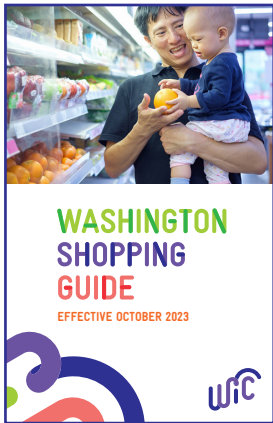


WA WIC လိာ်နံာ်ကျဲလၢတၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်

လၢယနူၤအါရံာ် 2025

တၢ်လၢနကဘၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်တၢ်နံာ်ကျဲအသိ-

- ပအိၣ်ဒီးတၢ်ကစီၣ်အသိလီၤသ့ၣ်ပိၣ်သးဝးလၢ ပတၢ်အိၣ်လၢ WIC တူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်တၢ်နံာ်ကျဲအလီၤလံၤန့ၣ် တပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်အိၣ်အသိလၢ WIC တူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲတဖၣ်ဘၣ်.
 - » ပထၢ်န့ၣ်ဃုာ် ပနံာ်အါန့ၣ်အခါ 250, ပၣ်ဃုာ်ဒီးကိၣ်ပိၣ်မိး, ဂီၤတၢ်အိၣ်စံာ်ယၢာ်တဖၣ်ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝၣ်စံာ်သိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပတၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်တၢ်နံာ်ကျဲအသိ လၢအိၣ်ဒီးတၢ်မၤသီထီၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ် အိၣ်လၢအ့ၣ်ထၢၣ်န့ၣ်အလီၤ ဒီးလၢ WICShopper အဲး(ပ)အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- တနံာ်အံၤန့ၣ် ပအိၣ်ဒီးတၢ်ကစီၣ်အသိ လၢအလီၤသ့ၣ်ပိၣ်သးဝးတဖၣ်လၢ တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်လိာ်နံာ်ကျဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပကစဲကျဲးထုးထီၣ် တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်လိာ်နံာ်ကျဲလၢ တၢ်ဂီၢ်ထီၣ်သီကတီၢ် 2025 နံာ်န့ၣ်လီၤ.
- နစူးကါလိာ်ဘိးဘၣ်ရၢလီၤအံၤ ဃုာ်ဒီးတၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်လိာ်နံာ်ကျဲလိာ်လံၤ လၢနစဲကျဲးထုးထီၣ်ဃုာ်အံၤသ့ ဒ်သးကဃုထီၣ်စၢၤ တၢ်ကစီၣ်သီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်တၢ်နံာ်ကျဲ လိာ်လံၤ



တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်တၢ်နံာ်ကျဲ အသိ



DOH 961-1314 January 2025 Karen

လၢကဃုထီၣ်လိာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးနီၣ်တၢ်လၢအကူၢ်ပနီၣ်ဒိအဂီၢ်အဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တက့ၢ်. ပုၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤလၢအန့ၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူးကါ: 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆှၢအံၤမ့(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov တက့ၢ်.

ဝံသးစူးကါ စူးကါဘၣ်လိာ်နံာ်ကျဲအံၤလၢ ကမၤလိာ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်ကစီၣ်သီတဖၣ်လၢ ပတၢ်အိၣ်လၢ WIC တူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်အကရူၢ်	တချုးလၢယနူၤအါရံာ် 6th, 2025	ခဲအံၤ
စံာ်ယၢာ်(လ)ဂီၤတၢ်အိၣ်	တၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆိးလၢတၢ်ဟံပနီၣ်အီၤတဖၣ် တၢ်လိာ်ဘၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢကတၢ်တၢ်-	တၢ်အဒိၣ်အဆိးခဲလၢဂီၤတၢ် 36 oz တၢ်ဟံပနီၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢကတဖၣ်န့ၣ် အါဒိၣ်ဝဲလီၤ
ထီၣ်ဖူ	တၢ်လိာ်ဘၣ်ခဲ(လ)စံာ်ယၢာ်(မ)တအိၣ်	တၢ်လိာ်ဘၣ်ခဲ(လ)စံာ်ယၢာ်(မ)အသိ တၢ်ထုးကွဲာ်ထီၣ်ဖူပနီၣ်လွီၤမံၤ
ဘုၤဖျါပဲါ	တၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆိးလၢတၢ်ဟံပနီၣ်အီၤတဖၣ်	တၢ်အဒိၣ်အဆိးခဲလၢဂီၤတၢ် 48 oz
ကျိၢ်န့ၢ်ထံ	တၢ်တတူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲဝဲ အိၣ်ကဲးန့း တၢ်န့ၢ်ထံဘၣ်	တၢ်တတူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲဝဲ အိၣ်ကဲးန့းတၢ်န့ၢ်ထံလီၤ
ညၢာ်ဒါ	တၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆိးလၢတၢ်ဟံပနီၣ်အီၤတဖၣ်	တၢ်တတူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲဝဲ တၢ်အဘိၣ်အဒိၣ်အဆိးအါထီၣ်လၢ ညၢာ်စဲလမိဒီးညၢာ်ထူၤန့ၢ်အဂီၢ် (ထးဒါမ့တမ့ၢ်ထၢၣ်တမံၤလၢလၢ ဟံတၢ် 20 oz)
သဘ့ဟီၣ်လံာ်ထီပး	ထဲ 16 oz ကျိတဖၣ်	ထဲ 15 တၢ် 18 oz ကျိတဖၣ်
တၢ်အိၣ်ပနီၣ်သိသိဘၣ်	တၢ်တတူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲဝဲ သ့ၣ်ဂံၢ်ဝၣ်စံာ်တဖၣ်ဘၣ် တၢ်တတူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲဝဲ ပၣ်တံာ်သဘၣ်တဖၣ်ဘၣ်	တၢ်တတူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲဝဲ သ့ၣ်ဂံၢ်ဝၣ်စံာ်တဖၣ်လီၤ တၢ်တတူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲဝဲ ပၣ်တံာ်သဘၣ်တဖၣ်လီၤ (တပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဆိၣ်မ့တမ့ၢ်ဆိး(စ)တဖၣ်)

တၢ်ဆိတလဲအဂုၤအကတဖၣ်

မၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံ	တၢ်ထၢန့ၢ် Grace Harbor Farms မၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံအသိပဲါ (64 & 32 oz) တၢ်န့ၢ်ထံခါဖဲယၢာ်အသိပဲါ (32 oz)
သဘ့တၢ်န့ၢ်ထံ	တၢ်ပတုာ်ကွဲာ် သဘ့တၢ်န့ၢ်ထံပနီၣ်တနီၤန့ၢ်လီၤ တၢ်ထၢန့ၢ်ဃုာ် “Bettergoods” ပနီၣ်သဘ့န့ၢ်ထံန့ၢ်လီၤ

တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်တဖၣ်-

- စူးကါ “Scan Barcode (ဖးဒိစကံာ်ဘါဒီး)” နီၣ်ဆိၣ်ခဲ လၢ WICShopper အဲး(ပ) ဒ်သးကကွၢ် မ့ၢ် WIC တူၢ်လိာ်အၢၣ်လီၤဝဲ ပနီၣ်တမံၤဧါ အဂီၢ်တက့ၢ်.
- စူးကါ “I couldn’t buy this (ယပူၤတၢ်အါတသ့)” လၢ WICShopper အဲး(ပ) အပူၤ ဖဲနမ့ၢ်ဆိကမီၣ်လၢ ပကြးတူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲ ပနီၣ်တမံၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

သံကွၢ်န WIC ကသံၣ်ဒါး ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ယၢၤမၤစၢၤ လၢတၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်လၢ ပုၤပူၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်

- [တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ပူၤ WIC ဂီၤတၢ်အိၣ်စံာ်ယၢာ်အဂီၢ်](#)
- [တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ တၢ်စူးကါနန့ၣ်ဘုၤဖျါပဲါပြိတၢ်န့ၢ်ဘျးအဂီၢ်](#)
- [WA WIC တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်နံာ်ကျဲ](#)
- [WICShopper အဲး\(ပ\)](#)
- [ပနီၣ်လၢ WA WIC တူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲအစရံ](#)

