖၣ် ကဘာ်တါကစ့ၤကါဆဲအီၤတဖျါဒီးလါန့ၣ် WIC တါသ့တါသ့ဒ်ဒီးတါဒီးတါလၣ်တါန့ၣ်ကျဲး တဖၣ်ဘၣ်ဘၣ်တါန့ၣ်ကျဲးအါန့ၣ်လီၤ. တါနီၣ် - န့ၣ်တါအိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလါလါလါလါ ကကျဲးဘၣ်န့ၣ်တါပုၤတါအတါလံာ်လံာ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိာ်ဘာ်အံၤတ ဝဲသ့ဝဲ မ့တမ့ၢ်တဘၣ်ပုၤတါအါအါတက့.

တံမာၤစါၤ တံဆိကျဲးဘၣ်ကစီၣ်တဖၣ် တံမာၤစါၤဒီၣ်မဲ 1-800-841-1410, ဝဲလီၤစါၤ

## ပုၤကဲးဂါဒဲးလဲပုၤတါလါ ပုၤမာမိတဖၣ်တံဆိတံပုၤအလီၣ် ဒီးစံကျဲးတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တါန့ၣ်ကျဲးအကလၣ်	ကဘာ်စ့ၤကါတံမနုၤလၣ်	ကဘာ်စ့ၤကါအီၤဖဲလဲန့	ကဘာ်စ့ၤကါအီၤအါဖဲ လဲန့
ပုၤမာမိတဖၣ်တံဆိတံပုၤအလီၣ် တါန့ၣ်ကျဲးတဖၣ်	QR နီဂ်ဂံခသ့ဒ်- • WICshopper အဲ(ပ)အပုၤ • တါကွဲးဘၣ် WIC ခါက့အလီၣ် • တါဂီၤလါလဲလဲစိအလီၣ် စီဖျါလဲပရုၣ်/ အဲ(ပ)လဲ • တါကွဲးဘၣ်လါကဘာ်အလီၣ်	ပုၤမာမိတဖၣ်တံဆိတံပုၤအလီၣ် ဒီးစံကျဲးတဖၣ်တံဆိတံပုၤအလီၣ်	လါလုၤ 1 သီဒီး လါအီၤက တံဘၣ် 31 သီအဘၣ်စါၤ
တလါတါသ့တါသ့ဒ်ဒီး တါဒီးတါလၣ်တါန့ၣ်ကျဲးတဖၣ်	QR နီဂ်ဂံခသ့ဒ်- • WICshopper အဲ(ပ)အပုၤ • တါကွဲးဘၣ် WIC ခါက့အလီၣ် • တါဂီၤလါလဲလဲစိအလီၣ် စီဖျါလဲပရုၣ်/ အဲ(ပ)လဲ • တါကွဲးဘၣ်လါကဘာ်အလီၣ်	ပုၤမာမိတဖၣ်တံဆိတံပုၤအလီၣ် ဒီးစံကျဲးတဖၣ်တံဆိတံပုၤအလီၣ်	ဒီတန့ၣ်ညါ
WIC ခါက့		ပရံၤရုၣ်ဒီး Walgreen က လဲန့ကျဲးတဖၣ်	

## တါဆါကတီၢ်အသိး တါသ့ တါသ့ဒ်ဒီးတါဒီးတါလၣ်လံာ်န့ၣ်လီၤ

- လါယနုၤအါရုၤ**  
တါဒီးတါလၣ်- သဘၣ်ဆါတံ, ဩးဆဲ(လဲ) တါပုၤတါန့ၣ်, သဘၣ်လါဟ့, ပကျဲးတဲ, ပသါ ဂီၤ, အံၣ်လူ, လှဲခဲသ့  
တါသ့တါသ့ဒ်- တါဒီးတါလၣ်, လါအက တါပုၤ  
သ့ၣ်ဂံၢ်တံစဲတဖၣ်- မဲလဲတါန့ၣ်ကျဲးတဖၣ်, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး
- လါဖျါ**  
တါဒီးတါလၣ်- ဟံၣ်စ့ၣ်ဖျါ, သဘၣ်ဆါ တံ, သဘၣ်သ့, အံၣ်လူ, မဲတလီၤဒီး, စဲခဲ နီၣ်သ့  
တါသ့တါသ့ဒ်- ဝဲလဲတါန့ၣ်ကျဲးတဖၣ်  
သ့ၣ်ဂံၢ်တံစဲတဖၣ်- စိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး
- လါယုၤ**  
တါဒီးတါလၣ်- ဟံၣ်စ့ၣ်ဖျါ, သဘၣ်ဆါ တံ, သဘၣ်လါဟ့, သဘၣ်တံဆိ, သဘၣ်ဖိ, သ ဘၣ်သ့, ပသါဂီၤ, မဲတလီၤဒီး, စဲခဲနီၣ်သ့  
တါသ့တါသ့ဒ်- ချဲတံစဲတဖၣ်, မဲတလီၤဒီး, စဲ ခဲနီၣ်သ့  
သ့ၣ်ဂံၢ်တံစဲတဖၣ်- မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး
- လါယုၤလဲ**  
တါဒီးတါလၣ်- သဘၣ်ဆါတံ, သဘၣ်ဖိ လါဟ့, သဘၣ်တံဆိ, သဘၣ်ဖိ, သဘၣ်လါ ဟ့, သဘၣ်သ့, ပသါဂီၤ, မဲတလီၤဒီး, စဲခဲ နီၣ်သ့  
တါသ့တါသ့ဒ်- တါသ့တါသ့ဒ်, ချဲတံစဲတဖၣ်, ချဲတံစဲတဖၣ်, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး  
သ့ၣ်ဂံၢ်တံစဲတဖၣ်- မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, စိ(စ) လဲတါန့ၣ်ကျဲး, မဲလဲတါန့ၣ်ကျဲး, မိ(စ) မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး
- လါအီၤက့**  
တါဒီးတါလၣ်- သဘၣ်ဆါတံ, သဘၣ်ဖိ လါဟ့, သဘၣ်တံဆိ, သဘၣ်ဖိ, သဘၣ်လါ ဟ့, သဘၣ်သ့, ပသါဂီၤ, အံၣ်လူ, မဲတလီၤဒီး, စဲ ခဲနီၣ်သ့  
တါသ့တါသ့ဒ်- မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, ချဲတံစဲတဖၣ်, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး  
သ့ၣ်ဂံၢ်တံစဲတဖၣ်- မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, စိ(စ) လဲတါန့ၣ်ကျဲး, မဲလဲတါန့ၣ်ကျဲး, မိ(စ) မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး
- လါခဲပတုၤဘၣ်**  
တါဒီးတါလၣ်- သဘၣ်ဆါတံ, သဘၣ်တံ လါဟ့, သဘၣ်ဆါတံ, သဘၣ်တံဆိ, သ ဘၣ်ဖိ, သဘၣ်လါဟ့, ပကျဲးတဲ, သဘၣ်သ့, ပသါဂီၤ, အံၣ်လူ, လှဲခဲသ့, မဲတလီၤဒီး, စဲ ခဲနီၣ်သ့  
တါသ့တါသ့ဒ်- မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး  
သ့ၣ်ဂံၢ်တံစဲတဖၣ်- မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး
- လါအီၤကတီၢ်ဘၣ်**  
တါဒီးတါလၣ်- သဘၣ်ဆါတံ, သဘၣ်တံ လါဟ့, ဩးဆဲ(လဲ)တါပုၤတါန့ၣ်, သဘၣ်ဖိ, သဘၣ်လါဟ့, ပကျဲးတဲ, သဘၣ်သ့, ပသါ ဂီၤ, အံၣ်လူ, လှဲခဲသ့, မဲတလီၤဒီး, တါဂီၤလါ လဲလဲစိ, နီၣ်ခဲ  
တါသ့တါသ့ဒ်- မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, သ့ၣ်တံဆိ  
သ့ၣ်ဂံၢ်တံစဲတဖၣ်- မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး
- လါနီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်**  
တါဒီးတါလၣ်- သဘၣ်ဆါတံ, သဘၣ်တံ လါဟ့, ဩးဆဲ(လဲ)တါပုၤတါန့ၣ်, သဘၣ်ဖိ, သဘၣ်လါဟ့, ပကျဲးတဲ, သဘၣ်သ့, ပသါ ဂီၤ, အံၣ်လူ, လှဲခဲသ့, မဲတလီၤဒီး, တါဂီၤလါ လဲလဲစိ, နီၣ်ခဲ  
တါသ့တါသ့ဒ်- မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, သ့ၣ်တံဆိ  
သ့ၣ်ဂံၢ်တံစဲတဖၣ်- မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး
- လါခဲတံဘၣ်**  
တါဒီးတါလၣ်- သဘၣ်ဆါတံ, သဘၣ်တံ လါဟ့, ဩးဆဲ(လဲ)တါပုၤတါန့ၣ်, သဘၣ်ဖိ, သဘၣ်လါဟ့, ပကျဲးတဲ, ပသါဂီၤ, အံၣ်လူ, မဲတလီၤဒီး, တါဂီၤလါ လဲလဲစိ, နီၣ်ခဲ  
တါသ့တါသ့ဒ်- မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး  
သ့ၣ်ဂံၢ်တံစဲတဖၣ်- မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး, မိ(စ)မ့ၣ်န့ၣ်တါန့ၣ်ကျဲး





# တစ်စူးကါကျိန်စ့အဒိ

ပကကုန်သကိးတင်အဒိတခါ-  
နမ့အိန်ဒီး ပုၤမၤစံဖိတင်ဆိတင်ပုၤအလီၢ်တင်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် \$30 န့ၣ်-



- နစူးကါ \$4.75 လၢပုၤသ့ၣ်တင်ဖိတဂၤ ဒီးစူးကါ \$12.50 ဒီးပုၤသ့ၣ်တင်ဖိလၢအဂၤတဂၤသန့ၣ်လီၤ.
- နအိန်ဒီးဒိတင်ဒီးပုၤမၤစံဖိတင်ဆိတင်ပုၤအလီၢ်တင်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် အစအိန်တင် \$12.75 လၢန WIC ခးကအပုၤန့ၣ်လီၤ.
- နစူးကါနပုၤမၤစံဖိတင်ဆိတင်ပုၤအလီၢ်တင်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်လၢအအိန်တင်ခဲလၢနသ့ၣ်န့ၣ်လီၤပုၤတင်ကဒီးတဘျီန့ၣ်လီၤ!

**တိန်နီၣ်-** နစူးကါ နပုၤမၤစံဖိတင်ဆိတင်ပုၤအလီၢ် တင်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တလိတဘျီ တသ့တသ့ဒီး တင်ဒီးတင်လၢတင်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် လၢကပုၤတင်ဆိတင်ပုၤစ့ပန့ၣ်တဖၣ်, ကဟ့ၣ်တင်အိန်တင်အလၢ တင်တဟံပနီၣ်ဘၣ်တဖၣ်အပုၤ မ့တမ့ၢ် မၤန့ၢ်စ့နီၢ် တသ့ ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

# တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ

## လၢတၢ်မၤစၢၤဘၣ်ဃး WIC ခးက့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီး QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်အဂီၢ်-

- ဆဲးကျိးန WIC ကသံၣ်ဒၢး
- နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဆူညါန့ၣ်, ကိး  
1-800-841-1410
  - စံၢ်လီၤ နီၣ်ဂံၢ် ဝး
- န WIC ခးက့ၢ်, လၢအဟံၣ်ဃုာ်ဒီး QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်,  
မ့ၢ်ဟါမၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်အီၤန့ၣ်, ဆဲးကျိးဒီးန WIC  
ကသံၣ်ဒၢးတဘျီဃီတက့ၢ်.

## ကသမံထံကွၢ်နတၢ်န့ၢ်ဘျုးအစ့အိၣ်တ့ၢ်အဂီၢ်-

- စူးကါ WICShopper အဲး(ပ)
- က့ၤကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ပုၤအမံၤစရိလၢတၢ်စဲကျိးထူးထီၣ်ဟံ
- သံကွၢ် WIC ပုၤမၤတၢ်ဖိဖဲနတၢ်ထံၣ်လိာ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်
- သမံသမိးကွၢ် ပနံၣ်ရိကျးအလံာ်ဖှိတံာ်
- ကိးလီၤတဲစိဆူ 1-844-359-3104 (အိၣ်လၢ WIC  
ခးက့ၢ်လီၢ်ခံ)



# ပအဲၣ်ဒီးနီၣ်ဟူတၢ်လၢနအိၣ် မ့ၣ်မ့ၣ်လၢ...

နတူၢ်ဘၣ်လၢနဘၣ်-

- တၢ်သမၢတၢ်တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်
- တၢ်ရဲလိာ်မၤဘၣ်နတၢ်ကြးတဘၣ်
- န မၤပဲၤတၢ်ကဒးကဒ့ၣ်လံာ်ကိၣ်ဒိတခါ မ့တမ့ၢ် မၤပုၤမၤတၢ်ဖိမၤစၢၤနၤသ့န့ၣ်လီၤ.

ဃုက့ၢ်လံာ်ကိၣ်ဒိ-

- ပုၤမၤစံာ်ဖိတၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၢ်အဟံၣ်ယဲၤသန့- [wicfmnp.com](http://wicfmnp.com)
- WIC ဒီး Senior Farmers Market Nutrition Program  
(ပုၤသးပုၤပုၤမၤစံာ်ဖိတၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ) လံာ်တၢ်ကစီၣ်
- WICShopper အဲး(ပ)
- အံၤမ့(လ)တၢ်ကဒးကဒ့ၣ်လံာ်ကိၣ်ဒိဆူ ပုၤမၤစံာ်ဖိတၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၢ်ကရူၢ်ဖဲ  
[FMNPTeam@doh.wa.gov](mailto:FMNPTeam@doh.wa.gov) န့ၣ်တက့ၢ်



အခဲအံ့နအိၣ်ကတံာ်ကတီၤသးလံၤ  
ကပုၤတၢ်န့ၣ်လီၤ!  
ပမုၢ်လၢ်လၢနၤဒဲးနဟံၣ်ဖိဃီဖိကန့ၢ်ဘၣ်  
တၢ်ခဲလၢ်လၢ ပုၤမၤစံာ်ဖိ  
တၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၢ် ဆါဝဲန့ၣ်လီၤ!





တၢ်ကရၢကရိအံၤမ့ၢ်ပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢအထဲသိးတၢ်သိးန့ၣ်လီၤ.  
Washington WIC တအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢကယုထီၣ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတၢ်လၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒိအဂၢၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-525-0127 တက့ၢ်. ပှၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤ  
လၢအန့ၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ဟူတၢ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်အံၤမ့(လ)ဆူ  
doh.information@doh.wa.gov တက့ၢ်.

DOH 964-025 May 2024 Karen