



**Oregon Farm Direct Nutrition Program**

# တၢ်ဂၢ်လီၤတၢ် လံာ်ကဘျဲးပၤ



## **Oregon Farm Direct တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ် ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Oregon Farm Direct Nutrition Program) န့ၣ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.**

ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ် လၢအအိၣ်ဖဲ  
ဟိမုၢ်တဖၣ်, ဖိဆဲးဖိတဖၣ်  
ဒီးဖိသုၣ်တဖၣ် အတၢ်မၤလၢထီၣ်ပဲၤထီၣ်  
တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ လီၤလီၤဆီဆိတၢ်ရဲၣ်  
တၢ်ကျဲၤ (Families in the Women,  
Infants and Children Special  
Supplemental Nutrition Program  
(WIC)) အပူၤ ဒီးစ့ဟဲန့ၢ်အတၢ်ကၠြဲတၢ်  
ဘၣ် လၢပုၤသးပုၤအဂီၢ်တဖၣ်အံၤ ကဒီး  
န့ၢ်ဘၣ် လံာ်ဖီတံာ် လၢကစူးကါအီၤဖဲလီၢ်  
ကဝီၤ ပုၤထူစံာ်ဖိတဖၣ် လၢအသုၣ်တၢ်  
သုတၢ်သုၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်လီၤ.

## **WIC ဟံၣ်ဖိဃီဖိ အတၢ်ပၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်**

WIC အပူၤဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်ဖိတဖၣ် ဒီးန့ၢ်ဘၣ်. \$28 လၢအဝဲသ့ၣ်  
လီၢ်ကဝီၤကသံၣ်ဒါးအအိၣ် ဖဲတၢ်မၤလိတီၤ, နီၢ်တဂၤစ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖး  
ကတီၢ် မ့တမ့ၢ် တဘျီတခီၣ် ဖဲပုၤထူစံာ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Farm Direct န့ၣ် မ့ၢ်အကျိၤအကျဲၤလီၤဆီတဖၣ်အကျိၤတဘိ လၢ WIC  
ဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့  
လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢ အဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. WIC  
ဟ့ၣ်မၤစၢၤ မိၢ်ဒါ, မိၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်သီ ဒီးမိၢ်ဒုးအိၣ်ဖီန့ၢ်ထံ, ဖိသုၣ်ဆဲးတဖၣ်  
ဒီးဖိသုၣ်လၢ 5 နံၣ်အဖီလၢ လၢအအိၣ်ဒီး ဆူၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ်  
တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဂၢ်ကီ လၢအစ့ဟဲန့ၢ်စ့ၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.  
ဟိမုၢ်တဖၣ်, ဖိသုၣ်တဖၣ် ဒီးဖိသုၣ်ဆဲးတဖၣ် လၢအသးနံၣ်  
4 နံၣ်ဆူၣ်အဖီခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကြးဝဲဘၣ်ဝဲလၢ ကဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်ဖဲ  
Farm Direct သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

Farm တ်အိန်နီဂ်နီဘါတ်ရဲဉ်တ်ကျဲ (Farm Direct Nutrition Program ("Farm Direct")) အံၤ ဟ့ၣ်လီၤဝဲဟံၣ်ဖိ ဃီတဖၣ် ဒီးပုၤသးပုၤတဖၣ်လၢ ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတ်အိန်ယၢၤဆူညါ ဘၣ်ဃး တ်အိန်နီဂ်နီဘါ ဒီးတ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ လၢတ်ဃုထၢအီၤ ဒီးတ်ကတံၢ်ကတီၤ တ်ထုးထီၣ်ပနံၢ်လၢအသံကစ့ၤအဂီၢ်လီၤ. Farm Direct အံၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤစ့ၤကီး လီၣ်ကဝီၤပုၤထူစံၢ်ဖိ တ်ဆါတ်ပုၤတဖၣ် ဒီးပုၤထူစံၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Oregon အတ်ရဲဉ်တ်ကျဲအံၤ ဘၣ်တ်ဟ့ၣ်အီၤကျိၣ်စ့တ်မၤစၢၤ လၢကီၢ်စၢၤဖိၣ် ဒီဖျိ USDA အပုၤထူစံၢ်ဖိကျး တ်အိန်နီဂ်နီဘါ အတ်ရဲဉ်တ်ကျဲ (Farmers Market Nutrition Program) စ့တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ် ဒီးဒီးသနုၤသးစ့ၤကီး လၢကီၢ်စၢၤဖိၣ် စ့တိၢ်ဟံၣ်ညီန့ၣ် အတ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

### Farm Direct က

ဘယ်လိုအကျိုးရှိလဲ။  
ဒေသခံတောင်သူ?

ပါဝင်သည့် တောင်သူလယ်သမား များသည် ဖောက်သည်သစ်များ ရရှိကြသည်။ မျက်နှာတန်ဖိုးကို ပေးဆောင်ခဲ့သည်။ မွေးမြူရေး တိုက်ရိုက်ဒေါ်လာ; ဒီ သူတို့ရဲ့ဝင်ငွေကို တိုးစေတယ်။ စောင့်ရှောက်ရန်ကူညီ ပေးသည်။ လယ်ယာလုပ်ငန်း။ တစ် ဖန် တောင်သူလယ်သမား အဲဒီဒေါ်လာတွေကို သူတို့အတွက်သုံး တယ်။ အသိုင်းအဝိုင်းများ၊ ပြည်တွင်း စီးပွားရေးကို အားပေးတယ်။ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု။ တနံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ် Farm Direct အံၤ ဒုးအိၣ်ထီၣ်စ့အါန့ၣ် \$1.5 ကကျဲ လၢ Oregon ပုၤထူစံၢ်ဖိ

### ပုၤသးပုၤအတ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိး

တနံၣ်ဘၣ်တနံၣ်န့ၣ်, ပုၤသးပုၤတဖၣ် ဒီးဒီးဘၣ်လံာ်ပရၢလၢ ကီၢ်စဲၣ်အိၣ် ဖဲလါအ့ၣ်ဖျိဘူးကလၢ လၢအကကွဲမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ် ဆူပုၤဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိး တ်ဖိ န့ၣ်လီၤ. ပုၤသးပုၤလၢ အသးအိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဘၣ်စံးဆါအီၤ ဒီဖျိတ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် လၢကဒီးဒီးဘၣ် \$32 ဖဲ Direct Dollars ပုၤအဂီၢ်လီၤ. စ့တိၢ်ဟံၣ်မ့ၢ်တအိၣ်လၢလၢပုၤပုၤ လၢကဟ့ၣ်မၤစၢၤ ပုၤလၢအစံး ဆါတ်သ့ၣ်တဖၣ်ခဲလၢအဂီၢ်န့ၣ်, ပုၤဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိးတ်ဖိတဖၣ်အံၤ ကဘၣ်တ်ဃုထၢအီၤ ဒ်တ်ဃုထၢဒ်အဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါအသိး လၢတ်စံးဆါလၢတ်ဒီးဒီးဘၣ်အီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ပုၤသးပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အသးနံၣ်ကဘၣ်အိၣ် အစ့ၤကတၢ် 62 နံၣ် ဒီးဒီးဘၣ် Medicaid မ့တမ့ၢ် SNAP (food stamps) ဖဲလါအ့ၣ်ဖျိ 1 သီ လၢကကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲအဂီၢ်လီၤ. လၢန့ၣ်အမဲၢ်ညါ, ပုၤသးပုၤတဖၣ် အအိၣ်ဖဲတ်လီၤလၢ တ်ဖိဒုးအိၣ်တ်အိၣ်တ်အီၤအလီၢ် မ့ၢ်တသ့လၢဘၣ်, ဒီးကဘၣ်အိၣ်ဖဲ တလါဘၣ်တလါစ့ဟဲန့ၣ်တ်ဟံၣ်ပနီၣ်အဖီလၢ လၢတ်ရဲဉ် တ်ကျဲအံၤအဂီၢ်လီၤ.

လၢဆူညါတ်ဂ့ၢ်တ်ကျိၣ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤကွဲၤဖဲ [SeniorFarmDirect.Oregon.gov](http://SeniorFarmDirect.Oregon.gov).

### Farm Direct Dollars သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တ်စူးကါအီၤကသ့ဖဲလဲၣ်.

ဃုာ်ဒီးပုၤထူစံၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိးတ်ဖိ အဂၤ 700 လၢထံကီၢ်ဒီတဘျီန့ၣ်, တ်လီၤအိၣ်အါတီၤ လၢတ်ကစူးကါ Farm Direct Dollars ဖဲ Oregon ဒိၣ်ထံၣ်တဘျီစ့ၣ်စ့ၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်လီၤကွဲၤဖဲ [myoregonfarm.org](http://myoregonfarm.org) လၢတ်န့ၣ်ကျဲ လၢတ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိးတ်ဒီး ပုၤထူစံၢ်ဖိတ်ဆါတ်ပုၤလီၤတ ဖၣ် ဒီးစံးပုၤတ်ဆါတ်လီၤ လၢအဘူးဒီးနုၤတဖၣ်တက့ၢ်.

### တ်ပုၤအိၣ်တ်အိၣ်တ်အီၤမနုၤန့ၣ်လဲၣ်.

Farm Direct Dollars အံၤတ်စူးကါအီၤသ့ထဲလၢ တၢၤသ့တၢၤသ့ၣ်, တ်ဒီးတ်လၢနံၣ် ဒီးတ်ဖိအိၣ်တ့ၤအိၣ်တ်နုၤနုၤဆုၤအသံကစဲၤတဖၣ် လၢတ်သ့ၣ်အီၤဖဲ လီၢ်ကဝီၤပူၤန့ၣ်လီၤ. တ်ဖိတ်လံၤလၢ တ်ပုၤအီၤတန့ၣ် သ့ၣ်တဖၣ် ပုၤဃုာ်ဒီး တ်အိၣ်တ်အီၤလၢအဃုထီတဖၣ်, တၢၤသ့ၣ်ဃုာ်, ကနဲစီ, တ်ထူၣ်တ်ဘိ မ့တမ့ၢ် တၢၤသ့တၢၤသ့ၣ်-တ်ဒီးတ်လၢနံၣ် လၢတ်တသ့ၣ်အီၤဖဲ Oregon အပူၤ (ဒ်အမ့ၢ်တကွဲသ့ၣ်တဖၣ်) န့ၣ်လီၤ.



## ဘဉ်မနုယိ နဘဉ်ပှ့အီတၢ်လၢ တၢ်သ့ၣ်အီဖဲ လီၢ်ကဝီၤအပူၤလဲၣ်.

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤ ကမၤ၁၅ၤ Oregon ဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်ဒ်သိး ကဆိၣ်ထွဲမၤ၁၅ၤ လီၢ်ကဝီၤပှ့ထူၣ်ဖိတဖၣ် ဒီးပှ့တၢ်လၢခိၣ်ဒုသဝံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပနံၣ်ပီးလီ ဖဲကျးဖးဒိၣ်အပူၤအံၤ ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ် တဟဲလၢ လီၢ်ကဝီၤပှ့ထူၣ်ဖိအအိၣ်ဘဉ်. တၢ်ပှ့တၢ်လီၤလီၤ လၢပှ့ထူၣ်ဖိအအိၣ်အခီပညီမ့ၢ်ဝဲ အဝဲသ့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘဉ် Farm Direct Dollar 100% န့ၣ်လီၤ.

## Farm Direct Dollars အံၤတၢ်စူးကါအီၤကသ့အခါဖဲလဲၣ်.

လါယုၤ 1 သီ ဒီး လါနိၣ်ဝဲဘဉ် အသီ 30 အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.



USDA န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ကရၢကရိလၢအဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ် ထဲသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ. နဒီးန့ၣ်ဘဉ်လံာ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးခါအံၤလၢကျိၣ်အဂၢၤတဖၣ်, လၢလံာ်မဲာ်ဖျါၣ်ဖးဒိၣ်, ပှ့မဲာ်တထံၣ်တၢ်အလံာ် မ့တမ့ၢ် အကျိၣ်အကျဲၤလၢနဘဉ်သးအီၤ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးကျိး Oregon WIC ဖဲ 971-673-0040. ပတူၢ်လီၢ် တၢ်ကိးလီၤတဲစီခဲလၢက မ့တမ့ၢ် နဆိၣ်လီၤ 711 သ့န့ၣ်လီၤ.

အစုပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒုးပၣ်ယုာ် လီၢ်ကဝီၤပှ့ထူၣ်ဖိတဖၣ် ဖဲပနံၣ်ကၤတၢ်မၤအပူၤအံၤ မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢ ပှ့တၢ်တဖၣ်အဂီၢ် ယုာ်ဒီးပတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.

## တၢ်သံကွၢ်အဂၢၤအိၣ်တ ခါခါခါ.

- **WIC ပှ့ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိးတၢ် -**  
သၢင်ၤဒသေခံ WIC ကိုခါခါဆို ပါ။ ဆးခဲးန့ၣ် သိုမဟုတ် ၂၁၁ သို ဖုန်းခါခါဆိုၣ် အခဲးမ့ၢ် အနီးဆုံး နရောရာရန် WIC ဆးခဲးန့ၣ်
- **ပှ့သးပှ့အတၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိး တၢ် -**  
Senior Farm တိုက်ရိုက်ဖုန်း ဆက်ပါ။ 1-866-299-3562 တွင် ခါခါဆိုခါခါမ့ၢ်
- **တၢ်ခါခါသုလၢသမးစူးန့ၣ် အထွဲထွဲစေ့စမ်းမးမးမုးမုး**  
877-807-0889 ကိုခါခါဆိုပါ။  
ရွဲးချယ်မ့ 2 သိုမဟုတ် အီးမးလ်  
[oregon.fdn@state.or.us](mailto:oregon.fdn@state.or.us)
- **ဆူညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ် -**  
န့ၣ်လီၤကွၢ် [myoregonfarm.org](http://myoregonfarm.org)

ဘဉ်တၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်အီၤ ဖဲ 1/2023

