

တစ်စူးကါ နပုမာဖ်ဖိ တ်ဆိတ်ပုအလီ တ်န့်ဘျူးတဖ်

- ခီဖျိန QR ပနီတဒါ၊ စူးကါ ပုမာဖ်ဖိတဖ် တ်ဆိတ်ပုအလီ တ်န့်ဘျူးတဖ် ဖဲပုမာဖ်ဖိတဖ် တ်ဆိတ်ပုအလီ မုတမ့ စ်ပန့်ကျူးတဖ် လာတံဟ့ဝ်စိဟ့ဝ်ကမီယာအီတက့.
- ကွာ်ဃုန QR ပနီတဒါ လာ WIC မုတမ့ SFMNP ခး အလီ မုတမ့ လာအဲ(ပ)အီအပူတက့.
- တမ့တံကဟ့ဝ် စူးကါဖိဟ့ဝ် မုတမ့ တံပံက့တဖ် တပူဃီဒီး နတံန့်ဘျူးတဖ်ဘာ်.
- ပုသ့တံဖိ ကဖးစကဲာ် QR ပနီတဒါ ဒီး ထာန့လီ တ်ပုမာဖ်ဖိအစုနီဂံနီန့ဒွးန့လီ.
- ဟ်ဂါဟ်ကျါ စူးကါနီဂံနီန့ဒွးအီ ဒီးထာန့လီန PIN
- တီဖျိထီတံ ခးကွလာအလီမာ မုတမ့ ပုဟ့ဝ်အီ ဃုဒီး QR ပနီတဒါ ဆူကရါခါဝ်စးလါ အဟ့ဝ်နတံဘျူးတဖ် အအိတ်တက့.
- နကဘာ်စူးကါန တ်န့်ဘျူးတဖ် ဖဲ လါယု 1 သီ ဒီး လါအီးကထိဘာ် 31 သီ အဘာ်စးန့လီ.

SENIOR FMNP ခး ဒီး အဲ(ပ) အပနီ

WIC ခးဒီး အဲ(ပ) အပနီ

ကဘာ်ဟ်ကီ၊ နတပူတသ့ ဒီးတံဒီးတံလ်တဖ်ဒဲလဲာ်

- ဟ်ကီယာ်တံဒီးတံလ်လါ တံခုဒါအပူတက့.
- ထာန့လီ တံဒီးတံလ်ဒီးတပူတသ့ သီသီစိာ်တဖ် ဒဲအမ့ တံဒီးလာပုအိတ်အလ်သ့တဖ် ဒီး ဘာ်ရံသ့တဖ် ဖဲတံဟ်ကီ တပူတသ့အလီ ဒီးတဘာ်သ့စိအီတဂ့.
- သ့စိ တံဒီးတံလ်ဒီးတပူတသ့ခဲလ် လါထံ တချူးစူးကါအီအခါ တက့. တံဒီးလာပုအိတ်အလ်သ့တဖ်န့ တံသ့စိအီလါ သဘံာ်တြိတဖျါအပူ လါထံခုဒါတဘျူးဘျီ သ့ဝဲန့လီ.
- တံဒီးတံလ်တဖ် ဒဲအမ့ ပသာဂီဒီးအုာ်လူတဖ်န့ ဟ်အီဖဲ ဘံာ်ဒိတ်အခုဒါအံး မုတမ့ တံအိတ်ဒါအပူတက့. တဘာ်မ့လါ တံခုဒါအပူဘာ်. တဘာ်ဟ် ပသာဂီဒီးအုာ်လူ တပူဃီတဂ့.
- ဟ် တကီဆံာ်သ့ဒီးတပူတသ့လါအတမံဒီးဘာ်တဖ် ဖဲဒါတံခုဒါတံကီအပတီာ်, ညီန့ဖဲ ခီထာ် မုတမ့ စိနီခိာ် အဖိခိတ်တက့.
- လါတံဟ်ဖျိဟ်တံတံ ယ်ယံထာထာအဂီ, ဆိကမိာ်ထီ တံသ့တဖ်လါ တံမာလီသကါအီ မုတမ့ တံထာန့အီလါထးဒါအပူ တက့.

ခီဖျိ ပုမာဖ်ဖိ တ်ဆိတ်ပုအလီ တ်န့်ဘျူးတဖ် နပုမာဖ်ဖိတဖ်သ့လဲာ်.

ပု လါကဝီပု တပူတသ့, တံဒီးတံလ် ဒီးသ့ဂံဝဲစဲာ် သီသီစိာ်စိာ် လါတဘာ်တံသ့ကျါအီနီတမံတဖ် လါတံသ့အီလါ Washington ဒီး ကီဆါဒီးထံာ် Idaho ဒီး Oregon တဖ်အပူ လါနပုမာဖ်ဖိ တ်ဆိတ်ပုအလီ တ်န့်ဘျူးတဖ် တက့. တံဖိတံလဲာ်တဖ်လါ နပုမာဖ်ဖိသ့ဝဲ လါနပုမာဖ်ဖိ တ်ဆိတ်ပုအလီ တ်န့်ဘျူးတဖ်န့, တဟ်ပနီဃာ်အသးထဲ တံသ့တဖ်အံဘာ်ဆာ်, ဟ်ဃုဒီး-

တံဒီးတံလ်တဖ်
ဟီာ်ဆူာ်ပျါ, သဘာ်ဆာ်တံ, သဘာ်တံလါဟ့, ဩးဆဲ(လ)တံဖိပုထီာ်, သဘာ်တံတံ, သဘာ်ဖိ, သဘာ်လါဟ့, ပကျါတံ, သဘာ်သ့, ပသာဂီ, အုာ်လူ, လူာ်ခုသ့, မုတမ့လါဒီး, တံဂီခါစကွဲ(ရှ), နီခိာ်, စခံန

တပူ တသ့တဖ်
ဖိသ့, ဘျူးဘာ်ရံသ့, ခဲာ်ရံသ့, နးထရံ(န)သ့, ထံမိတံလါ, ရါး(စ)ဘရံသ့, စတြိဘာ်ရံသ့

သ့ဂံဝဲစဲာ်
ပံစ(လ)တံနုမုဒီး, စံာ်လဲထီာ်တံနုမုဒီး, ဖးစလုာ်တံနုမုဒီး, ရါး(စ)မုာ်ရံတံနုမုဒီး

ဝံသးစူတံနီလါ- ထဲဒာ် ပုဟ်ဃုာ်လါ Senior FMNP အပူတဖ် ပုမာဖ်ဖိသ့လါ.

ပနံာ်လါကြါးဘာ် အစရီလါလါပုပုအဂီ ဝံသးစူကွာ်ဘာ်- <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>



ဃုကွာ် ပုသ့တံတဖ်ဖဲ တ်ဆိတ်ပုအလီလါအိတ်ဒီး ပနံမံပနီတဖ်အံတက့.

ပုမာဖ်ဖိတဖ် တ်ဆိတ်ပုအလီ တ်အခ့အခါ တ်ဆါက တီအတက့

- **တံကီထီာ်သီ**
 - ▶ ပုဟ်ဃုာ်လါ Senior FMNP အပူတဖ် ပတံထီာ်တံ ဒဲသီးကန့ဘာ် ပုမာဖ်ဖိ တ်ဆိတ်ပုအလီ တ်န့်ဘျူးတဖ်.
 - ▶ လီကဝီပုမာဖ်ဖိစးကရါတဖ် စးထီာ်ရလီ Senior FMNP ခးတဖ်.
 - **လါယု 1 သီ**
 - ▶ ပုမာဖ်ဖိ တ်ဆိတ်ပုအလီ အခ့အခါ စးထီာ်.
 - ▶ မုာ်နီအဆိကတံာ်သီ လါကစူးကါ ပုမာဖ်ဖိ တ်ဆိတ်ပုအလီ တ်န့်ဘျူးတဖ်.
 - **လါဖဲပတုဘာ် 30 သီ**
 - ▶ မုာ်နီလါခဲကတံာ်သီ လါကစူးကါ ပုမာဖ်ဖိ တ်ဆိတ်ပုအလီ တ်န့်ဘျူးတဖ် ဒဲတံဒီးန့အီသ့အသီး.
 - **လါအီးကထိဘာ် 31 သီ**
 - ▶ မုာ်နီလါခဲကတံာ်သီ လါကစူးကါ ပုမာဖ်ဖိ တ်ဆိတ်ပုအလီ တ်န့်ဘျူးတဖ်.
- တံနီနီ- WIC ပုဟ်ဃုာ်မာသကီးတံတဖ် စူးကါ အဝဲသ့ အတလါဘာ်တလါ တပူတသ့ဒီး တံဒီးတံလ် တ်န့်ဘျူးတဖ် ဖဲပုမာဖ်ဖိ တ်ဆိတ်ပုအလီ ဒီးစ်ပန့်ကျူး အီးထီာ်အသးတဖ် ဒီတနီကျါ သ့ဝဲန့လီ.

