



တၢ်မၤလိ-
မၤန့ၢ်အါထီၣ် လိာ်ကဝီၤပူၤ တၢ်မဲတၢ်သၣ်
ဃုာ်ဒီး ပုၤမၤစံၣ်ဖဲအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤလိာ် တၢ်
န့ၢ်ဘျုးတဖၣ်

WIC Farmers Market Nutrition Program (ပုၤမၤစံၣ်ဖဲ တၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၤ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ)- ပူၤကွၢ်တၢ်အိၣ်အသိတမံၤမံၤ ဖဲပုၤမၤစံၣ်ဖဲတၢ်ဆါတၢ်ပူၤ အလီၤ တက့ၢ်

မၤအါထီၣ် နတၤသူတၤသၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အကလုာ်တဖၣ် လၢတၢ်အိၣ်မ့ၤဒီး တၢ်အိၣ်ကျဲၤသးတ
ဖၣ်အပူၤတက့ၢ်.စးထီၣ်လၢ တၢ်ထံၣ်ဆိကမိၣ်တနီၤ လၢလၢအံၤတက့ၢ်.



အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်သိသံၣ်ဘဲ ဃုာ်ဒီး ဟၢမၤ(စ) မ့
တမ့ၢ် ရဲး(ခ)လၢအမ့ၢ် တၢ်ထံးအသိလၢအရီၢ်ဘဲန့ၣ်
တက့ၢ်.

* အိၣ်က့ၢ်

- သဘာ်ဖီလါဟ့
- သဘာ်ဘီတံၢ်
- သဘာ်ဖီ
- ဖီဃဲဒီး
- ဒံသၣ်
- မိၢ်ကံသၣ်



ကွၢ်ဃုာ်တၢ်မဲတၢ်သၣ် လၢနကဉ်အိၣ်သ့တက့ၢ် -

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်- ဟီၣ်ဆူၣ်ပျီၢ်, သဘာ်ဘီတံၢ်, ကုၤ, ပသၢဂီၤ,
ပသၢဂီၤ, မိၢ်ကံသၣ်တဖၣ်, တကီၤဆိၣ်သၣ်တဖၣ်, စခံနံ
- တၤသူတၤသၣ်တဖၣ်- ဖီသၣ်, ဖိး(ခ), ဖဲသၣ်တဖၣ်
တၢ်အံၤညီဝဲလီၤ. စူးကါထဲ တၢ်ဆဲးတဘီဒီး ထွါအီၤလၢ ထီပးမ့တမ့ၢ်
သိ ဒ်သိးအသုတဃုထီၣ်ကွၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တဘာ်အိ တၢ်ထံလၢအဆၢတဖၣ်တဂ့ၤ ဒီး မၤတၤသူတၤ
သၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အထံ လၢအဂ့ၤလၢ တၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် လၢနနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်နဲတက့ၢ်.

* အိၣ်က့ၢ်

- ဘလဲးဘဲရံၣ်ဒီး ဆူး(က့)
- ဒံသၣ်ဒီး နီၣ်ဝီသ့
- စကြိဘဲရံၣ်ဒီး ဘုဆၢၣ်(လ)

နထၢနံၣ် သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲၣ်စဲလၢနရီၢ်အီၤ သိသံၣ်ဘဲတဖၣ် လၢအရီၢ်
ကအါထီၣ်အဂီၢ် သ့န့ၣ်လီၤ.
စူးကါတၤသၣ်တမံၤမံၤ လၢတမ့ၢ်သကွံသၣ်တက့ၢ်.

မၤထီၣ်နီၣ်တြီၢ် မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ဘိၣ်ဘဲ
လၢနအိၣ်ညီၣ်နီၣ်အီၤ ဃုာ်ဒီး-

- သဘာ်သွံး
- ပသၢဂီၤ
- မ့ၤတလီၤဒီး
- တကီၤဆိၣ်သၣ်
ထၢနံၣ်သဘာ်ဘီတံၢ်, သဘာ်သွံး,
ပသၢဂီၤ ဒီးဖီဃဲဒီး လၢ တၢ်ကူး
ပျံလီၤအီၤဆူ ညၣ်ထူၣ်နီၣ် ဒီး
ဆိညၣ်စံၣ်ဃါ ကိၣ်တြီၢ်တဖၣ်
အပူၤတက့ၢ်.





မၤန့ၢ်အါထီၣ် လီၤကဝီၤပူၤ တၢ်မဲၤတၢ်
သ့ၣ် ဃုာ်ဒီး ပုၤမၤစံၢ်ဖိတၢ်ဆါတၢ်
ပူၤလီၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်

WIC Farmers Market Nutrition Program (ပုၤမၤစံၢ် ဖိတၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၢ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ)- ပူၤကွၢ်တၢ်အိၣ်အသီတမံၤမံၤ ဖဲပုၤမၤစံၢ်ဖိတၢ်ဆါတၢ်ပူၤ အလီၢ် တက့ၢ်

ထၢန့ၢ်တၢ်သ့ၣ် ဆူနစံၢ်ရံၣ်ယၢၣ်,
အိး(ထ)မဲ(လ), ဖဲ(န)ခွဲ(က), မ့
တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံဆိၣ်အပူၤတက့ၢ်.

* အိၣ်က့ၢ်

- ဘလဲးဘဲရံၣ်သ့ၣ်
- ဘလူဘဲရံၣ်သ့ၣ်
- ခဲၣ်ရံၣ်သ့ၣ်
- မ့ရယၢၣ်ဘဲရံၣ်သ့ၣ်
- ရၢး(စ)ဘဲရံၣ်သ့ၣ်
- စဉ်းဘဲရံၣ်သ့ၣ်

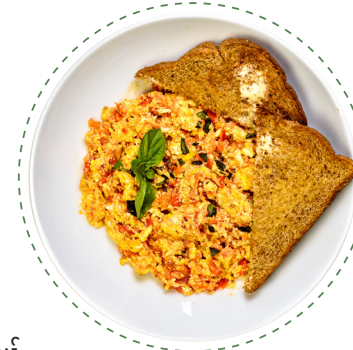


* အိၣ်က့ၢ်

မၤဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ် နဆိၣ်တဖၣ် အလွဲၢ်ဒီးအရိၣ်တက့ၢ်.

- ဘဲ(လ)မိၢ်ကံသ့ၣ်
- ပသၢဝါ
- ခွဲ(လ)
- ကျဲ
- ပသၢဂီၤ
- မ့ၤတလီၤဒီး

ဒိၣ်လီၤအီၤယံယံဖိ ဒီးတၢ်န့ၢ်အီၤ
ဆူဆိၣ်အပူၤ ဖဲနဖီအီၤအခါ မ့တမ့ၢ်
မၤတၢ်ဒီးတၢ်လၢ် ဆိၣ်ဒိၣ် မဲးဖ့ၣ်တဖၣ်အခါ တက့ၢ်.



မၤတၢ်ကိၣ်မုၢ်န့ၢ် အရိၣ်ဘဲဒိၣ် ဃုာ်ဒီး ဆဲ(လ)ဆၢၣ်လၢ နမၤအီၤလၢဟံၣ်တက့ၢ်.

* အိၣ်က့ၢ်

- စံၣ်လဲၣ်ထြီၣ်လၢ နရီၢ်အီၤသီသံၣ်ဘဲ
- ပသၢဂီၤ
- မိၢ်ကံသ့ၣ်
- ထီၣ်မါထံလိၣ်
- တကီၤဆဲၣ်သ့ၣ်

တၢ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢပုၤထၢန့ၢ်
အီၤ ဂ့ၤဒိၣ်မ့ၢ်ဆူ ဖဲၣ်ကွဲတးဒီး ကွဲ
ဆၢၣ်ဒိၣ်လၢတဖၣ်အပူၤ
စ့ၢ်ကိးန့ၢ်လီၤ.



ပုၤန့ၢ်လီၤပာ်ဃုာ်လၢ WIC
တဖၣ် စူးကါ အပုၤမၤစံၢ်
ဖိတၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၢ် တၢ်
န့ၢ်ဘျးတဖၣ် စးထီၣ်လၢ
လါယူၤ 1 တုၤ လါအိးကထိ
ဘၢၣ် 31 သ့ န့ၢ်လီၤ.



ယ WIC အဝဲၤဒါး -

လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ် -

ဆဲးကျါ -

ယတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ဆူညါတဘျီ-

ယဖီတၢ်-

တၢ်နီၣ် -

တၢ်ကရၢကရိအံၤ မ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်
ယာ် လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ထံသးတုၤသးန့ၢ်လီၤ.
Washington WIC တအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်
ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.
လၢကယုထီၣ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတၢ်လၢအကွၢ်
ပနီၣ်ဒိအဂၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တ
က့ၢ်. ပုၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤလၢအနီၣ်တအၢ မ့တ
မ့ၢ် န့ၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူးကိး 711
(Washington Relay (ဝဲၣ်ရဲၣ်တၢ် တၢ်ဆူအီတၢ်
ကစီၣ်)) မ့တမ့ၢ် ဆူလီၤပရၢဆူ
WIC@doh.wa.gov တက့ၢ်.

