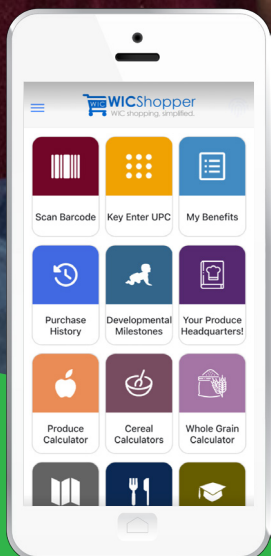


တပ်ပူးတပ်ဒီးန eWIC ခဲးကွဲ



တပ်ဒိပ်ထီပ် ခါဆူညါလာ အပွဲဒီးတပ်အိန်ဆူပ်အိန်ချ
www.healthoregon.org/wic





စူးကီ WICSHOPPER အဲး(ပ)



စူးကီ WICShopper အဲး(ပ) ဒ်သီး-

- ကမၤကွၢ် နတၢ်န့ၣ်ဘျး အအါအစ့ၤ.
- ဒီးန့ၢ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ် တချးနတၢ်န့ၣ်ဘျး အဆၢကတီၢ်လၢ်ကွၢ်.
- ဖးဒိစကၢ် ဘါခိးတဖၣ် ဒ်သီးကယုထံၣ် WIC တၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.
- စူးကီတၢ်အိၣ်တၢ်အီအစရီ ဒ်သီးကမၤစၢၤ တၢ်ယုထံၣ်န့ၢ် ပနံၣ်မံၤပနီၣ်ဒီး ပနံၣ်အဒိၣ်အဆဲး တဖၣ်လၢ အကြးအဘၣ်အဂီၢ်.
- ယုထံၣ် ကျးတဖၣ်လၢ အတူၢ်လီၤ WIC.
- ဖးကွၢ် တၢ်ဖီအိၣ်ဖီအီ အတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- န့ၢ်ကွၢ် **WICHealth.org** လၢကယုထံၣ်န့ၢ် တၢ်မၤလီ ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂ့ၢ် လၢအ့ထၢၣ်နဲး အပူၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

**ဒီလိးဟံးန့ၢ်
WICShopper အဲး(ပ)
ဒီး ဆဲးလီၤမံၤလၢ န eWIC
ခးကွ တနံၣ်အံၤတက့ၢ်.**

**တၢ်ဒီးန့ၢ်အီၤသ့လၢ iPhone ဒီး Android.*

ယဒီးနွံ WIC တၢ်နွံကျး တဖၣ် ကသုဒ်လဲၣ်.

- WIC ဟ့ၣ်မၤစၢၤ တၢ်အိၣ်ဝုၤလၢတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝီၢ် အတၢ်နွံကျးတဖၣ်
ကိးလါဒီး ဖဲနအိၣ်လၢ WIC
အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအခါန့ၣ်လီၤ.
- နကဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်န့ၣ် တၢ်အိၣ်အတၢ်
နွံကျးတုၤ 3 လါ လၢတဘျီအဝီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်နွံကျးဆူၣ်ညါအဘျီတဖၣ်အဝီၢ်န့ၣ်
တဘၣ်တၢ်ထၢန့ၣ်အိၤ တဘျီဃီဘၣ်.
ဆဲးကျာန WIC အဝဲၤဒၢး
ဒ်တၢ်နဲၣ်လီၤန့ၣ်အသိး လၢနကဒီးနွံကျးတၢ်အိၣ်
ထီၣ် တၢ်နွံကျးတဖၣ်အဝီၢ်တက့ၢ်.
- ခူးကါ န WIC တၢ်အိၣ်အတၢ်နွံကျးတဖၣ်
ဖဲ တၢ်အိၣ်အကျးတဖၣ်လၢ Oregon WIC
ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်ကမိၤ တဖျၢၣ်ဖျၢၣ်အပူၤတက့ၢ်.
နခူးကါ WICShopper App ဒီး Oregon WIC
အပှၢ်ယဲၤသန့သ့ဝဲလၢ ကဃုထံၣ်
ကျးတဖျၢၣ်အဝီၢ်န့ၣ်လီၤ.

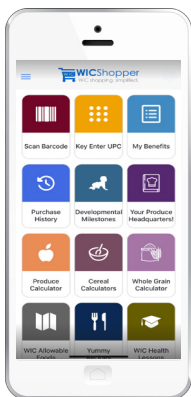
နမူဒါတဖန်

- လွှဲတကွဲ တဘဉ်ဆါ, ကျပ်ကဲ မွတမ္ဗာ်
ဟ့ဉ် န eWIC ခးကွဲတဝှဲ.
- တဘဉ်ဟ့ဉ်ကဒါကွဲ WIC တာ်အိဉ်တာ်အိတ
ဖဉ် မွတမ္ဗာ် တာ်နုာ်ထံအကမူဉ်တဖဉ်လာ
စ့ဒီလဉ်, ကျးခရဲးဒွဲး မွတမ္ဗာ် တာ်ပီး
တာ်လီအဂဲတဖဉ်အဂီၢ်တဝှဲ.
- WIC ဒီး ကျးအပှဲမးတာ်ဖိတဖဉ်န့ဉ်
ရဲလီၤဒီးအီၤ ပဲၤဒီးတာ်ယူးယိဉ်ဟ်ကဲတကွာ်.



တချုံးနပွဲတင်ဒဲးဘဉ်နဉ်

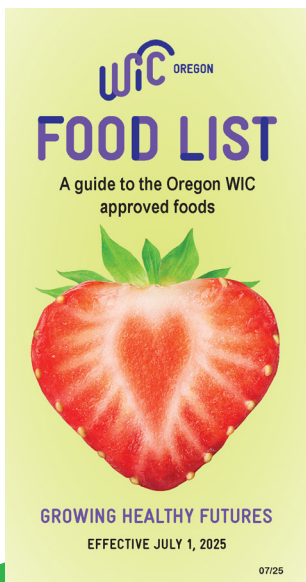
- ယုကွာ်နကတီၢ်ခဲအံၤ တၢ်အိၣ်အတၢ်န့ၢ်ကျး လၢအအိၣ်တွံတဖၣ်-



- ခုးကါ WICShopper အဲး(၁)
- ကွၢ် နစ့အိၣ်တွံလၢ အတၢ် တၢ်ခဲကျဲးထုးထီၣ်အိၣ် ဖဲနလဲၤပွဲတၢ်ဖဲ WIC လၢခံကတၢ်တဘျီ အလံာ်တူၢ်လိာ်စ့အပူၤ
- ကိးတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ ပုၤပွဲၤစ့ကါတၢ်ဖိ လၢဘူး လဲကလိ- 1-844-234-4946
- ကွၢ် နတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တွံ ဖဲဟံၤယဲၤသန့အံၤအပူၤ

www.ebtedge.com

- ကွၢ်ထံကွၢ် တၢ်အိၣ်အစီဒီး တၢ်တိကျဲၤလၢ တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ နပွဲၤအိၣ်တကွၢ်.



ဖဲနလဲပွဲတၢ်အခါ

- နပွဲကန့ၢ်ဒၣ်ထဲ တၢ်အိၣ်တၢ်အီတဖၣ်လၢ WIC ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲဒီး အိၣ်လၢနကတီၢ်ခဲအံၤတၢ်န့ၢ်ကျဲးအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ခူးကါ WICShopper အဲး(ပ)လၢ ကဖးဒိစကံၢ် တၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တဘၣ်ဖးဒိစကံၢ် ပနီၣ်တဂ့ၤ. လၢန့ၣ်အလီၢ်, ဟဲစိပနီၣ်ဆူ တၢ်ဟ့ၣ်စရိအလီၢ်ဒီး ပွဲအီၤတက့ၢ်.
- ခူးကါ တၢ်အိၣ်အစရီ, WICShopper အဲး(ပ)ဒီး နတၢ်န့ၢ်ကျဲး အိၣ်တ့ၢ် လၢကယုထာစၢၤ တၢ်အိၣ်အပနီၣ်မံၤ, အကလုာ်ဒီး အဒိၣ်အဆံး လၢအကြးအဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖဲနကဟ့ၣ်တၢ်အပွဲကလံၤအခါ

တၢ်တမံၤမံၤ မ့ၢ်တလဲၤအသးဒ် WIC ဟ့ၣ်န့ၢ်အသီးဘၣ်န့ၣ်, နတဲဘၣ် ပွဲတူၢ်လိာ်စ့ဖိ လၢကထုးကွီၢ်အီၤ မ့တမ့ၢ် နဟ့ၣ်အဘူးအလဲလၢ ကျိၤကျဲအဝၤသ့လီၤ.

နမ့ၢ် ပွဲအသီတဂၤလၢ WIC-

လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အပွဲကလံၤအလီၢ်အကျဲအပူၤ, နီၤဖး န WIC တၢ်အိၣ်တဖၣ်ဒီး နတၢ်အိၣ်တၢ်အီအဝၤတဖၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်ဝံၤ, ဟ့ၣ်န WIC တၢ်အိၣ် အဘူးအလဲ လၢညါတက့ၢ်. တုၤနပွဲတၢ်ဒီး WIC လဲၤအသးညီညီဖိလၢနဂီၢ်လံၤန့ၣ်, နကျဲၣ်ကျိ န WIC တၢ်အိၣ်လၢ နတၢ်အိၣ်တၢ်အီအဝၤသ့ဝဲ ဖဲနဟ့ၣ်တၢ်အပွဲကလံၤအခါန့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်န နလိာ်တူၢ်လိာ်စ့ ဒ်သီးနကသ့ၣ်ညါဘၣ် တၢ်အိၣ်မနုၤအိၣ်ဒီးဝဲဒၣ်လၢ နကလဲပွဲတၢ်လၢ WIC ဆူညါတဘျီအဂီၢ်လဲၣ်, မ့တမ့ၢ် ဖဲတၢ်ကီတၢ်ခဲအိၣ်ထီၣ် ဝဲဒၣ်လၢ နတၢ်လဲပွဲတၢ်အခါ အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နကဘဉ်ဖးကွၢ် နလံာ်တူၢ်လံာ်စ့ဒ်လဲၣ်

လံာ်တူၢ်လံာ်စ့န့ၣ် ကျးတကျးဒီးတကျး တဒ်သီးလံာ်အသးဘဉ်.
လံာ်တူၢ်လံာ်စ့အါတက့ၢ် အိၣ်ဒီး တၢ်နီၤဖးတဖၣ်အံၤလီၤ.

WIC တၢ်စးထီၣ် တၢ်န့ၢ်ဘျး စ့အိၣ်တ့ၢ်

ဖဲနထူးလီၤနခးကွၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ, ကျးအါတက့ၢ် ခဲးကျဲးထူးထီၣ်
လံာ်တူၢ်လံာ်စ့လၢအဟံၤဖျါထီၣ် တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်လၢ
နဒီးန့ၢ်အီၤသ့ ဖဲနစးထီၣ် နတၢ်လဲၤပွၤတၢ်န့ၢ်လီၤ. ဘဉ်ဃး
ဒီးတၢ်အိၣ်လၢနပွၤအီၤတမံၤအပူၤ တၢ်ဂ့ၢ်ကိမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်တ
မံၤန့ၣ်, စူးကါ တၢ်နီၤဖးအံၤလၢကထံၣ်သ့ၣ်ညါ မ့ၢ်နအိၣ်ဒီး
တၢ်ဒီးန့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးကစီဒိဇါတက့ၢ်.

WIC တၢ်ပွၤကွၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျး

တၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ WIC တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ နတီၢ်ကျဲၤလၢ
ကပွၤအီၤန့ၣ်လီၤ. ပွၤတူၢ်လံာ်စ့ ကသံကွၢ်နၤလၢ
ကကွၢ်ထံတၢ်နီၤဖးအံၤ တချး ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲဒီးဘဉ်န့ၣ်လီၤ.
မၤလီၤတံၢ်လၢ WIC တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢနပွၤအီၤန့ၣ်
အိၣ်လၢစရိအပူၤတက့ၢ်.

WIC တၢ်န့ၢ်ဘျး စ့အိၣ်တ့ၢ် လၢခံကတၢ်

eWIC တၢ်န့ၢ်ဘျး စ့အိၣ်တ့ၢ်ဖဲ တၢ်ပွၤအီၤဝံၤအလီၢ်ခံ.

WIC တၢ်န့ၢ်ဘျး အနံၤသီလၢခံကတၢ်

လံာ်တူၢ်လံာ်စ့ခဲလၢ်အပူၤ အိၣ်ဒီးတၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တမံၤလၢ
နကတီၢ်ခဲအံၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးအလီၤန့ၣ် အဆၢကတီၢ်ကလၢ်
ကွီၣ်ဝဲအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိးလါဒီး, ပွၤဘဉ်န WIC
တၢ်အိၣ်တဖၣ် တချးလါလၢ်အသီ ဖးဖီမုၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နကဘဉ်ဖးကွၢ် နလံာ်တူၢ်လံာ်စ့ဒ်လဲဉ်

WIC Beginning Balance

1.00	lb	Cheese
2.00	doz	Eggs
36.00	oz	Cereal - hot/cold
1.00	ctr	Nut, seed butter/ beans
48.00	oz	Whole grains
29.00	ၔၔၔ	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% milk
12.00	oz	Fish - can or pouch

WIC Benefits Used

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

WIC Ending Balance

1.00	lb	Cheese
2.00	doz	Eggs
18.00	oz	Cereal - hot/cold
25.84	ၔၔၔ	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% milk
12.00	oz	Fish - can or pouch

WIC Benefits Expire on 7-31-2025

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢ ကပွၤတၢ်အိၣ်အဂီၢ်

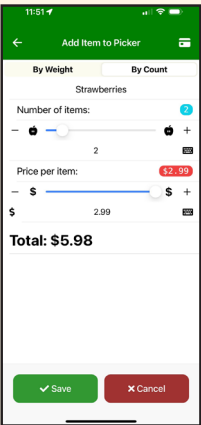
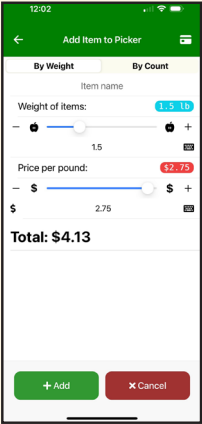
တၢ်ပွၤ တၢ်သူတၢ်သးဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢ

WIC ဟ့ၣ်န့ၣ်ဒီးလၢ ထဲအံၤထဲန့ၣ်လၢ ကပွၤ တၢ်သူတၢ်သးဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢ အသံကစဲၣ်, တၢ်ဟံၣ်ခုၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထၢန့ၣ်လၢထးဝါဒါ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နစူးကါ တၢ်ဝံၣ်တၢ်ဒွဲး ပနီၣ် (Produce Calculator) ဖဲ WICShopper အဲး(ပ)အပူၤသ့ဝဲ လၢကလူၤတၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်ပွၤ န့ၣ်တၢ်တဖၣ် ဒီဖျိ တၢ်ထၢန့ၣ် အတယၢ်ဒီး အနီၣ်ဝံၣ်န့ၣ်လီၤ.

ခိဖျိ အတယၢ်

နကအဲၣ်ဒီးပွၤ အဲးပာ်သ့ၣ်လီၤ.
ဖီသ့ၣ်န့ၣ် အပူၤမ့ၢ်ဝဲ \$2.75/ပိၣ် လီၤ.
စူးကါ နီၣ်ထီၣ်ဖဲကျဲးအပူၤ,
ဒီးနကထီၣ်ဘၣ်လၢ နဖီသ့ၣ်အ
ထၢန့ၣ် အိၣ်ဝဲ 1.5 ပိၣ်လီၤ.
စူးကါ WICShopper အဲး(ပ) ထၢန့ၣ်
လီၤ 1.5 လၢ တယၢ် အဖီလၢဒီး
2.75 လၢအပူၤကလံၤအဖီလၢ =
နအဲးပာ်သ့ၣ်အပူၤကမ့ၢ်ဝဲ \$4.13



ခိဖျိ အနီၣ်ကံၢ်

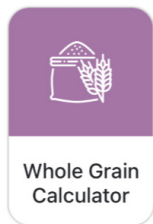
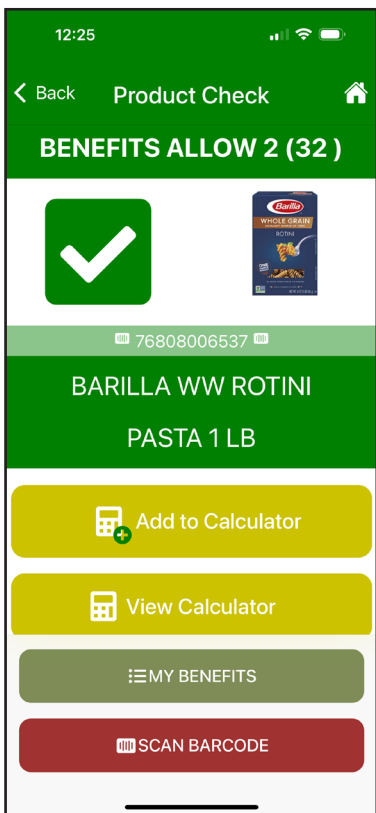
နကအဲၣ်ဒီးပွၤ စကြီဘၣ်ရံၣ်သ့ၣ်
ခံထၢန့ၣ်လီၤ.
စကြီဘၣ်ရံၣ်သ့ၣ် တထၢန့ၣ်
အပူၤအိၣ်ဝဲ \$2.99 လီၤ.
စူးကါ WICShopper အဲး(ပ) ထၢန့ၣ်လီၤ
2 လၢ တၢ်ဖိတၢ်လံၤ အဖီလၢဒီး 2.99
လၢအပူၤကလံၤအဖီလၢ =
နစကြီဘၣ်ရံၣ်သ့ၣ်န့ၣ် အပူၤကမ့ၢ်ဝဲ
\$5.98 လီၤ.

တၢ်ပွၤန့ၢ် ဘုဟ့ၣ်ကံၢ်စီလာပွဲၤ

WIC ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်-

- 100% ဘုဟ့ၣ်ကံၢ်စီလာပွဲၤ ကိၣ်ပိၣ်မိး ပနီၣ်တဖၣ်
- တၢ်အိၣ်လၢအစဲဘူးတပုၣ်, ဟ့ၣ်ကံၢ်စီလာပွဲၤ ကိၣ်ပိၣ်မိး ပနီၣ်တဖၣ်
- ဘုခွဲ ထီးထံလၢ် အကဟ့ၣ်
- ဘုဟ့ၣ်ကံၢ်စီလာပွဲၤ ထီးထံလၢ်
- ဘုခွဲတၢ်အိၣ်ဒီး ဘုခွဲ မၢ်ဆၢ် အကမူၣ်
- အိး(ထ)
- 100% ဘုဟ့ၣ်ကံၢ်စီလာပွဲၤ ပၢ်စတၢ်
- ဟ့ၣ်ကံၢ်စီလာပွဲၤ အထၢၣ်တဖၣ်

ကွၢ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်အစီလာ တၢ်ဝှ်တၢ်ကျိၤအ
ဂၤတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



စူးကါ တၢ်ဝှ်တၢ်ဒွဲး
ဘုဟ့ၣ်ကံၢ်စီလာပွဲၤ
(Whole Grain
Calculator) ဝဲ
WICShopper
အဲး(ပ)အပူၤ
လၢကျးအပူၤ
လၢကလူၤဟီၣ်ကွၢ်ထွဲ
နတၢ်န့ၢ်ဘျး
အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢ ကပွၤတၢ်အိၣ်အဂီၢ်

တၢ်ပွၤန့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် ပံးစးအထံဒီး တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိအထံတဖၣ်

Remaining Balance (exp date 7-31-2025)

3.50	gal	Fat free or 1% milk
.75	gal	Whole milk
2.00	ctr	Nut, seed butter/ beans
40.00	oz	Whole grains
16.00	ၵၵၵ	Fruit and vegetables
1.00	lb	Cheese

အဒိတဖၣ်-

1.00 GAL မ့ၢ်ဝဲ



ကါလၢၣ်

0.75 GAL မ့ၢ်ဝဲ



ကါလၢၣ်တတ်



ကါလၢၣ်လွံၢ်ပူတပူ

0.50 GAL မ့ၢ်ဝဲ



ကါလၢၣ်တတ်

0.25 GAL မ့ၢ်ဝဲ



ကါလၢၣ်လွံၢ်ပူတပူ

တၢ်ပူၤန့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်

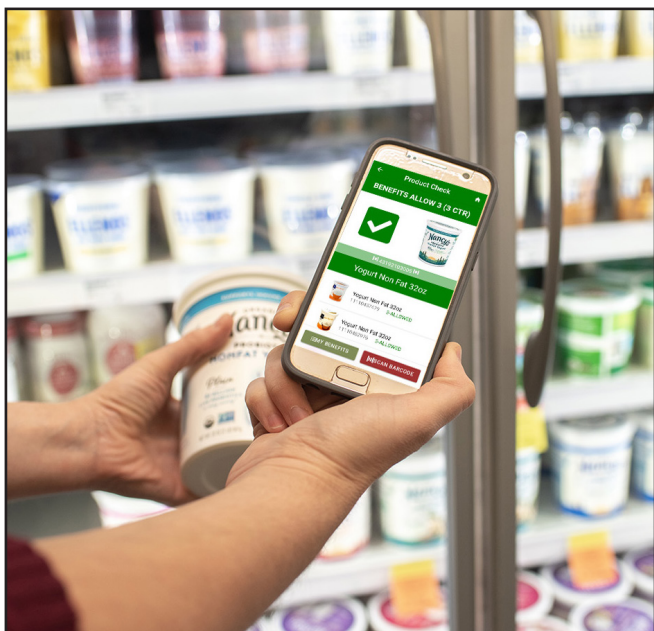
တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် 1 ဒၢန့ၢ်အိၣ်ဝဲ 32 oz. (2 ပိၣ်).

ပူၤ 32 oz (မ့တမ့ၢ် 2 ပိၣ်) ထဲဒၣ်တၢ်အဒၢဇၢ.



- ပူၤသးပုၤဒီး ဖိသၣ်တဖၣ်လၢ သးနီၣ် 2 နီၣ်အဖီခိၣ်န့ၢ် ဒီးန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လၢ အသိအပီၢ်စ့ၤ မ့တမ့ၢ် အသိအပီၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.
- ဖိသၣ်တဖၣ်လၢ သးနီၣ် 1-2 ဘၢၣ်စၢၤ ဒီးန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢကံၢ်စီလၢပွဲၤ အတၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်, မ့တမ့ၢ် နတဲဘၣ်လၢ ကခီလဲန့ၢ်နၤဒီး တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လၢ အသိအပီၢ်စ့ၤ မ့တမ့ၢ် အသိအပီၢ်တအိၣ် ဖဲနတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢတၢ် ထံၣ်လိာ်သး လၢခံတဘျီအပူၤသ့လီၤ.

စူးကါတၢ်အိၣ်အစရီ မ့တမ့ၢ် WICShopper အဲဒၣ်(ဝ) ဒ်သီးကယုထာ ထီၣ် ပနီၣ်မံၤပနီၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်အရီၢ်လၢ အဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. လၢနတၢ်န့ၢ်ဘျူးအစရီအပူၤ တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အကလုာ်မနုၤအိၣ်လဲၣ်.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢ ကပ္ပၤတၢ်အိၣ်အဂီၢ်

တၢ်ပွၤန့ၢ် သဘ့ဟီၣ်လၢ, တၢ်သၣ်ကုကံၤ ဒီး တၢ်ချံထိပးတဖၣ်ဒီး ပဲတဖၣ်

Remaining Balance (exp date 7-31-2025)

3.50	gal	Fat free or 1% milk
1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Nut, seed butter/beans
40.00	oz	Whole grains
16.00	၁၁၁	Fruit and vegetables
1.00	lb	Cheese

ဃုာ်ဒီး 1.00 ဒၤလၢနပ္ပၤအံၤသ့



16-18 oz



16 oz.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ တၢ်ပွၤတၢ်အဂီၢ်

တၢ်အံၤအကျါ နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး 2 တမံၤန့ၢ်,
နစူးကါအီၤလၢ ကပ္ပၤ သဘ့ မ့တမ့ၢ် ပဲဃုထီ
32 တထာ်သ့လီၤ.



32 oz.

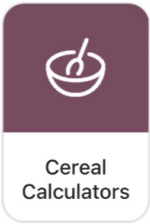
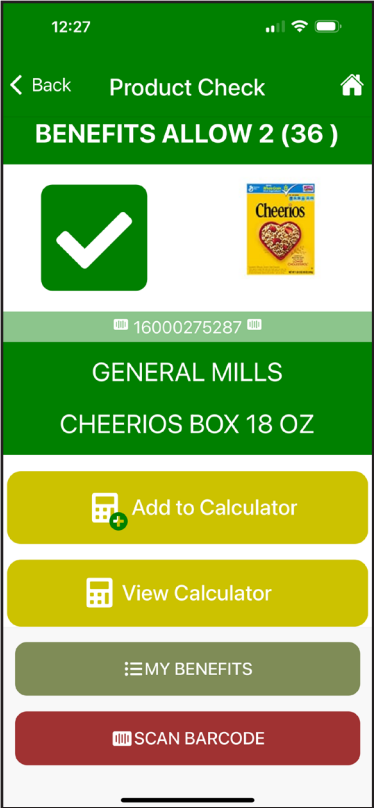
1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Nut, seed butter/beans
2.00	ctr	Beans, dry or canned
40.00	oz	Whole grains



1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Nut, seed butter/beans
2.00	ctr	Beans, dry or canned
40.00	oz	Whole grains

တၢ်ပွၤန့ၣ် စံၣ်ရံၣ်ယဲၣ်

WIC ဟ့ၣ် စံၣ်ရံၣ်ယဲၣ်အကီၢ်ဒီး အခုၣ်န့ၣ်လီၤ.
စံၣ်ရံၣ်ယဲၣ် အခုၣ် အဘိၣ်အဆံးကတၢၢ်လၢ
နပွၤအီၤသ့န့ၣ်မွၢ်ဝဲ 12 ozဒီး အကီၢ်မွၢ်ဝဲ 9.8 oz
န့ၣ်လီၤ. အစ့ၤကတၢၢ်နကလိၣ်ဘၣ်ဝဲ 9.8 oz လၢ
နစံၣ်ရံၣ်ယဲၣ် တၢ်န့ၣ်ဘျးအပူၤ လၢနကစူး
ကါအီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
ကွၢ်ထံ နတၢ်အိၣ် အစရီလၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလၢ
တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



စူးကါ တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒွဲး
စံၣ်ရံၣ်ယဲၣ် (Cereal
Calculator) ဝဲ
WICShopper
အဲး(၁)အပူၤ
လၢကျးအပူၤ
လၢကလူၤတိၢ်ကွၢ်ထံ
နတၢ်န့ၣ်ဘျး
အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ပွၤန့ၢ် တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံ



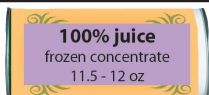
နယုထာလကခီလဲ နတၢ်သူတၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ တၢ်န့ၢ်ဘျး အပူၤ \$3 တုၤ တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံတဒၢသ့လီၤ. နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီး တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံန့ၣ်, တဲတၢ်န WIC အဝဲၤဒၢး ဖဲနတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖး ကတီၢ်လၢတၢ်ထံၣ်လိာ်သးအဂီၢ် လၢခံတဘျီန့ၣ်တက့ၢ်.

ကွၢ်ထံ နစ့အိၣ်တ့ၢ် လၢကသ့ၣ်ညါ-

- မ့ၢ်နဒီးန့ၢ် တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံခုၣ် မ့တမ့ၢ် ပလီပူၤ ကသ့ၣ်
- နပူၤ တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံ အဒိၣ်အဆံးထဲလဲၣ်ကသ့လဲၣ်

1.00	ctr	Frozen juice 11.5 - 12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice 64 oz
1.00	lb	Cheese

1.00 ဒၢန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ-



11.5 - 12 oz တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်

1.00	ctr	Frozen juice 11.5 - 12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice 64 oz
1.00	lb	Cheese

1.00 ဒၢန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ-



64 oz ဖျးစတံးပလီ

နိုက်ကစာ်တၢ်အုၣ်သးနီၣ်ဂံၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

ဆီလီၤန နိုက်ကစာ်တၢ်အုၣ်သးနီၣ်ဂံၢ် ဖဲတချုးနလဲၤပူၤတၢ်ဒီး
ဘၣ်တက့ၢ်. လၢနကဆီလီၤန နိုက်ကစာ်တၢ်အုၣ်သးနီၣ်ဂံၢ်အဂီၢ်
ကိးလီၤတဲခိနီၣ်ဂံၢ်ဖဲ ခးကွအချၢ, ဒီးလူၤဟံၤမၤထွဲ
တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တဖၣ်အခံတက့ၢ်.

- စူးကါ နအိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤဒီးလီၤအိၣ်ဆိးထံးလၢ နဟ့ၣ်ထီၣ်ဆူ
WIC ကသံၣ်ဒၢး လၢခးကွအဂီၢ်လီၤတက့ၢ် (တိၢ်နီၣ်-
တၢ်အံၤတမ့ၢ်ဘၣ် နဖိအအိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤဘၣ်).
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ပှၤဖီၣ်ခးကွခံၤတဂၤ, ဖဲအဝဲသ့ၣ် ဆီလီၤ
နိုက်ကစာ်တၢ်အုၣ်သးနီၣ်ဂံၢ်အခါ, အဝဲသ့ၣ်ကစူး
ကါအအိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤဒီး အလီၤအိၣ်ဆိးထံးဒၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ထၢန့ၢ် န နိုက်ကစာ်တၢ်အုၣ်သးနီၣ်ဂံၢ် ကမၣ်ဝဲလွံၢ်ဘျီန့ၢ်,
နခးကဘၣ်တၢ်ကးတိၢ်အီၤလီၤ. ဆိကမိၣ်လၢ ကဆီလီၤကဒီး
န နိုက်ကစာ်တၢ်အုၣ်သးနီၣ်ဂံၢ်ဖဲ တၢ်ကျဲးစၢး 2 ဘျီ မ့တမ့ၢ် 3
ဘျီတဘျီတက့ၢ်.

လၢ ကဆီလီၤကဒီး န နိုက်ကစာ်တၢ်အုၣ်သးနီၣ်ဂံၢ် အဂီၢ်,
ကိးဘၣ်နီၣ်ဂံၢ်လၢ ခးကွအချၢ မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူ ပှၤယဲၤသန့တက့ၢ်.
လၢကအိးထီၣ်က့ၤ န နိုက်ကစာ်တၢ်အုၣ်သးနီၣ်ဂံၢ်အဂီၢ်,
ကိးဘၣ် နီၣ်ဂံၢ်လၢ ခးကွအချၢတက့ၢ်.



တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢ ပှၤသံကွၢ်ခဲအံၤခဲအံၤ

ဘၣ်မနုၤ ယပှၤတၢ်အံၤတန့ၢ်လဲၣ်.

တၢ်အိၣ်အကလုာ်တမံၤအံၤ မ့ၢ်တဖျါထီၣ်ဒ် WIC
တၢ်အိၣ်အသိးဘၣ်-

- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နတအိၣ်ဒီး တၢ်န့ၢ်ဘျုးလၢလၢလီၤလီၤလၢ တၢ်အိၣ်အံၤအဂီၢ်ဘၣ်.
- တၢ်အံၤတမ့ၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်အကလုာ်တမံၤလၢ WIC တၢ်အိၣ်အစရီၤ ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲဘၣ်.
- နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢ တၢ်အံၤအိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်န့ၣ်, စူးကါ WICShopper အဲး(ပ)အ “ယပှၤတၢ်အံၤတန့ၢ်ဘၣ်” အကွၢ်အဂီၤလၢ ကဘိးဘၣ်ဟ်ဖျါအီၤတက့ၢ်. WIC အပှၤမၤတၢ်ဖိကကွၢ်ကဒါဒီး ထၢန့ၣ် တၢ်အိၣ်အကလုာ်လၢ တၢ်ဒီးန့ၢ်သ့ ဆူ ပနီၣ်အစရီၤလၢ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲအပူၤလီၤ.

လၢဆူညါအလါတဖၣ်အဂီၢ် ယဟ်ဃာ် ယတၢ်န့ၢ်ဘျုးကသ့ၤ.

တသ့ဘၣ်, WIC တၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်တၢ်စူး ကါအီၤတုၤ လါအလၢာ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တစူးကါအီၤဘၣ်န့ၣ်, နကလီၤမၢ်ကွၢ်အီၤလီၤ.

ယပှၤတၢ်ကသ့ဖဲလဲၣ်.

နပှၤတၢ်သ့ဖဲ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအကျးတဖျါၣ်ဖျါၣ် ဖဲ Oregon အပူၤ လၢအတူၢ်လိာ် WIC န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအကျး အဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤန့ၣ် နထီၣ်န့ၢ်အီၤသ့ဖဲ WIC အဟ့ၢ်ဘျုးခဲအပူၤ မ့တမ့ၢ် ဖဲ WICShopper အဲး(ပ)အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ယစူးကါ ကျး အတၢ်သ့ၣ်တီသးရၤ အခးကသ့ၤ.

သ့လီၤ. နဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ပျဲလၢ ကစူးကါ ကျး အတၢ်သ့ၣ်တီသးရၤ ခးကွတဖၣ်, ကျဲၣ်ပိၣ်တဖၣ်, ပှၤတခါ/ဒီးန့ၢ်ကလိတခါ အတၢ်ဟ့ၣ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်လီၤဆီအဂၤတဖၣ် ဖဲနပှၤတၢ်ဒီး WIC အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢ ပှၤသံကွၢ်ခဲအံၤခဲအံၤ

ကျးအပူၤ ပနံၣ်တမံၤ မ့ၢ်လၢကွၢ် ယမၤမနုၤသ့လဲၣ်.

တဲဘၣ်ကျးအမဲန့ၣ်ကွၢ်လၢ မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနံၣ်ဒါ မ့တမ့ၢ် နပှၤအိၤကန့ၢ်ဖဲ အဆၢကတီၢ်မတၤလဲၣ်တက့ၢ်.

မ့ၢ်ယဟ့ၣ်ကဒါက့ၤ တၢ်အိၣ်လၢယပှၤအိၤလၢ eWIC ခးက့ကသ့ဒါ.

တသ့ဘၣ်, တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ပှၤအိၤလၢ eWIC ခးက့န့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကဒါက့ၤအိၤလၢ ခွဲဒီလၣ်အဂီၢ်, ကျးအတၢ် ဟ့ၣ်ကန့ၢ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အဂီၢ်တသ့ဘၣ်. WIC တၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်ခိလဲအိၤဒီး တၢ်အိၣ်လၢ WIC-ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲသ့ဝဲ ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ် ဘၣ်တၢ်ထၢကဒါက့ၤ, မ့တမ့ၢ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် အဆၢကတီၢ်လၢကွၢ်ဖဲ နပှၤအိၤအခါန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်တဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအပူၤ ယဟ့ၣ်ဘူးလဲလၢ WIC တၢ်အိၣ်အဂီၢ် ခိဖျိယစူးကါ ယစ့ဒၣ်ယဲ မ့တမ့ၢ် Oregon ထရူ ခးက့န့ၣ်လီၤ. ယဟ့ၣ်ကဒါက့ၤ တၢ်အိၣ်သ့ဒါ.

မ့ၢ်. နမ့ၢ်တဟ့ၣ်ဘူးလဲလၢ န eWIC ခးက့ဘၣ်န့ၣ်, ကျးအါတက့ၢ် ပျဲလၢနကဟ့ၣ်ကဒါက့ၤ ဃုာ်ဒီးလိာ်တူၢ်လိာ်စ့န့ၣ်လီၤ.



တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အိၣ်ဧါ.

ကဘၣ်ကိး WIC အကသိၣ်ဒၢးဖဲအဆၢကတီၢ်မတၤလဲၣ်

- နအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ် ဘၣ်ဃးဒီး WIC တၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ်အခါ.
- နလိၣ်ဘၣ် တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢ ကထံၣ်လိာ်သးအဂီၢ် ဒ်သိးကန့ၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျုးအသီတမံၤအခါ.
- နပူၤ WIC တၢ်အိၣ်အကလုာ်တန့ၢ်အခါ.

ကဘၣ်ကိး eWIC တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ ပုၤပူၤစူးကါတၢ်ဖဲ ဖဲအဆၢကတီၢ်မတၤလဲၣ်

- နခးကွၢ် ဟါမၢ်, ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ် မ့တမ့ၢ် ဟးဂီၤအခါ.
- နကဘၣ် ဆီလီၤကဒါကွၢ် မ့တမ့ၢ် အိးထီၣ် နနီၢ်ကစၢ်တၢ်အုၣ်သး နီၣ်ဂီၢ်အခါ.
- ဖဲနဆိကမိၣ်လၢ နလိာ်တူၢ်လိာ်စွဲ တဘၣ်လိာ်ဒီး တၢ်လၢနပူၤအိၤအခါ.



တၢ်ကရၢကရိအံၤ မ့ၢ်ပုၤလၢအဟ့ၣ်မၤစၢၤ တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢ အတုၤသီးထဲသီး တဖၣ်လီၤ. ဒ်ထံကီၢ် ထံဖိကီၢ်ဖိ ခွဲးယာ် သဲစးဒီး ကီၢ်အမဲရကၢစံာ်ပုၤသ့ၣ်ဖျုးဝံၤကျိၤ (U.S. Department of Agriculture, USDA) ထံဖိကီၢ်ဖိ ခွဲးယာ် တၢ်သိၣ်တၢ်ဘျုးဒီး ကျဲၤသန့တဖၣ်ဟ့ၣ်အသိး, တၢ်ကရၢကရိအံၤ (တြီယာ် တၢ်ကွၢ်မံာ်တၢ် ခီဖျိ ပုၤကလုာ်ဒ့ၣ်, ဖဲးဘုၣ်လွဲၢ်, ထံကီၢ်လၢအဟဲ, မ့ၢ်ခွါ (ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်ဖျါမ့ၢ်ခွါတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒီး တၢ်အဲၣ်ဒီး ကဲမ့ၢ်ကဲခွါ), နီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤတဆူၣ်တကျါ, သးနီၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဆၢကတီၢ်မတၤလဲၣ် အပူၤကွၢ် ထံဖိကီၢ်ဖိခွဲးယာ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ အဖီခိၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၢ် တၢ်ဒီးန့ၢ်အိၤသ့လၢ ကျိၤတၢ်ကတိၤတဖၣ်လၢ တမ့ၢ်ဘၣ်အဲကလံးကျိၤန့ၢ်လီၤ. ပုၤတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး နီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤတဆူၣ်တကျါ လၢအလိၣ်ဘၣ် ကျဲၤအဂၤတဖၣ်လၢတၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျါအဂီၢ် ဒ်သိးကဒီး န့ၢ်ဘၣ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ အဂီၢ်အကျိၤ (အဒိ, ပုၤမံာ်တထံၣ်တၢ်အလံာ်, လံာ်မံာ်ဖျါဖဲးဒိၣ်, တၢ်ဖိၣ်န့ၢ်တၢ်ကလုာ်, အမဲရကၢ တၢ်နီၣ်စုအလံာ်)န့ၢ်, ကဘၣ်ဆဲးကျါ ခၢၣ်စးကရၢဘၣ်မ့တမ့ၢ်ဒါ လၢကီၢ်စံာ် မ့တမ့ၢ် လီၢ်ကဝီၤအ ပူၤ လၢအပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ မ့တမ့ၢ် USDA အ TARGET စဲထၢၣ်ဖဲ (202) 720-2600 (တၢ်ကလုာ်ဒီး TTY) မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျါ. USDA ခီဖျိ ကီၢ်စၢၤဖိၣ် တၢ်ဖိၣ်န့ၢ်ဆၢခီ တၢ်ကစီၣ် (Federal Relay Service) ဖဲ (800) 877-8339 န့ၢ်လီၤ. လၢကဆိးထီၣ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်မံာ်တၢ် တၢ်သးတမံၤအဂီၢ်, ပုၤဆိးထီၣ်တၢ်သးတမံၤန့ၢ် ကဘၣ်မၤပုၤ AD-3027 အလံာ်ကွီၣ်ဒိ, USDA တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်မံာ်တၢ် တၢ်သးတမံၤ အလံာ်ကွီၣ်ဒိ လၢတၢ်မၤန့ၢ်အိၤလၢ အ့ထၢၣ်နဲးအပူၤသ့ဝဲ ဖဲ- <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, လၢ USDA ဝဲဒၢး တဖျါၣ်ဖျါၣ်, ခီဖျိ ကိး (866) 632-9992, မ့တမ့ၢ် ခီဖျိ ကွဲးလံာ်ပရၢဆူ USDA န့ၢ်လီၤ. လံာ်ပရၢအံၤအပူၤ ကဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီး ပုၤဆိးထီၣ် တၢ်သးတမံၤ အမံၤ, အလီၢ်အိၣ်ဆိးထဲး, လီၤတဖီနီၣ်ဂံၢ်, ဒီး တၢ်ကွဲးဟံၣ်ဖျါ တၢ်ကွၢ်မံာ်တၢ် အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ တၢ်ဟံၣ်ထီၣ်တၢ်ကမ့ၢ်တမံၤ လၢအအိၣ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ် လၢလၢပုၤပုၤ ဒ်သိးကဘိးဘၣ်သ့ၣ် ညါ နီၣ်ရဲၣ်စၢၤ လၢထံဖိကီၢ်ဖိခွဲးယာ်အဂီၢ် (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်မၤအသး န့ဆၢၣ်ဒီး နံၤသီလၢ ထံဖိကီၢ်ဖိခွဲးယာ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်လုၣ်သ့ၣ်ခါပတၢ်အိၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. AD-3027 အလံာ်ကွီၣ်ဒိ လၢ တၢ်မၤပုၤအိၤဝဲၤ မ့တမ့ၢ် လံာ်ပရၢန့ၢ် ကဘၣ်တၢ်ဆၢထီၣ်ဆူ USDA ခီဖျိ- (1) ဆၢတၢ်ပရၢ- U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) ဖဲး(စ)- (833) 256-1665 မ့တမ့ၢ် (202) 690-7442; မ့တမ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် (3) အံၤဖျါ(လ)- program.intake@usda.gov

