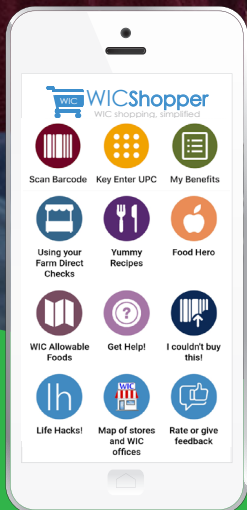




တၢ်ပူၤတၢ်ဒီး eWIC CARD



တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် ခါဆူညါလၢအဆူၣ်
အချတဖၣ်န့ၣ်လီၤ



သူဘဉ် WICSHOPPER APP တကော်



သူဘဉ် WICSHOPPER APP

လာတက်က-

- သမံသမီးဘဉ်နတက်န့ၣ်ဘျူးန့ၣ်ဖှိၣ်အစုအိၣ်ထဲလဲၣ်တကော်.
- မၤန့ၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တချူးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျူးန့ၣ်ဖှိၣ်အသးသမူလာၣ်ကွၢ်အခါတကော်.
- စကဲနဲၣ်ဒဲၣ်ဘါအနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်လာတက်ကထံၣ်န့ၣ် WIC တၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သူတၢ်အိၣ်အစရီလာတက်ကမၤစၢၤကွၢ်ယုပနံၣ်အပီးလီၤဒီးအတၢ်အိၣ်အဆံးလာအဘဉ်န့ၣ်တ ကော်.
- ကွၢ်ယုဘဉ်ကျးလာအတူၢ်လိာ် WIC န့ၣ်တကော်.
- ကွၢ်ဘဉ်တၢ်ဖီအိၣ်တ့ၤအိၣ်ဒဲလဲၣ်ဒဲလဲၣ်အကျိၤအကွၢ်တကော်.
- မၤန့ၣ်သူ **WICHealth.org** လာတက်ကယုန့ၣ်လီၤပှၢ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်မၤလိတဖၣ်န့ၣ်တကော်.

ထူးန့ၣ် WICShopper
အဲးဖီဒီးထၢန့ၣ်လီၤနမံၤလာန့ၣ်န့ၣ်.ဃ
အကးတန့ၣ်အံၤတကော်.

အိၣ်ဝဲဒဲၣ်လ ၁ iPhone ဒီး Androidအဂီၢ်လီၤ.

မုံယမန့်WIC အတန်န့်ဘျးန့်ဖှိန် တဖှ်သ့လကျဲဒ်လဲန်.

- WIC ဟ့န်ဝဲဒှ်တန်အိန်ဆူန်အိန် ချတန်အိန်တန်အိန်အတန်န့်ဘျးန့်ဖှိန် တဖှ်လကိးလါဒဲးအဂီၢ်ဖဲန့မုံအိန်ဝဲဒှ်လါ WIC အတန်ရဲၣ်တန်ကျဲၤအပူၤအခါန့ၣ်လီၤ.
- တဘျီန့ၣ်တန်ကဟ့န်န့ၣ်ဒိးတန်အိန် အတန်န့်ဘျးန့်ဖှိန်လါ ၃ လါအဂီၢ်လီၤ.
- တန်န့်ဘျးန့်ဖှိန်ဆူညါတခါတန်တထာန့ၣ် လီၤအါထီၣ်ဒှ်အတန်ဘၣ်. ဆဲးကျိးဘၣ် န WIC အဝဲၤဒေးဒ်တန်န့ၣ်လီၤအိၤအိန် အသိးလါတန်ကဒိးန့ၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တန် န့ၣ်ဘျးန့်ဖှိန်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- သူဘၣ်eWIC တန်အိန်အတန်န့်ဘျးန့်ဖှိန် တဖှ်လါ Oregon WIC ဟ့န်စိဟ့ၣ် ကမိၤတန်အိန်တန်အိန်အကျးတခါလၢလၢန့ၣ်တက့ၢ်. သံက့ၢ်ဘၣ်န WIC အခလံနံးလါ လီၢ်ကဝိၤကျးတဖှ်အရီတခါတက့ၢ်. နသူဝဲဒှ် WICShopper App ဒီး Oregon WIC အပှ်ယဲၤဘျးစဲလ,တန်ကကွၢ်ယုကျးတခါ သ့ဝဲလီၤ.

နမူယဒါတဖၣ်

- တဘၣ်ဆါ,မၤကၤမ့တမ့ၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤကွံၣ်န WIC အတၢ်အိၣ်တဖၣ်,တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်မ့တမ့ၢ် eWIC အခးနီတဘျီတဂ့ၤ.
- တဘၣ်ဟဲက့ၤစိၣ် WIC အတၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်တဖၣ်လၢစ့နီၢ်နီၢ်,ကျးအခရဲဒံး မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ပိးတၢ်လီအဂၤအဂီၢ်တဂ့ၤ.
- ရူ WIC ဒီးတၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ်အပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ပှၤတၢ်ယူးယီၢ်ပးကဲတက့ၢ်.



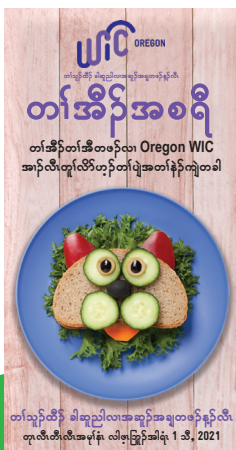
တချူးနလဲပွဲတော်

ကွ်ယုဘဉ်နကတီၢ်အံၤတၢ်အိၣ်အတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖှိၣ်
အစ့အိၣ်ထဲလဲၣ်တက့ၢ်-



- သူဘဉ် WICShopper app တက့ၢ်
- ကွ်ဘဉ်တၢ်အိၣ်
တၢ်အိၣ်အဂီၢ်စ့အိၣ်
တၢ်လၢတၢ်စးကျဲးထူးထီၣ်အိၣ်လၢန
WIC တၢ်ပွဲတၢ်လဲးတၢ်အလံာ်ဖှိၣ်
တဲာ်လၢနမၤန့ၢ်အိၣ်အကတၢ်တဘျဉ်
အလံၤတက့ၢ်.
- ကိးပှၤပှၤသူတၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံး
တၢ်မၤလၢလီၤတဲာ်စိကိးကလီၤသ့ဝဲဒၣ်-
1-844-234-4946
- သမံသမိးနတၢ်အိၣ်
တၢ်အိၣ်အဂီၢ်စ့အိၣ်တၢ်ဖဲပှၤယဲၤဘျူးစ
www.ebtedge.com န့ၢ်တက့ၢ်.

- ကွ်သမံသမိးကွဲတၢ်အိၣ်အစရီၤဒီးရဲၣ်
ကျဲၤပာ်လၢတၢ်ကပွဲတၢ်အိၣ်ဖဲလဲၣ်တခါတက့ၢ်.



တၢ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်အစရီ
တၢ်လီၤတၢ်လီၤအမံၤန့ၢ် လၢတၢ်ဒြၢ်အါရဲ 1 သီ, 2021

ဖဲနလဲပှုတၢ်အခါ

- နပှုသ့ထဲဒၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီလၢ WIC အၢၣ်လီဟ့ၣ်တၢ်ပျဲဒီးတၢ်လၢအအိၣ်လၢနကတီၢ်အံၤတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သူဘၣ်တၢ်အိၣ်အစရီ, WICShopper App ဒီးနတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်အတၢ်အိၣ်ထဲလဲၣ်လၢတၢ်ကမၤစၢၤနယုထၢတၢ်အိၣ်ပနံၣ်အပိးလီ,အကလုာ်ဒီးအတၢ်အဒိၣ်အဆံးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်ကဟးထီၣ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်အပှုအခါ

ဖဲတၢ်တမံၤမံၤလၢ WIC မ့ၢ်တဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်အပှုဘၣ်န့ၣ်,နမၤပှုတူၢ်လိာ်စုကထုးကွံာ်အီၤမ့တမ့ၢ်နဟ့ၣ် လီၤတၢ်အပှုလၢကျိၤကွၢ်အဂၤတခါသ့လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်ပှုလၢအတသူဘၣ်,န နီတဘျီဘၣ်န့ၣ်-

ဖဲနအိၣ်ခိးတၢ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်လီၤစုအခါ,ဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်ထုးဖးကွံာ်န WIC တၢ်အိၣ်တၢ်အီလၢနတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဂၤအကျိတက့ၢ်. မ့ၢ်ဝံၤနဟ့ၣ်လီၤန WIC တၢ်အိၣ်တၢ်အီတဖၣ်အပှုလၢညါတက့ၢ်. တဘျီဖဲနသူၣ်မ့ၢ်ဒုဲဒၣ်လံၤဒီးန WIC အတၢ်ပှုတၢ်အခါန့ၣ်,နပာ်ယုာ်န WIC အတၢ်အိၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဂၤတဖၣ်ဖဲနထုးထီၣ်ဟ့ၣ်စုအခါသ့လီၤ.

ပာ်ကီၤဃာ်နတၢ်တူၢ်လိာ်စုအစရီ

မ့ၢ်ဒ်သိးတၢ်ကသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်တ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢနဂီၢ်လၢတၢ်ကပှုတၢ်ဖဲ WIC လၢခံတဘျီ,မ့တမ့ၢ်ဖဲတၢ်အိၣ်သးလၢနမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤဖဲနလဲပှုတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မ့ၢ်တၢ်ကဖးတၢ်တူၢ်လိာ်ဒီးန့ၢ်စ့အစရီၤလဲၣ်.

တၢ်တူၢ်လိာ်ဒီးန့ၢ်စ့အစရီၤလၢကျးတဖျၢၣ်ဒီးတဖျၢၣ်န့ၣ်အိၣ်ဖျါလီၤဆီလိာ်အသးသ့လီၤ. တၢ်တူၢ်လိာ်ဒီးန့ၢ်စ့အစရီၤအါတက့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်နီၤဖးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

WIC အတၢ်စးထီၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်အနီၢ်ဂံၢ်

ဖဲန့ၣ်တူၢ်နခးက့ၢ်ဝံၤအခါ,ကျးအါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်ထူးထီၣ်တၢ်တူၢ်လိာ်စ့အစရီၤလၢအဖူးနဲၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်လၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲနစးထီၣ်လဲၤပုၤတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤယုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်တခါလၢနကပုၤအီၤန့ၣ်, သူဘၣ်တၢ်နီၤဖးတခါအံၤလၢတၢ်ကထံၣ်မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်တခါအံၤဒါအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ရွဲထီၣ်က့ၢ် WIC အတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်

တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ် .ယ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်လၢနရဲၣ်ကျဲၤပာ်လၢနကပုၤအီၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤတူၢ်လိာ်ဖိၣ်စ့တြးမၤနၤလၢနကသမံၤသမိးတၢ်နီၤဖးတခါအံၤတချူးတူၢ်လိာ်အီၤအခါန့ၣ်လီၤ. မၤလီၤတၢ် .ယ အတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်လၢနပုၤအိၣ်န့ၣ်တၢ်ရဲၣ်လီၤပာ်လၢစရီၤအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

WIC အတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်အကတၢ်အနီၢ်ဂံၢ်

eWIC အတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်အနီၢ်ဂံၢ်လၢအအိၣ်တ့ၢ်ဖဲပုၤတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

WIC အတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်အသးသမူလၢ်အမ့ၢ်န့ၢ်

တၢ်တူၢ်လိာ်စ့အစရီၤကိးဘၣ်ဒဲးအိၣ်ဒီးတၢ်ဒူးသ့ၣ်နီၣ်တခါဘၣ်ယးဒီးနတလါအံၤအဂီၢ်တၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်အံၤအသးသမူလၢ်အခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိးလါဒဲးန့ၣ်ပုၤဘၣ်န WIC တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်တချူးဖးဖိမ့ၢ်ဖဲလါလၢ်ဝဲဒၣ်အသိန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မ့ၢ်တၢ်ကဖးတၢ်တူၢ်လိာ်ဒီးန့ၢ်အစၢ်ရီၤလဲၣ်.

WIC Benefit Balance Before Purchase

1.00	1b	Cheese
2.00	doz	Eggs - large
36.00	oz	Cereal - hot/cold
1.00	ctr	Peanut Butter/beans
32.00	oz	Whole grains
9.00	နန	Fruit and vegetables
1.00	can	Sim Adv PWD 12.4 oz
1.00	ctr	Low or nonfat yogurt
3.00	gal	Fat free or 1/2 milk
2.00	ctr	64 oz bottle juice

WIC Items for Redemption

18.00	oz	G/MILLS CEREAL
16.00	oz	JIF PEANUT BUTTER
32.00	oz	MAHATMA RICE
1.18	နန	ORANGES, NAVEL
1.98	နန	SPRING MIX

WIC Benefit Ending Balance

1.00	1b	Cheese
2.00	doz	Eggs - large
18.00	oz	Cereal - hot/cold
5.84	နန	Fruit and vegetables
1.00	can	Sim Adv PWD 12.4 oz
1.00	ctr	Low or nonfat yogurt
3.00	gal	Fat free or 1/2 milk
2.00	ctr	64 oz bottle juice

WIC Benefits Expire on 9-30-2020

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကပူၤတၢ်အိၣ်အဂီၢ်

တၢ်ပူၤတၢ်သူတၢ်သၢၣ်ဒီးတၢ်ဒီး တၢ်လၢၣ်တဖၣ်



WIC ဟ့ၣ်နၢဒီးတဒိလၢၣ်အနီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဒူးလၢတၢ်ကပူၤတၢ်သူတၢ်သၢၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အသံကစၢ်, လီၤသကၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤလၢထးဒၢပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်မ့ၢ်ဆါဝဲဒၣ်တၢ်သူတၢ်သၢၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ခိဖျိအတယၢ်အခါ, သူဘၣ် WICShopper App မ့တမ့ၢ်နစဲးဒူးတၢ်လၢတၢ်ကမၤစၢၤပူၤတၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

အဒိန့ၣ်-

နအိၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးစု \$9.00 လီၤ. နအဲၣ်ဒီးပူၤဝဲဒၣ်

ဖီသၢၣ်လီၤ.

ဖီသၢၣ်န့ၣ်အပူၤအိၣ်ဝဲဒၣ် \$1.50/lb.

ခိဖျိတၢ်သူဝဲဒၣ်

စီၤပီၢ်လၢကျးအပူၤ, နထံၣ်ဝဲဒၣ်

နဖီသၢၣ်အထၢၣ်န့ၣ်ယၢဝဲဒၣ်

၂ၣ်၅ၤဘၣ်

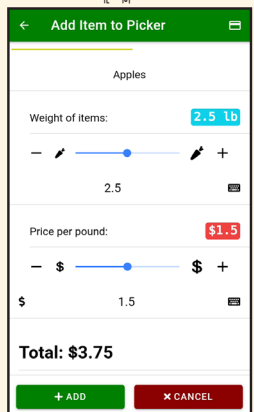
တၢ်သူဝဲဒၣ် WICShopper

App မ့တမ့ၢ်နစဲးဒူးတၢ်, ဒိလီၤ

$2.5 \times 1.5 =$ နဖီသၢၣ်

အပူၤကမ့ၢ်ဝဲဒၣ် \$3.75 န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကအိၣ်
ဖျိထီၣ်လၢ WICShopper App
အပူၤန့ၣ်လီၤ-



တၢ်ပူၤဝဲဒၣ်ဘုအချံအသၢၣ်နီၢ်နီၢ်တဖၣ်

နယုထာဝဲဒၣ်ဘုအချံအသၢၣ်လၢလၢတဖၣ်အံၤသ့လီၤ-

- 100% ဘုကူၣ်ချံနီၢ်နီၢ်ပိၣ်မိး
- ဘုခုထိးထံးလးစံကပုၣ်
- ဘုကူၣ်ချံနီၢ်နီၢ်ထိးထံးလးစံ
- ဘုကူၣ်ချံနီၢ်နီၢ်ဖးစတၢ်
- ဘုကူၣ်သွဲး
- ဘုဘီယး
- ဘုကူၣ်ဘၢလံကၢၣ်

ပူၤဘၣ် 16 oz. မ့တမ့ၢ် 32 oz. အဘိၣ်
လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်အအါကတၢ်လၢနဘုအချံအသၢၣ်
အတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး 16 oz. လၢဘုအချံအသၢၣ်
တဖၣ်အဂီၢ်အခါ,နပူၤတၢ်တမံၤလၢလၢအဒိၣ်န့ၢ်ဒီး 16
oz န့ၣ်တသ့ဘၣ်.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး 32 oz. လၢဘုအချံအသၢၣ်
တဖၣ်အဂီၢ်အခါနပူၤဘုအချံအသၢၣ်အထၢၣ်
လၢအအိၣ်ဝဲဒၣ် 32 oz မ့တမ့ၢ်ပူၤန့ၢ်ဘုအချံအသၢၣ်
လၢအတၢ်သိးလိာ်အသး,လၢတထၢၣ်န့ၣ်အိၣ် 16 oz.
လၢခဲလၢာ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ် 32 oz န့ၣ်သ့လီၤ.



16 oz.

ဒီး



16 oz.

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢတၢ်ကပူၤတၢ်အိၣ်အဂီၢ်

တၢ်ပူၤတၢ်န့ၢ်ထံဒီးထီၣ်န့ၢ်ထံတဖၣ်

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)

3.50	gal	Fat free or 1% milk
.75	gal	Whole milk
2.00	ctr	Peanut butter/dry or canned beans
40.00	oz	Whole grains
16.00	နန	Fruit and vegetables
3.00	ctr	Frozen juice 11.5-12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice 64 oz
1.00	lb	Cheese

အဒိတဖၣ်-

1.00 GAL မ့ၢ်



ဂၢ်လၢန့ၢ်

0.75 GAL မ့ၢ်



ဂၢ်လၢန့ၢ်တတ်



ခွတ်

0.50 GAL မ့ၢ်



ဂၢ်လၢန့ၢ်တတ်

0.25 GAL မ့ၢ်



ခွတ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကပူၤတၢ်အိၣ်အဂီၢ်

တၢ်ပူၤတၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လီၤသကၢ

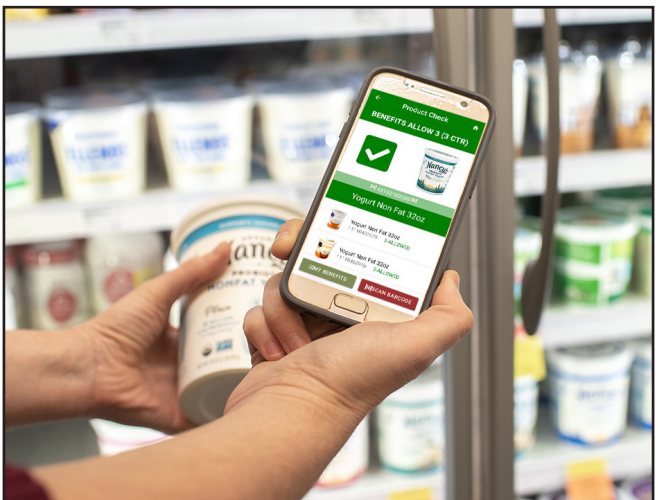
1 CTR တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လီၤသကၢ 32 oz. (2 lb.)ၣ်

ပူၤ 32 oz. (မ့တမ့ၢ် 2 lb.) အဒၢဇီၤ



- ပိၣ်မုၢ်ဒီးဖိသၢ်တဖၣ်လၢအသးနံၣ်အိၣ်၂ နံၣ်ဆူအဖိခိၣ်တဖၣ်မၤန့ၢ် **တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် လၢသိၣ်စ့ၤ** မ့တမ့ၢ် **အသိတအိၣ်** ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၢ်လၢအသးနံၣ်အိၣ်၁-၂နံၣ်တဖၣ်မၤန့ၢ် **တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လၢအအိၣ်ထဲ** တၢ်န့ၢ်ထံလဲလဲသ့လီၤ.

သူဘၣ်တၢ်အိၣ်အစရီၤမ့တမ့ၢ် WICShopper app လၢတၢ်ကယုထၢပနံၣ်အမံၤလၢအဘၣ်ဒီး တၢ်အရီၢ်လၢအဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်ဖဲလဲၣ် တကလုၢ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်စရီတခါအပူၤလဲၣ်.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကပူၤတၢ်အိၣ်အဂီၢ်

တၢ်ပူၤဝဲဒၣ်သဘဟီၣ် လၢ်အဘၢထၢၣ်ဒီးပထိးသၣ်တဖၣ်

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)		
3.50	gal	Fat free or 1% milk
1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Peanut butter/dry or canned beans
40.00	oz	Whole grains
16.00	နန	Fruit and vegetables
3.00	ctr	Frozen juice 11.5- 12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice 64 oz
1.00	lb	Cheese

ဃုာ်ဒီး 1.00 CTR နပူၤဝဲဒၣ်



16-18 oz



16 oz



တၢ်ပူၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး

ပဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ 2 CTR
န့ၣ်,နသ့အီၤလၢတၢ်ကပူၤဝဲဒၣ် 32
အိၣ်စးပထိးဒီးဘိဘၣ်အချံၤလုတဖၣ်သ့လီၤ.



32 oz



1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Peanut butter/beans
2.00	ctr	Dry beans or peas
40.00	oz	Whole grains

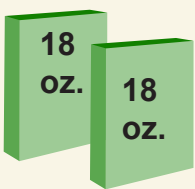
1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Peanut butter/beans
2.00	ctr	Dry beans or peas
40.00	oz	Whole grains

တၢ်ပူၤစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်

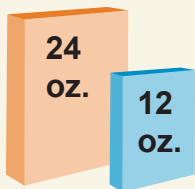
ပူၤပၢ်ယုၣ်ပၢ်ဂီၢ်အိၣ်တၢ်တက့ၢ်မၤန့ၢ် 36 OZ.
စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်အတၢ်န့ၢ်ဘျုးန့ၢ်ဖိၣ်ကိးလၢဒီးန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်အချံအသၣ်
အက့ၢ်အဂီၢ်အဆံးကတၢၢ်လၢနပူၤအီၤသ့န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်
11.8 OZ. (လၢတၢ်အချံအသၣ်လၢအကိၢ်အဂီၢ်)
မ့တမ့ၢ် 12 OZ. (လၢတၢ်အချံအသၣ်
လၢအချံအဂီၢ်) ဖဲနတၢ်ချံတၢ်သၣ်အတၢ်န့ၢ်ဘျုးန့ၢ်ဖိၣ်
လၢတလၢအံၤအဂီၢ်မ့ၢ်အိၣ်တ့ၢ်စ့ၤန့ၢ်ဒီး 11.8 OZ.
န့ၣ်နသ့အီၤတသ့ဝဲဒၣ်ဘၣ်.
- ကျိၤကျဲၤအဂ့ၤကတၢၢ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်နမၤန့ၢ်က
ယံၢ်မ့ၢ်နစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကပူၤဝဲဒၣ် 12 OZ., 18
OZ., 24 OZ., မ့တမ့ၢ် 36 OZ. အဖၢတဖၣ်

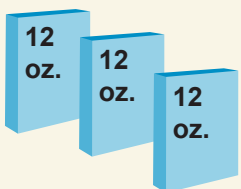
ကျိၤကွၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ကပၢ်ဖိၣ်တၢ်အချံအသၣ်အဘိၣ် အက့ၢ်အဂီၢ်အဒိတဖၣ်



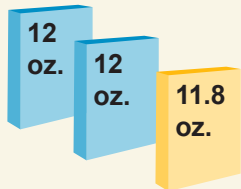
ခဲလၢာ်ခဲဆ့ 36 OZ.



ခဲလၢာ်ခဲဆ့ 36 OZ.



ခဲလၢာ်ခဲဆ့ 36 OZ.



ခဲလၢာ်ခဲဆ့ 35.8 OZ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကပုၤတၢ်အိၣ်အဂီၢ်

တၢ်ပုၤတၢ်သ့တၢ်သ့အထံ

သမံသမိးဘၣ်နစ့အိၣ်တၢ်လၢတၢ်ကထံၣ်-

- မ့ၢ်နမၤန့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့အထံလၢအလီၤသကၤမ့ၢ်တမ့ၢ်လၢပလီၤအပူၤသ့လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်
- တၢ်သ့တၢ်သ့အထံအက့ၢ်အဂီၢ်ဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)		
3.50	gal	Fat free or 1% milk
1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Peanut butter/dry or canned beans
40.00	oz	Whole grains
16.00	နန	Fruit and vegetables
3.00	ctr	Frozen juice 11.5-12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice 64 oz
1.00	lb	Cheese

1.00 CTR မ့ၢ်



11.5-12 oz လီၤသကၤ

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)		
3.50	gal	Fat free or 1% milk
1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Peanut butter/dry or canned beans
40.00	oz	Whole grains
16.00	နန	Fruit and vegetables
3.00	ctr	Frozen juice 11.5-12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice 64 oz
1.00	lb	Cheese

1.00 CTR မ့ၢ်



64 oz ဖလးစတံးပလီ

PIN တပ်တံဆိပ်ကုန်တဖန်

ဆီလီယံနှင့် PIN တချင်းနဲ့လဲပေးတပ်အခါတကွာ၊
ကိန်းဘတ်လီတစ်စီနီဂံလီအအိပ်
လကားအလီခံ၊ မှီဝဲလူပိတ်ထွဲတပ်နဲ့
လီလကတပ်ကဆီလီယံ အဂီတကွာ၊

- သူဘတ်တပ်အိပ်ဖျပ်အမုန်နံတပ်အိပ်
တပ်ဆိးအလီအကျတခါယီလကနတပ်ထိပ် WIC
အခလံးနံးလကကားအဂီတကွာ(မနီနီ-တပ်အံတမုန်
နဖိအအိပ်ဖျပ်အမုန်နံဘတ်).
- ဖဲနမုန်အိပ်ဒီးပုလံဂဲတဂဲလကအဖိပ်ဝဲဒန်က
းတခါအံနနံ, ဖဲအဝဲသုတ်ဟ်လီ အ PIN
လကအဝဲသုတ်အခးကွအဂီအခါ, အဝဲသုတ်ကသုဝဲဒန်
အဝဲသုတ်အကစင်ဒန်ဝဲအအိပ်ဖျပ်မုန်နံဒီးတပ်အိပ်
တပ်ဆိးအလီအကျနံလီ.

ဖဲနမုန်ထာနင်လီကမတ်ဘတ်န PIN လွင်ဘျီနံ, နခးကွနံ
တပ်ကးတံအသးနံလီ. ဆိကမိပ်
ထိပ်လကတပ်ဟ်လီကဒါနနံ ဖဲနမုန်ကွင်အီ ၂
ဘျီမုတမုန်သဘျီဝဲအလီခံနံတကွာ.

လကတပ်ဟ်လီကဒါန PIN အသိတခါအဂီ, ကိန်းဘတ်
နီဂံလီအအိပ်လကခးကွအချာတ ကပဲမုတမုန်လဲ
ဘတ်ဆူနပုယဲဘျးဖဲနံတကွာ.

လကတပ်အိးထိပ်ကဒါန PIN ကိန်းဘတ်နီဂံလီအအိပ်
လကခးကွတခါအံအချာယံနံတကွာ.



ဘၣ်မနုၤအဃိယပှၤတၢ်တခါအံၤတသ့ဘၣ်လဲၣ်.

ဖဲတၢ်ပိးတၢ်လိတခါမ့ၢ်တဖျါထီၣ်ဒ်အမ့ၢ်အတၢ်အိၣ်ဘၣ်န့ၢ်-

- ဘၣ်တဘၣ်နတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဒ်စ့ၤကိၢ်အဃိလီၤ.
- တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်မ့ၢ်ပိးလိလၢ WIC တၢ်အိၣ်အစရီၤတဟ့ၣ်အခွဲးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲမ့ၢ်တြၢးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအခါ,ဘၣ်တဘၣ်နကလိၣ်ထၢန့ၢ်လီၤအီၤဆူ WIC အသနူအပူၤန့ၣ်လီၤၤ ဖဲတၢ်ဒ်သိးအံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်န့ၣ်, ပှၤတူၢ်လိၣ်ဟံးန့ၢ်စ့ဆိတလဲၣ်တၢ်အံၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ပျဲနပှၤတၢ်အိၣ်ယုၢ်ဒီးန WIC အကးန့ၣ်တသ့ဘၣ်.

မ့ၢ်ယပာ်ဖိၣ်ဃာ်ယတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်လၢဆူညါအလါတဖၣ်အဂီၢ်သ့ၤ.

တသ့ဘၣ်. WIC အတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်န့ၣ်တၢ်ကဘၣ်သ့အီၤတချူးလါလၢာ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်တသ့အီၤဘၣ်အခါ,နတမၤန့ၢ်အီၤလၢၤဘၣ်.

မ့ၢ်ယလဲၤပှၤတၢ်သ့လၢတၢ်လိၣ်ဖဲလဲၣ်.

နလဲၤပှၤတၢ်လၢပိးလိတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကျး လၢအအိၣ်လၢ Oregon လၢအတူၢ်လိၣ် WIC တခါလၢလၢအပူၤသ့လီၤ. ပိးလိတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကျးအဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤတဘျီန့ၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤလၢ WIC အပှၤယဲၤဘျးစဲမ့ၢ်တမ့ၢ်လၢ WICShopper App အလိၤသ့လီၤ.

မ့ၢ်ယသ့ဝဲဒၣ်ကျးတခါအသိၣ်မ့ၢ်ပှၤတၢ်အကးသ့ၤ.

မ့ၢ်,နဘၣ်တၢ်ပျဲနလၢနသ့ခူးပိၣ်တဖၣ်,တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလိၣ်အကးလၢအထူးထီၣ်ဟ့ၣ်ဆူသိၣ်မ့ၢ်ပှၤအတၢ်ထီၣ်အဂီၢ်,ပှၤတခါ,မၤန့ၢ်ကလိတခါအတၢ်ဟ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လီၤဆိလၢအဂၤတဖၣ်ဖဲပှၤတၢ်ဒီး WIC အခါန့ၣ်လီၤ.

ညီနာ်သံကွာ်တဖၣ်

ဖဲကျးအံၤပိးလိလၢယအဲၣ်ဒီးမ့ၢ်တအိၣ်လၢဘၣ် အခါန့ၣ်ယမၤတၢ်မနုၤသ့လဲၣ်.

လဲၤပုၤဘၣ်ပိးလိတခါအံၤလၢ WIC အကျးအဂၤတဖျၢၣ် အပူၤတက့ၢ်. Rain ခွဲးတဖၣ်, န့ၣ် ဒီးတၢ်ထၢန့ၣ်လိမၤပုၤတၢ် တဖၣ်န့ၣ်တၢ်တပျဲအိၣ်ဘၣ်.

ယဟဲက့ၤဆုၤကဒါတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ပုၤအိၣ်ဒီး eWIC အခးက့တခါန့ၣ်သ့ဧါ.

တသ့ဘၣ်. တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ပုၤန့ၣ်အိၣ်ဒီး eWIC အခးက့တခါတၢ်က့ၤဆုၤကဒါအိၣ်မ့တမ့ၢ်ဆိတလဲအိၣ်ဒီးစ့ ,ကျးတၢ်ဟ့ၣ်အခးက့မ့တမ့ၢ်ပိးလိတဖၣ်အဂီၢ်တသ့ဘၣ်. WIC အတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်တၢ်က့ၤဆုၤကဒါအိၣ်သ့ဝဲဒၣ် ဖဲပိးလိတဖၣ်အံၤတၢ်ကိးကဒါ က့ၤအိၣ်အခါမ့တမ့ၢ်ဖဲအမ့ၢ်ဟး ဂူၢ်ဟးဂီၢ်မ့တမ့ၢ်အသးသမူလၢၣ်ဖဲန့ပုၤအိၣ်အခါန့ၣ်လိၤ.

ယဟ့ၣ်ဘၣ်ယ WIC အတၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်ဒီးယနီၢ်ကစၢ်အစ့မ့တမ့ၢ်ယ Oregon Trail အခးက့သတူၢ်ကလၢ်လိၤ. မ့ၢ်ယဟဲဆုၤက့ၤကဒါသ့ဧါ.

မ့ၢ်. ဖဲန့မ့ၢ်တဟ့ၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးန eWIC ခးက့အခါ, ကျးအါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်ပျဲတၢ်ဟဲက့ၤဆုၤကဒါပိးလိယုၢ်ဒီးလံာ်က တူၢ်လိာ်စ့န့ၣ်လိၤ.



တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အိၣ်ဧါ.

မ့ၢ်တၢ်ကဘၣ်ကိၣ်န့ၣ်.ယ အတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိလၢအခါဖဲလဲၣ်

- နအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်သံဒီးဘၣ်ယးန့ၣ်.ယ အတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်တဖၣ်လီၤ.
- နလိၣ်တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီလၢတၢ်ကျဲၤန့ၢ်အီၤတခါလၢတၢ်ကထုးထီၣ်ဟ့ၣ်န့ၢ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ် အသီတခါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နပှၢၤဝဲဒၣ်န့ၣ်.ယ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအပိးအလီၤတဖၣ်အသ့ဘၣ်.

မ့ၢ်တၢ်ကကိးန့ၣ်.ယ ပှၢၤပှၢၤသ့ၣ်တၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢအခါဖဲလဲၣ်

- နကးဟါမၢ်,တၢ်ဟ့ၣ်န့ၢ်အီၤမ့တမ့ၢ်ဟးရူၣ်ဟးဂီၤအခါ
- နလိၣ်ဆိလီၤဘၣ်က့ၤမ့တမ့ၢ်အိးထီၣ်ကဒါက့ၤန့ၣ် PIN န့ၣ်လီၤ
- ဖဲနဆိကမိၣ်လၢနလံာ်က့ၤတၢ်လိာ်စ့မ့ၢ်တဘၣ်လိာ်အသးဒီးတၢ်လၢ နပှၢၤအီၤခါန့ၣ်လီၤ.



ကရၢတခါအံၤမ့ၢ်ပှၢၤဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးယာ်တုၤသးထဲသးတခါန့ၣ်လီၤ. လၢအအိၣ်လီၤလီၤဒီးကိၣ်စဲၣ်စၢၤဖိၣ်ထံဖိကိၣ်ဖိအခွဲးအယာ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်န့ၣ်ဝဲၤကျဲၤလၢတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျး (USDA) အထံဖိကိၣ်ဖိခွဲးယာ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်ဖိလစံၣ်တဖၣ်ယ USDA, အကရၢကရိတဖၣ်,အဝဲၤဒေး,ဒီးအပှၢၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိလၢအယာ်ယာ် လၢမ့တမ့ၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢ USDA အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်တၢ်တြီယာ်အီၤလၢ အကက့ၢ်တလီၤထီၣ်ခါလၢအသန့ၤ ထီၣ်အသးလၢန့ၣ်ကလုာ်, အတၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်,ထံဖိကိၣ်ဖိအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိ,သ့ၣ်ထံး,နီၢ်ခိၣ်နီၢ်သးက့ၢ်ဂီၤတလၢတပှၢၤတဆူၣ်တချ့,သးန့ၣ်မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကၤက့ၤတၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ခိဆၢက့ၤတၢ်လၢထံဖိကိၣ်ဖိအခွဲးအယာ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတမံၤလၢလၢအပှၢၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်မၤအီၤမ့တမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤခီဖျိ USDA န့ၣ်လီၤ. ပှၢၤတဂၤဂၤလၢအအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိၣ်နီၢ်သးက့ၢ်ဂီၤတလၢတပှၢၤတဆူၣ်တချ့တဖၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျဲၤအကျိၤအကွၢ်လၢအဂၤလၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်(အဒိမ်လိာ်ပျၢၣ်ပှၢၤဖဲ တထံၣ် တၢ်အဂီၢ်,လိာ်စဲးကျိးလၢအခိၣ်,တၢ်ကလုာ်အလီၤကီၢ်,အဝဲရကၤတၢ်ပနီၣ်အကျိၢ်,အဂၤဆူညါ),န့ၣ်ကြၢၤဆဲးကျိးဝဲဒၣ်ကရၢ(ကိၣ်စဲၣ်မ့တမ့ၢ်လီၤကဝီၤ)တၢ်လီၤလၢအ ဝဲသ့ၣ်ပထံထီၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ. ပှၢၤတဂၤစုာ်စုာ်လၢအန့ၢ်တအၢ,ကိၤလၢကနီၤဟ့ၣ်တၢ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကတီၤအတၢ်တဆူၣ်တချ့တလၢတပှၢၤဆဲးကျိးဝဲဒၣ် USDA ခီဖျိကိၣ်စဲၣ်စၢၤဖိၣ်တၢ်သးခိဆဲးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤ Federal Relay Service လၢ (800) 877-8339န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. န့ၣ်အဝဲၤညါ, တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်တဘၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကျိၣ်လၢအအါန့ၢ်ဒီး အဲးကလံးကျိၣ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကတီၢ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ကန့ၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤအဂီၢ်,မၤပှၢၤ USDA အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်ကွၢ်တလၢအတၢ်ကန့ၢ်အလံာ်တက့ၢ်ဒိ (AD-3027) လၢတၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲလီၤအပှၢၤယဲၤအဖိခိၣ်ဖဲ- http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.htmlယ ဒီးဖဲ USDA အဝဲၤဒေးတခါလၢလၢ,မ့တမ့ၢ်ကွဲးလံာ်ပရၢတဘၣ်ဆူ ဒီး ဖိဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ယုထီၣ်အီၤလၢလံာ်တက့ၢ်ဒိအပှၢၤဝဲလၢခီဖျိလံာ်ပရၢအပှၢၤတက့ၢ်. လၢတၢ်ကယုန့ၢ်တၢ်ကန့ၢ်အလံာ်တက့ၢ်ဒိအဒိတဘၣ်အဂီၢ်,ကိးဘၣ် (866) 632-9992တက့ၢ်. တီၣ်ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်လံာ်တက့ၢ်လၢတၢ်မၤပှၢၤလံာ်အီၤတဘၣ်မ့တမ့ၢ်လံာ်ပရၢတဘၣ်ဆူ USDA ခီဖျိ- (၁) ဆၢအီၤဆူ- န့ၣ်ဝဲၤကျဲၤလၢတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးအဂီၢ် (U.S. Department of Agriculture), ဝဲၤဒေးလၢတၢ်န့ၢ်ချီၤမၤစၢၤတၢ်လၢကမျၢၢ်ထံဖိကိၣ်ဖိခွဲးယာ် (Office of the Assistant Secretary for Civil Rights), 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) ဖဲးဝဲ- (202) 690-7442; မ့တမ့ၢ် (၃) email: program.intake@usda.gov