ဝလင်စာနှင့် အဆာပြေအစာများတွင် အသီးအရွက်များနှင့် သစ်သီးများ ပါဝင်စေရန် အကြံပြုချက်များ

- ✓ အသီးအရွက်တစ်ခုခုကို လက်လှမ်းမီသော နေရာတွင်ထားပါ။ မုန်လာဥနီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ရှေပဲသီး သို့မဟုတ် ပန်းမုန်လာကဲ့သို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အရံသင့် ပြင်ဆင်သိမ်းဆည်းထားပါ။
- ✓ အစာစားချိန်များတွင် အရံသင့် လှီးဖြတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သို့မဟုတ် သစ်သီးဝလံများကို စားပွဲတွင် တင်ထားပါ။
- ✓ ဘယ်ရီသီးများနှင့် မက်မွန်သီးများသည် စီရီရယ်နှင့် ဒိန်ချဉ် ပို၍ စားချင်စဖွယ်ဖြစ်စေပြီး အရသာလည်း ကောင်းစေပါသည်။
- ✓ နေ့လယ်စာစားချိန်တွင် သင့်အစားအစာ၌ အသုပ်တစ်ခု ပါဝင်ပါစေ။
- ✓ သစ်သီးတစ်ပန်းကန် ထားရှိပါ။ လတ်ဆတ်သည့်သစ်သီးကို ခွက်တစ်ခွက်ထဲတွင်ထည့်ပါ။ ၎င်းကို သင့်စားပွဲပေါ်မှာ ထုတ်ထားပါ။
- ✓ ကိုယ်ပိုင်အသုပ်သုပ်စားသည့်ည သတ်မှတ်ထားပါ။ စဉ်းပြီးသား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ချက်ထားသည့်ကြက်သား သို့မဟုတ် ပဲစေ့များ၊ ချေထားသည့်ဒိန်ခဲနှင့် အခြားထူးခြားသည့် ဥပမာ-လှီးထားသည့် ပန်းသီးများ စသည်ကို ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။
- ✓ အရန်ဟင်းပွဲအဖြစ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးမျိုးကို အိုဗန်ထဲတွင် ကင်ပါ။ မည်သည့်ထမင်းဝိုင်းတွင်မဆို အရသာရှိသော ထပ်ဆောင်းဟင်းတစ်ခွက်တိုးစေရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ဆီပါးပါးအပြင် ရသာမှုန့်အနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ပါ။
- ✓ နွေတွင် သီးသည့် သစ်သီးများသည် တစ်ပြိုင်တည်းမှည့်ပါသလား။ ခရင်တစ်ခုကိုပြင်ဆင်ပါ၊ သို့မဟုတ် အချပ်လိုက်လှီးပြီး ရေအနည်းငယ်နှင့်ချက်ကာ ပန်ကိတ်ပေါ်တွင် ဆမ်းပါ သို့မဟုတ် ယို လုပ်ပါ။ လွယ်ကူသည့် ယိုပါဝင်ပစ္စည်းများကို သင် အနှစ်သက်ဆုံးဝက်ဆိုဒ်တွင် ရှာဖွေလိုက်ပါ။

သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပိုမိုစားသုံးသင့်သည့် အံ့အားသင့်ဖွယ် ကောင်းကျိုးများ

အသားအရေ ကျန်းမာစိုပြေစေခြင်း။
အသီးအရွက်များ ပိုမိုစားသုံးခြင်းသည် သင့်အသားအရေကို အာဟာရဖြစ်စေသည်။

ကလေးငယ်များ သင့်နေထိုင်မှုကို အတုယူခြင်း။
သင်ကဦးဆောင်၍ သစ်သီးဝလံများ၊ အသီးအရွက်များကို စားသုံးလျှင် ကလေးများကလည်း လိုက်၍ စားသုံးကြမည်ဖြစ်သည်။

အရွယ်သုံးပါးလုံး၏ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း။
သင့် စွမ်းအင်ကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီပေးသည့် စွမ်းအင်ပြည့်ဝသော အာဟာရဓာတ်များသည် လတ်ဆတ်သော အသီးအရွက်များတွင် ပါဝင်ပါသည်။ အမျှင်ဓါတ်သည် အစာချေဖျက်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးပါသည်။

WIC FMNP နှင့် SENIOR FMNP အကြောင်း

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, လယ်သမားများဈေး အာဟာရပရိုဂရမ်) သည် Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC, ဝင်ငွေနည်းသည့် အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် အထူးဖြည့်စွက်အာဟာရအစီအစဉ်) ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ WIC အစီအစဉ်သည် ကျန်းမာသော အစားအစာများ၊ အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းများ၊ နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများထံ လမ်းညွှန်ခြင်းများကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးထားပါသည်။

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, သက်ကြီးရွယ်အို လယ်သမားဈေး အာဟာရ ပရိုဂရမ်) သည် Department of Social and Health Services (DSHS, လူမှုရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများဌာန) Aging နှင့် Long-Term Support Administration (ALTSA, သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ရေရှည်ပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုဌာန) ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ Senior Nutrition Program သည် အသက် 60 နှင့်အထက် ဝင်ငွေနည်းလူကြီးပိုင်းများအတွက် အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာများကို အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ၊ အိမ်တိုင်ရာရောက်ဖြစ်စေ ပံ့ပိုးပေးသည့် အာဟာရဖြစ်အစားအစာများကို တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးသည့် ပရိုဂရမ်ဖြစ်သည်။

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

WIC FMNP

ဝက်ဆိုဒ်- https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market

ဖုန်း- 1-800-841-1410 ကို ခေါ်ဆိုပြီး 0 ကို နှိပ်ပါ

အီးမေးလ်- FMNPteam@doh.wa.gov

FMNP နှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ကြားလိုသည်များ ရှိပါသလား။ https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants ရှိ တိုင်ကြားလွှာကို အသုံးပြု၍ စာပို့၍လည်းကောင်း၊ အီးမေးဖြင့်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ဖက်စ်ဖြင့်လည်းကောင်း ပေးပို့ပါ

SENIOR FMNP

ဝက်ဆိုဒ်- https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program

ဖုန်း- 1-800-422-3263

DOH 961-275 | DSHS 22-1064 MY

April 2025 Burmese

United States Department of Agriculture (USDA, အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးရေးဌာန) သည် အခွင့်အရေးသာတူညီမျှပေးသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝါရှင်တန် Senior FMNP နှင့် WIC FMNP သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံတစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် 711 (Washington Relay) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ သို့အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။

WIC & SENIOR

လယ်သမားများဈေး အာဟာရ ပရိုဂရမ်

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို စားပါ။
ဒေသထွက်တွေ ဝယ်စားပါ။
လယ်သမားတွေကို ကူညီပါ။

သင်၏ လယ်သမားဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုခြင်း

- သင့် QR ကုဒ်ဖြင့် ခွင့်ပြုချက်ရ လယ်သမားများဈေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုပါ။
- သင့် WIC or SFMNP ကတ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အက်ပ်တွင်ဖြစ်စေ သင့် QR ကုဒ်ကို ရှာပါ။
- သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များ နှင့်အတူ ငွေအကြွေလဲပေးခြင်း သို့မဟုတ် တိုကင်များကို ပေးမည်မဟုတ်ပါ။
- စိုက်ပျိုးသူသည် သင်၏ QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပြီး ဝယ်ယူသည့်ပမာဏကို ထည့်သွင်းရပါမည်။
- ပမာဏကို အတည်ပြုပြီး သင့် PIN ကို ရိုက်ထည့်ပါ
- အကျိုးခံစားခွင့်များ ပေးသော အေဂျင်စီထံQR ကုဒ်ဖြင့် ကတ် ပျောက်ဆုံးကြောင်း သို့မဟုတ် အခိုးခံရကြောင်း တိုင်ကြားပါ။
- ဇွန်လ 1 ရက်မှ အောက်တိုဘာလ 31 ရက်ကြားတွင် သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုရပါမည်။

SENIOR FMNP ကတ်နှင့် အက်ပ်အိုင်ကွန်

WIC ကတ်နှင့် အက်ပ်အိုင်ကွန်

သင်၏ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သိမ်းဆည်းပုံ

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သင်၏ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သိမ်းဆည်းပါ။
- လတ်ဆတ်သော အရွက်ပါသည့် အရွက်စိမ်းများ၊ ဘယ်ရီသီးများကဲ့သို့ သစ်သီးဝလံများကို ရေမဆေးဘဲ အသီးအနံ့ထည့်သည့်အံဆွဲ အတွင်းထားပါ။
- မည်သည့်သစ်သီးဝလံကိုမဆို အသုံးမပြုမီ ဘုံဘိုင်ရေဖြင့် ရေဆေးချပါ။ အရွက်စိမ်းများကို ရေအေးအေးထဲတွင် နှစ်ကြိမ်မျှ ရေလဲ၍ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။
- ကြက်သွန်နီ၊ အာလူးကဲ့သို့ အသီးအရွက်များကို အေးပြီး မှောင်သည့်ဗီရိုထဲ သို့မဟုတ် အသီးအရွက်သိမ်းသည့်အခန်းတွင် သိမ်းထားပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ မထားပါနဲ့။ ကြက်သွန်နီနဲ့ အာလူးတွေကို တွဲမသိမ်းပါနဲ့။
- ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် မမှည့်သေးသည့်သစ်သီးများအား အပြင်တွင်ထားပါ၊ အများအားဖြင့် ကောင်တာမှာ သို့မဟုတ် စားပွဲပေါ်မှာ ထားနိုင်ပါတယ်။
- ပိုမိုကြာရှည်စွာ သိမ်းဆည်းနိုင်ရန် အေးခဲထားသည့် သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသည့် သစ်သီးဝလံကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။

လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် ကျွန်ုပ် ဘာတွေဝယ်နိုင်မလဲ။

ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်နှင့် နယ်နိမိတ်ထိစပ်နေသော အိုက်ဒါဟိုနှင့် အော်ရီဂွန်ပြည်နယ်များရှိ စီရင်စုများတွင် စိုက်ပျိုးထားသည့် သင်၏ လယ်သမားဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် လတ်ဆတ်၍ ပြုပြင်မထားသော ဒေသထွက် သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဝယ်ယူပါ။ သင်၏ လယ်သမားဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် ဝယ်ယူနိုင်သည့် ပစ္စည်းများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ကာ ဤမျှဖြင့် ကန့်သတ်မထားပါ-

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ-
ကညွတ်၊ ဗီတွတ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊
ကွမ်းသီးဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန်လာဥနီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကိုက်လန်၊
ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆလတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊
အာလူး၊ ရွှေဖရုံ၊ ဒေါက်ခွ၊
ဖရုံမျိုးစုံ၊ မျောက်ဥ၊ သခွားဖရုံ

သစ်သီးများ
ပန်းသီး၊ ဘလူးဘယ်ရီ၊ ချယ်ရီသီး၊
မက်မွန်သီးနီ၊ မက်မွန်သီး၊ သစ်တော်သီး၊
ရက်စ်ဘယ်ရီ၊ စတော်ဘယ်ရီ

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ
ပင်စိမ်း၊ နံနံ၊ တရုတ်နံနံ၊ ရို့စ်မေရီ

မှတ်သားရန်-
Senior FMNP တွင် ပါဝင်သူများသာ ပျားရည်ကို ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးသူများကို ဤဆိုင်းဘုတ်များရှိသည့် ဈေးများတွင် ကြည့်ရှုပါ။

သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော သစ်သီးဝလံများ၏ စာရင်းအပြည့်အစုံအတွက် https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants တွင် ကြည့်ရှုပါ။

လယ်သမားများဈေး ရာသီပေါ်ချိန်

နွေဦး
- Senior FMNP တွင် ပါဝင်သူများသည် လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရရှိရန် လျှောက်ထားကြသည်။
- ဒေသတွင်းအေဂျင်စီများက Senior FMNP ကတ်များကို စတင်ဖြန့်ချိကြသည်။

ဇွန်လ 1 ရက်
- လယ်သမားများဈေး ရာသီချိန် စတင်ပါပြီ။
- လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များကို သုံးစွဲသည့် ပထမနေ့ဖြစ်သည်။

စက်တင်ဘာလ 30 ရက်
- လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များ ရရှိနိုင်မှုအပေါ်မူတည်၍ ရယူရန် နောက်ဆုံးနေ့ဖြစ်သည်။

အောက်တိုဘာလ 31 ရက်
- လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များကို သုံးစွဲသည့် နောက်ဆုံးနေ့ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်- WIC တွင် ပါဝင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ လစဉ် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ဖွင့်လှစ်ထားသော WIC လယ်သမားများဈေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းစတိုးဆိုင်များတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

လယ်သမားများဈေးတွင် အသစ်တစ်ခုခုကို စမ်းဝယ်ကြည့်ပါ။