



**Oregon Farm Direct
Nutrition Program**

တၢ်ဂၢ်လီၤတံၢ် လံာ်ကဘျဲးပၤ



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

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

WIC ဟံၣ်ဖီဃီဖိ အတၢ်ပၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်

WIC အပူၤဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်ဖိတဖၣ် ဒီးန့ၢ်ဘၣ်. \$28 လၢအဝဲသ့ၣ်
လီၤကဝီၤကသံၣ်ဒီးအအိၣ် ဖဲတၢ်မၤလိတီၤ, နီၢ်တဂၤစုာ်စုာ်တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖး
ကတီၢ် မ့တမ့ၢ် တဘျီတခီၣ် ဖဲပုၤထူစံာ်ဖိအတၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Farm Direct န့ၣ် မ့ၢ်အကျိၤအကျဲၤလီၤဆီတဖၣ်အကျိၤတဘိ လၢ WIC
ဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့
လၢဟံၣ်ဖီဃီဖိလၢ အဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. WIC
ဟ့ၣ်မၤစၢၤ မိၢ်ဒၢ, မိၢ်အိၣ်ဖျိၣ်သီ ဒီးမိၢ်ဒုးအိၣ်ဖျိၣ်ထံ, ဖိသုၣ်ဆဲးတဖၣ်
ဒီးဖိသုၣ်လၢ 5 နံၣ်အဖီလၢ လၢအအိၣ်ဒီး ဆူၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ်
တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ဂၢ်ကီ လၢအစ့ဟဲန့ၢ်စ့ၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဟိမုၢ်တဖၣ်, ဖိသုၣ်တဖၣ် ဒီးဖိသုၣ်ဆဲးတဖၣ် လၢအသးနံၣ်
4 နံၣ်ဆူၣ်အဖီခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲလၢ ကဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်ဖဲ
Farm Direct သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

Farm တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Farm Direct Nutrition Program ("Farm Direct")) အံၤ ဟ့ၣ်လီၤဝဲဟံၣ်ဖိ ဃီတဖၣ် ဒီးပုၤသးပုၤတဖၣ်လၢ ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ယၢၤဆူညါ ဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ ဒီးတၢ်ကျဲၣ်ဘၣ်ကူသ့ လၢတၢ်ဃုထၢအီၤ ဒီးတၢ်ကတိၢ်ကတီၤ တၢ်ထုးထီၣ်ပနံၢ်လၢအသံကစ့ၤအဂီၢ်လီၤ. Farm Direct အံၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤစ့ၤကိး လီၣ်ကဝီၤပုၤထူစံၢ်ဖိ တၢ်ဆါတၢ်ပုၤတဖၣ် ဒီးပုၤထူစံၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Oregon အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤ ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤ လၢကီၢ်စၢၤဖိၣ် ခီဖျိ USDA အပုၤထူစံၢ်ဖိကျဲး တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Farmers Market Nutrition Program) စ့တိၢ်ဟံၣ်တဖၣ် ဒီးဒီးသန့ၤသးစ့ၤကိး လၢကီၢ်စၢၤဖိၣ် စ့တိၢ်ဟံၣ်ညီန့ၣ် အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

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 ကကျဲၤ လၢ Oregon ပုၤထူစံၢ်ဖိ

ပုၤသးပုၤအတၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိး

တနံၣ်ဘၣ်တနံၣ်န့ၣ်, ပုၤသးပုၤတဖၣ် ဒီးဒီးန့ၣ်ဘၣ်လံာ်ပရၢလၢ ကီၢ်စဲၣ်အိၣ် ဖဲလါအ့ၣ်ဖျိၣ်ဘူးကလၢ လၢအကကွဲၣ်မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ် ဆူပုၤဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိး တၢ်ဖိ န့ၣ်လီၤ. ပုၤသးပုၤလၢ အသးအိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဘၣ်စံးဆါအီၤ ခီဖျိတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ် \$32 ဖဲ Direct Dollars ပူၤအဂီၢ်လီၤ. စ့တိၢ်ဟံၣ်မ့ၢ်တအိၣ်လၢလၢပုၤပုၤ လၢကဟ့ၣ်မၤစၢၤ ပုၤလၢအစံး ဆါတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ခဲလၢာ်အဂီၢ်န့ၣ်, ပုၤဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိးတၢ်ဖိတဖၣ်အံၤ ကဘၣ်တၢ်ဃုထၢအီၤ ဒ်တၢ်ဃုထၢဒ်အဘၣ်ဘျီးဘၣ်ဒါအသိး လၢတၢ်စံးဆါလၢတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်အီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ပုၤသးပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အသးနံၣ်ကဘၣ်အိၣ် အစ့ၤကတၢ် 62 နံၣ် ဒီးဒီးန့ၣ်ဘၣ် Medicaid မ့တမ့ၢ် SNAP (food stamps) ဖဲလါအ့ၣ်ဖျိၣ် 1 သီ လၢကကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲအဂီၢ်လီၤ. လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါ, ပုၤသးပုၤတဖၣ် အအိၣ်ဖဲတၢ်လီၤလၢ တၢ်ဖိဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအလီၢ် မ့ၢ်တသ့လၢဘၣ်, ဒီးကဘၣ်အိၣ်ဖဲ တလါဘၣ်တလါစ့ဟဲန့ၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အဖီလၢ လၢတၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျဲၤအံၤအဂီၢ်လီၤ.

လၢဆူညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ် န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ SeniorFarmDirect.Oregon.gov.

Farm Direct Dollars သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တၢ်စူးကါအီၤကသ့ဖဲလဲၣ်.

ဃုာ်ဒီးပုၤထူစံၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိးတၢ်ဖိ အဂၤ 700 လၢထံကီၢ်ဒီတဘျီန့ၣ်, တၢ်လီၤအိၣ်အါတီၤ လၢတၢ်ကစူးကါ Farm Direct Dollars ဖဲ Oregon ခိၣ်ထံၣ်တဘျီစ့ၣ်စ့ၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ myoregonfarm.org လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲ လၢတၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီး ပုၤထူစံၢ်ဖိတၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၤတ ဖၣ် ဒီးစံးပုၤတၢ်ဆါတၢ်လီၤ လၢအဘူးဒီးန့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ပုၤအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤမနုၤန့ၣ်လဲၣ်.

Farm Direct Dollars အံၤတၢ်စူးကါအီၤသ့ထဲလၢ တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢာ် ဒီးတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်မုၢ်ဆုၢ်အသံကစဲၤတဖၣ် လၢတၢ်သ့ၣ်အီၤဖဲ လီၢ်ကဝီၤပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢ တၢ်ပုၤအီၤတန့ၢ် သ့ၣ်တဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအဃုထီတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်, ကနဲစီ, တၢ်ထူၣ်တၢ်ဘိ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်-တၢ်ဒီးတၢ်လၢာ် လၢတၢ်တသ့ၣ်အီၤဖဲ Oregon အပူၤ (ဒ်အမ့ၢ်တက့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်) န့ၣ်လီၤ.



ဘဉ်မနုဉ်ယိ နဘဉ်ပုဉ်အိၤတၢ်လၢ တၢ်သ့ဉ်အိၤဖဲ လိၢ်ကဝီၤအပူၤလဲၣ်.

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤ ကမၤစၢၤ Oregon ဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်ဒ်သိး ကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ လိၢ်ကဝီၤပုဉ်ထူၣ်စိတဖၣ် ဒီးပုဉ်တဝါလၢခိၣ်ဒုသဝံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပနံၣ်ပီးလီ ဖဲကျးဖးဒိၣ်အပူၤအံၤ ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် တဟဲလၢ လိၢ်ကဝီၤပုဉ်ထူၣ်စိအအိၣ်ဘဉ်. တၢ်ပုဉ်တၢ်လီၤလီၤ လၢပုဉ်ထူၣ်စိအအိၣ်အခီပညီမ့ၢ်ဝဲ အဝဲသ့ဉ်ဒီးန့ၣ်ဘဉ် Farm Direct Dollar 100% န့ၣ်လီၤ.

Farm Direct Dollars အံၤတၢ်စူးကါအိၤကသုအခါဖဲလဲၣ်.

လၢယုၤ 1 သီ ဒီး လၢနိၣ်ဝဲဘဉ် အသီ 30 အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.



USDA န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ကရၢကရိၤလၢအဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ် ထဲသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ. နဒီးန့ၣ်ဘဉ်လံာ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါအံၤလၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်, လၢလံာ်မဲၢ်ဖျါၣ်ဖးဒိၣ်, ပုဉ်မဲၢ်တထံၣ်တၢ်အလံာ် မ့တမ့ၢ် အကျိၤအကျဲၤလၢနဘဉ်သးအိၤ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးကျိး Oregon WIC ဖဲ 971-673-0040. ပတူၤလိာ် တၢ်ကိးလီၤတဲစိခဲလၢာ် မ့တမ့ၢ် နဆိၣ်လီၤ 711 သ့န့ၣ်လီၤ.

အစုပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒုးပုဉ်ယုာ် လိၢ်ကဝီၤပုဉ်ထူၣ်စိတဖၣ် ဖဲပနံၣ်ကၤတၢ်မၤအပူၤအံၤ မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢ ပုဉ်တဝါတဖၣ်အဂီၢ် ယုာ်ဒီးပတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.

တၢ်သံကွၢ်အဂၤအိၣ်တ ခါခါခါ.

- **WIC ပုဉ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသးကိးတၢ် -**
သၢင်ဇၢဒသေခံ WIC ကိုခါခါဆို ပါ။ ဆးခန်း သို့မဟုတ် ၂၁၁ သို့ ဖုန်းခါခါဆို၍ အခမဲ့၊ အနီးဆုံး နရောရာရန် WIC ဆးခန်း
- **ပုဉ်သးပုဉ်အတၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသးကိး တၢ် -**
Senior Farm တိုက်ရိုက်ဖုန်း ဆက်ပါ။ 1-866-299-3562 တွင် ခါခါဆိုခါခါမဲ့
- **တၢ်ခါခါသုလၢသမးဈေးန့ၣ် အထွဲထွဲစေ့စမ်းမးမးမုးမုး**
877-807-0889 ကိုခါခါဆိုပါ။
ရွေးချယ်မှု 2 သို့မဟုတ် အိးမးလ်
- **အူညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ် -**
န့ၣ်လီၤကွၢ် myoregonfarm.org

oregon.fdnep@odhsoha.oregon.gov

ဘဉ်တၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်အိၤ ဖဲ 3/2026

