



# ပွဲဘက်လၢလီၢ်ကဝီၤအပူၤ, အိၣ်ဘၣ်တၢ်လၢအကဆိတက့ၢ်.

## တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢတၢ်ပျဲအီၤတဖၣ်

- တၢ်သ့တၢ်သ့လၢအကဆိတဖၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအကဆိ
- တၢ်နၢမူနၢဆိလၢအကဆိ

## တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢတၢ်တပျဲအီၤတဖၣ်

- တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢတၢ်ဘျီထုးထီၣ်လၢစဲးဖိကဟၣ်အလီၢ်အကျဲ

(ဟံၣ်ယုာ်ကွဲၣ်, ကနဲစီ, တၢ်သ့တၢ်သ့အယု, တၢ်န့ၢ်ထံအပီးအလီမ့တမ့ၢ်တၢ်အချ့အသၢ်တဖၣ်)

- တၢ်ထူၣ်တၢ်ဘိအသမူတဖၣ်
- တၢ်ညၢၣ်, ညၢၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒိၣ်တဖၣ်
- တၢ်လၢတမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်

သ့ဘၣ်စ့အလဲးမးတဖၣ်အံၤဖဲဖျါတဖၣ်ဒီးစံာ်ပျီအကျးတဖၣ်တချုးလၢနီၣ်ဝ့ဘၢၣ်အသီၣ်ဝ  
န့ၣ်တက့ၢ်.

# မိုး တာ် ကသူနစုလဲးမးတဖၣ်ဒဲလဲၣ်

- 1 ဟံးန့ၣ်နစုလဲးမးတဖၣ်ဆူပုၤထူၣ်အဖျါမ့တမ့ၢ်စံာ်ပျီအကျးတခါလၢ်လၢ်အအိၣ်တက့ၢ်.  
လၢတာ်ကယုတာ်လီၢ်တာ်ကျဲအဂီၢ်လဲၤဘၣ်ဆူ [myoregonfarm.org](http://myoregonfarm.org)
- 2 ကွၢ်ယုဘၣ်တာ်အပနီၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဖဲပုၤထူၣ်အကျးတဖၣ်လၢအစံး “Oregon Farm Direct Nutrition Program Checks Welcome Here”  
မ့တမ့ၢ်သုကွၢ်ဘၣ်ဖျါအပုၤမၤတာ်ဖိလၢတာ်မၤစၢၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- 3 တၢၤသုတၢၤသၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်နၢမုနၢဆီတဖၣ်လၢတာ်သ့ၣ်အီၤလၢလီၢ်ကဝီၤအပူၤလၢန  
အဲၣ်ဒီးပုၤအီၤန့ၣ်တက့ၢ်.  
တာ်ဟ့ၣ်တာ်ပျဲလၢတၢၤသုတၢၤသၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢတာ်တသုကသံၣ်ကသီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- 4 ဟ့ၣ်ပုၤထူၣ်ဖိဒီးစ့အလဲးမးလၢနတၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢနဟံးန့ၣ်လၢအအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

# သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်

- ယုထၢဒၣ်ထဲဒၣ်ပီးလီၤလၢတာ်သ့ၣ်အီၤလၢလီၢ်ကဝီၤအပူၤ(တကံ့သၣ်, တယုၢ်သၣ်, ပနီကျဲသၣ်, နဲးသၣ်, အဂၤတဖၣ်တဟ်ယုာ်ဘၣ်).
- နသူနစုလဲးမးတဘျီဃီတဘျီမ့တမ့ၢ်တဘျီဃီခဲလၢ်သ့လီၤ.  
သ့အီၤဒီးပုၤထူၣ်ဖိတဂၤမ့တမ့ၢ်အါဂၤသ့လီၤ.
- နတဒီးန့ၣ်ဘၣ်စုလီၤဖျဲၣ်အဃိရဲၣ်ကျဲၤနတၢ်ပုၤတာ်န့ၣ်လီၤတက့ၢ်.
- ပုၤဘၣ်တချုးနလီၢ်ကဝီၤအဖျါတဖၣ်ဒီးစံာ်အကျးတဖၣ်ကးတံာ်အသးလၢတနံၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ်ဃာ်န Farm Direct အစုလဲးမးတဖၣ်လၢတာ်လီၢ်လၢအပူၤဖျဲးအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.  
စ့အလဲးမးလၢအဟါမၤမ့တမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်န့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တာ်မၤပျဲၤကွၢ်အီၤတသ့ဘၣ်.

# တၢ်လၢအမဲထီၣ်သၢ်ထီၣ်လၢတလါအံၤအပူၤမ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

တၢ်သ့တၢ်သ့တဖၣ်						
	ယူၤ	ယူၤလံ	အိၣ်ကူး	စဲးပထုၣ်ဘၢၣ်	အိၣ်ကထိၣ်ဘၢၣ်	နီၣ်ဝုၣ်ဘၢၣ်
ဖီသၢ်		✓	✓	✓	✓	✓
ဘလဲးဘဲၣ်ရံၣ်	✓	✓	✓			
ဘလူဘဲၣ်ရံၣ်		✓	✓	✓		
ခဲၣ်ရံၣ်	✓	✓				
ဒံသၢ်တဖၣ်			✓	✓	✓	
ဖံးခဲၣ်အသၢ်			✓	✓	✓	
ဖဲရဲအသၢ်		✓	✓	✓	✓	✓
ရးဘဲၣ်ရံၣ်သၢ်အဂီၤ	✓	✓	✓			
ရူဘးဘ်	✓					
စတီၣ်ဘဲရံၣ်	✓	✓				
တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်						
	ယူၤ	ယူၤလံ	အိၣ်ကူး	စဲးပထုၣ်ဘၢၣ်	အိၣ်ကထိၣ်ဘၢၣ်	နီၣ်ဝုၣ်ဘၢၣ်
သဘၢ်ဖီအလါ				✓	✓	✓
ခဲရီးတံ,ဖါစနံးဖံ			✓	✓	✓	✓
သဘၢ်ဖီ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ဘုခု			✓	✓	✓	
ဒံသၢ်			✓	✓	✓	
တကီၤသၢ် ပသၢ်ဝါ		✓	✓	✓	✓	✓
ပထိးလါ		✓	✓	✓		
ကုၢ်		✓	✓	✓	✓	✓
ပသၢ်ဂီၤ			✓	✓	✓	✓
အၢၣ်လူ			✓	✓	✓	✓
တၢ်ဒီးတၢ်လၢထိးအိၣ်လါလါတဖၣ်	✓	✓	✓	✓	✓	

စကွေးရှ်,လူ့ခွဲသန်		✓	✓	✓	✓	✓
ထာနံးဖ်,ရူတန်ဘန်ဂန်			✓	✓	✓	✓

အတင်အိန်ဝဲဒန်အံးကဒီးသန့ထီန်အသးလၢတင်လီၢ်တင်ကျဲအဖီခိန်န့ၣ်လီၤ.

