



တၢ်မၤလိ-
မၤန့ၢ်အါထီၣ် လိာ်ကဝီၤပူၤ တၢ်မဲတၢ်သ့ၣ်
ဃုာ်ဒီး ပုၤမၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤလီၤ တၢ်
န့ၢ်ဘျးတဖၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ ပုၤမၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤလီၤ ဒီး စံၣ်ပနံၣ်ကျးတဖၣ်- တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ် လၢတၢ်ပူၤတၢ်လၢ WIC ပုၤ မၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤလီၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်

စူးကါ WIC ပုၤမၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤလီၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် ဒ်သီးကပူၤအိၣ် တၢ်မဲထီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်
တဖၣ် လၢတၢ်သ့ၣ်အါလၢလီၤကဝီၤပူၤတက့ၢ်. နစူးကါအါသ့ဝဲဒၣ်ဖဲ ပုၤမၤစံၣ်ဖိတဖၣ်တၢ်ဆါတၢ်
ပူၤလီၤ ဒီးပနံၣ်ကျးလၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအါတဖၣ် လၢကီၢ်စဲၣ်ဒီဘၣ်ညါန့ၢ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တ
ဖၣ်အါမ့ၢ်ဝဲ ကျဲၤဒိၣ်မးတဘိလၢ ကယုသ့ၣ်ညါ တၢ်မဲထီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ် လၢတၢ်သ့ၣ်အါလၢ
Washington အပူၤ ဒီး ကီၢ်အဆါခိးထီၣ်တဖၣ်အပူၤ ဖဲ Idaho ဒီး Oregon န့ၢ်လီၤ.



ကွၢ်ယုပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိ လၢအန့ၢ်စိန့ၢ်ကမီၤတဖၣ်

ကွၢ်ယုတၢ်ပနီၣ်အါ လၢပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိ လၢအန့ၢ်စိန့ၢ်ကမီၤတဖၣ် ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဃာ်လၢ ပုၤမၤစံၣ်ဖိအ
တၢ်ဆါတၢ်ပူၤလီၤ မ့တမ့ၢ် စံၣ်ကျးတဖၣ် ဒ်သီးကယုထံၣ် ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖျးတၢ်တဖၣ် လၢအတူၢ်လိာ်
WIC ပုၤမၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤလီၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖျးတၢ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအါတဖၣ် လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်အါ မ့ၢ်ထဲပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖျး
တၢ် လၢအဟံးန့ၢ်န့ၢ် WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်သ့န့ၢ်လီၤ.
WIC အပုၤမၤတၢ်ဖိ ကွၢ်ယုစၢၤန့ၢ် တၢ်လီၤလၢကဘၣ်စူးကါ WIC
ပုၤမၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤလီၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်
လၢနလီၢ်ကဝီၤအပူၤ သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ.



သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်

ဒ်မ့ၢ်သ့ၣ်တဖျါန့ၢ် မ့ၢ်အမံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်လၢအလီၤနီၤ
တဖျါအါ မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၢ် မ့ၢ်နတသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်ခါ. သံကွၢ် ပုၤ
သ့ၣ်တၢ်ဖိ လၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအါတဖၣ်တက့ၢ်.
အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်လၢသးခဲဝဲ တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီး အပုၤပူၤအိၣ်တၢ်ဖိ
တဖၣ် ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်နီၤ တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ် သ့ၣ်ညါဝဲန့ၢ်လီၤ.



လဲၤဆိဆိတက့ၢ်

ပုၤမၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤလီၤ ဒီး စံၣ်ပနံၣ်ကျးတဖၣ်
န့ၢ် ညီၣ်ပုၤတအါကဲၣ်ဆိး လၢဂီၤခိန့ၢ်ဘၣ်. အယံ
ညီၣ်လၢကပူၤတၢ်ဃုာ်ဒီးဖိသ့ၣ်တဖၣ်, လီၤလီၤဆိဆိ
ဖဲနဆိၣ်လ့ၣ်ဆိၣ်ဖးဒိၣ်အခါန့ၢ်လီၤ. တၢ်န့ၢ်မ့ၢ်စ့ၢ်ကီး
တၢ်ဆါကတီၢ်လၢ တၢ်မဲထီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်အဂ့ၢ်ကတၢ်
တဖၣ် အိၣ်အဆါကတီၢ်လီၤ.
နစးထီၣ်စူးကါ နပုၤမၤစံၣ်ပုၤကျးဆါတၢ်န့ၢ်ဘျးတ
ဖၣ် စးထီၣ်လၢ လါယု 1 သီသ့န့ၢ်လီၤ.

မ့တမ့ၢ် လဲၤဖဲခဲတက့ၢ်

အါစုအါဘျီ နဒီးန့ၢ် တၢ်လၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်တဖၣ် တချုးဖဲ
ဖျါ မ့တမ့ၢ် စံၣ်တၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၤအါ ဘူးကပုးကွံၣ်
သးအခါန့ၢ်လီၤ.
လၢကဘိၣ်က့ၢ်တၢ်ခဲလၢ် ဖဲမ့ၢ်တန့ၢ်အကတၢ်အ
လီၤ ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိ လၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအါတဖၣ် က
ဆါအပနီၣ်တဖၣ် ဖဲအပူၤဘၣ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ ပှၤမၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပှၤလီၤ ဒီး စံၣ်ပနံၣ်ကျးတဖၣ်- တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ် လၢတၢ်ပှၤတၢ်လၢ WIC ပှၤ မၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပှၤလီၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်



WIC ပှၤဟံၣ်ဃုာ်မၤသကိး
တၢ်တဖၣ် စူးကါ အပှၤမၤ
စံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပှၤလီၤ
တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် စးထီၣ်
လၢ လါယူၤ 1 - လါအီးက
ထီၣ်ဘၣ် 31 သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ပှၤတၢ် ဖဲပနံၣ်ဟးထီၣ်အါကတၢ် အဆၢကတီၢ်

တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးအခူအခါတဖၣ် စးထီၣ်သး ကယိကယိန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ် တ
မ့ၢ်ကအိၣ်ဝဲဒၣ်အါအါ ဖဲတၢ်အခူအခါတဖၣ် အစးသီဒီးအကတၢ်အခါ န့ၣ်ဘၣ်. နကဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်လၢအပှၤ
ဘၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်လၢအဝံၣ်ဒိၣ်တဖၣ် လၢတၢ်သ့ၣ်တၢ်အကတီၢ် အခၢၣ်သးန့ၣ်လီၤ. ဃု တၢ်မဲထီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်အ
ခူအခါ အလံာ်နံၣ်လံာ်လါတဘျီ လၢန WIC ဝဲဒၣ်အိၣ်တက့ၢ်.

မၤကွၢ်တၢ်အသီတက့ၢ်.

တၢ်မဲထီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်လၢ ပှၤမၤစံၣ်ဖျါ မ့တမ့ၢ် စံၣ်ပနံၣ်ကျးတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဖျါလီၤဆီဒိၣ်မး လၢ
တၢ်လၢနညီၣ်န့ၣ်ထီၣ်အီၤလၢ တၢ်အိၣ်ပနံၣ်ကျးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲပှၤမၤစံၣ်ဖျါအံၤ, နကထီၣ်ဘၣ် တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ
အိၣ်ဒီး အလွဲၢ, အကွၢ်အဂီၢ် ဒီးအဒိၣ်အဆဲး အကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒိတဘိ စးထီၣ်လၢအဂီၢ်တုၤဆူအပျီၢ်ဖိတက့ၢ်

တၢ်အမုၢ်အါမးန့ၣ် အိၣ်ဒီးအကွၢ်အဂီၢ်လၢ ပှၤအိၣ်အီၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အဂီၢ်တဖၣ်ဒ်အမုၢ် သဘၣ်တၢ်ဘီ, ဖါစ
န့း (parsnips), ဒီးသဘၣ်ကဘိတဖၣ် (turnips) ဒၣ်လံာ် အိၣ်ဒီးအဂီၢ်ဒီးအလၢတဖၣ် လၢပှၤအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
လၢတၢ်မုၢ်တၢ်ဘီ တခါစုာ်စုာ်အပှၤ ပှၤအိၣ်တၢ်မနုၤတဖၣ်သ့အဂီၢ်န့ၣ် သံကွၢ် ပှၤသ့ၣ်တၢ်ဖိ လၢတၢ်ဟ့ၣ်စိက
မိၤအီၤတဖၣ်တက့ၢ်.

ပှၤတၢ်အါအါတက့ၢ်

ပှၤသ့ၣ်တၢ်ဖိ လၢတၢ်ဟ့ၣ်စိကမိၤအီၤတဖၣ် အါတက့ၢ်ဆါတၢ်အပှၤဘၣ်ဘၣ် ဖဲပှၤပှၤတၢ်တဖၣ်
ပှၤတၢ်အါအါအခါန့ၣ်လီၤ.



မၤန့ၢ်အါထီၣ် လီၤကဝီၤပှၤ တၢ်မဲတၢ်
သ့ၣ် ဃုာ်ဒီး ပှၤမၤစံၣ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်
ပှၤလီၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်

ယ WIC အဝဲဒၣ်ဒီး -

လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ် -

ဆဲးကျါ -

ယတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ဆူညါတဘျီ-

ယဖိတၢ်-

တၢ်နီၣ် -

တၢ်ကရၢကရီၤအံၤ မ့ၢ်ပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်
ယာ် လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ထံသီးတုၤသီးန့ၣ်လီၤ.
Washington WIC တအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်
ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
လၢကဃုထီၣ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်လၢအကွၢ်
ပနီၣ်ဒိအဂၢၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တ
က့ၢ်. ပှၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤလၢအနီၣ်တအၢ မ့တ
မ့ၢ် န့ၢ်ဟ့ၣ်ကီတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူးကိး 711
(Washington Relay (ဝဲၣ်ရှုၣ်တၢ် တၢ်ဆူအီတၢ်
ကစီၣ်)) မ့တမ့ၢ် ဆူလီပရၢဆူ
WIC@doh.wa.gov တက့ၢ်.