

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်ဒီး တၢ်သ့တၢ်သ့တဖၣ် ဆူတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးကိၣ်တဖၣ်အပူၤ



- ✓ မၤညီအိၣ်လၢန့ၣ်ကူၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်အသံကစၢ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် သဘၣ်ဘီတၢ်, သဘၣ်ဖီလါဟ့, ပထိးချ့, မ့တမ့ၢ် သဘၣ်ဖီတၢ် လၢတၢ်သ့ၣ်ယၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ် ပၤယၢ်အိၣ်လၢသ့အိၣ်ကသ့ညီညီအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ✓ ဖဲအိၣ်တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ် ဟံလီၤတၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်သံကစၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့တခွဲးလၢ စီၤနီၤခိၣ်အလီၤတက့ၢ်.
- ✓ ဘၢရဲၣ်သ့ၣ် ဒီးမိၢ်တီၤသ့ၣ်ဖးဒိၣ်တဖၣ် အမၤဝဲၣ်ဘဲတၢ်န့ၣ်န့ၣ်ယၢ်ဒီး တၢ်န့ၣ်ထံဆိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ✓ ဖဲမုၢ်ဆါဒိတၢ်အိၣ်ကတီၢ်န့ၣ် ဒ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်စံးယါလၢန့ၣ်တၢ်အိၣ်အပူၤတက့ၢ်.
- ✓ ဟံယၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့တခွဲးတက့ၢ်. ထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်သ့တၢ်သ့သီသီစီၣ်စီၣ်တဖၣ် လၢခွဲးအပူၤတက့ၢ်. ဟံယၢ်အိၣ် ဖဲနဟံးန့ၣ်အိၣ်ညီအလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ✓ တ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ဟံတၢ်အိၣ် လၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်စံးယါန့ၣ်တက့ၢ်. ထၢန့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်, ဆီညၣ်လၢတၢ်ချီမံၤအိၣ် မ့တမ့ၢ် ပထိးသ့တဖၣ်, ထၢန့ၣ် ခွဲးစံးအပူၤဖီတဖၣ်, ဒီးထၢန့ၣ် တၢ်အသီတမံၤမံၤ, ဒ်အမ့ၢ် ဖီသ့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်အိၣ်တဖၣ် တက့ၢ်.
- ✓ ဘၢအိၣ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ် တခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ လၢဖၣ်က့ၢ်အပူၤ ဒ်သိးကန့ၣ်ဘၣ် ကသ့ဖီချ့ချ့တခွဲးအဂီၢ်တက့ၢ်. ကျဲၣ်ကျဲၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ် ဃုာ်ဒီးသိးတဖၣ် ဒီးတၢ်န့ၣ်မူကမူၣ်တဖၣ် လၢကမၤဝဲၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်တခါဂ့ၤတခါဂ့ၤအပူၤတက့ၢ်.
- ✓ တၢ်ကိၢ်ခါတၢ်သ့တၢ်သ့တဖၣ် မံထီၣ်ဝဲဒၣ်တဘျီယီၤ လၢအဆၢကတီၢ်တပူၤယီၤန့ၣ်ခါ. တ့ၢ်အိၣ် တၢ်န့ၣ်ထံဒီးတၢ်သ့ၣ်ကျဲၣ်ကျဲၣ်တဖၣ်တခွဲး မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်လီၤအိၣ်ဒီးချီအိၣ် လၢထံတဖၣ်ဒီး ဟံကံးအိၣ်ဒီး တၢ်လၢကမူၣ်လီၤအိၣ်လၢ ကိၣ်ခွဲးတဖၣ်အလီၤ, မ့တမ့ၢ် ဃုာ်အိၣ်အိၣ်တက့ၢ်. ကျဲၣ်ယု တၢ်မၤအိၣ်တၢ်သ့ၣ်ယုကျဲၣ်ကျဲၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ဖီအိၣ်တ့ၤ အိၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်ယုသ့န့ၣ်လၢန့ၣ်ဘၣ်သးကတၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်လီၤကမၤကမၢ်တဖၣ် လၢကအိၣ်အိၣ်ထီၣ် တၢ်သ့တၢ်သ့သ့ၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်တဖၣ်

ဒီးန့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်ကပီၤဖျါဆုံထီၣ်တက့ၢ်.
န့ၣ်အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ် အကဲဘျုးဝဲဒၣ်လၢ န့ၣ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
န့ၣ်တဖၣ် ကကွၢ်လိဝဲဒၣ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
န့ၣ်အိၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့တဖၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ကအိၣ်ဝဲစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.
မၤဂ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်ချ့ လၢသးန့ၣ်လိကိးကတီၢ်ဒီးအပူၤတက့ၢ်.
တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ် လၢအစီကမီၤဒိၣ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢ တၢ်မဲထီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်လၢ အမၤစၢၤမၤဆူၣ်ထီၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဘၣ် ဒီးပၤယၢ်န့ၣ်ခိၣ်အတယၢ် တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အလုၣ်အယဲၤန့ၣ် မၤဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်စၢၤဝဲဒၣ် တၢ်ဂီၢ်ဘျုးတၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

WIC FMNP ဒီး SENIOR FMNP အဂီၢ်အကျိၢ်

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, ပုၤမၤစံးဖီတဖၣ် တၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၢ် တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ) အံၤ မ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢအအိၣ်လၢ Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC, တၢ်မၤလၢပုၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်အတၢ်တၢ်ကျဲၤ လၢဟံးမ့ၢ်, ဖီသ့ၣ်ဆဲး, ဒီးဖီသ့ၣ်တဖၣ် လၢအိၣ်ဒီးစ့ၣ်န့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်) အပူၤန့ၣ်လီၤ. WIC တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤ သးကျဲၤဟ့ၣ်လီၤဝဲ တၢ်အိၣ်လၢအကြးဒီးဆူၣ်ချ့တဖၣ်, တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ် တၢ်သိၣ်လီၤ, တၢ်ဒီးအိၣ်ဖီသ့ၣ်န့ၣ် တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဒီးတၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်ချ့ဒီး ပုၤဂီၢ်တၢ်တၢ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, ပုၤသးပုၤပုၤမၤစံးဖီတဖၣ် တၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၢ် တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ) န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢအအိၣ်လၢ Aging and Long-Term Support Administration (ALTSa, သးပုၤဒီး ကတီၢ်ယံာ်ထၢ တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်ပၤတၢ်ပြးဝဲဒၣ်) အပူၤန့ၣ်လီၤ. Senior Nutrition Program (ပုၤသးပုၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ) မၤဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢ ပုၤဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပုၤလၢအသးအိၣ် 60 ဒီးဆူၣ်ခိၣ် လၢအတၢ်ဟံးန့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ခိၣ်ဖျါ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်တဖၣ် လၢကရူၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အပူၤ ဒီး ခိၣ်ဖျါ တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်ဟံးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဆဲးကျဲၤဆဲးကျိးအဂီၢ်-

WIC FMNP



ဟံးသးန့ၣ်- <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market>
လိတဲစီနီၣ်ဂီၢ်- 1-800-841-1410, စံးလီၤ 0
အံၤမ့ၢ်(လ)- FMNPteam@doh.wa.gov

န့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆိုးထီၣ်တၢ်သးတမံ ဘၣ်သးဒီး FMNP ခါ. ဆူၣ်လံာ်ပရၢ, ဆူၣ်အံၤမ့ၢ်(လ), မ့တမ့ၢ် ဆူၣ် ဖဲး(စ) ခိၣ်ဖျါ စူးကါ တၢ်ဆိုးထီၣ်တၢ်သးတမံ အလံာ်တက့ၢ်ဒိၣ်လၢ အအိၣ်ဖဲ- <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>

SENIOR FMNP



ဟံးသးန့ၣ်- <https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program>

လိတဲစီနီၣ်ဂီၢ် - 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 KA
April 2025 Karen

U.S. Department of Agriculture (USDA, ကီၢ်စၢၤဖိၣ် အမဲရကၤစံးပုၤသ့ၣ်ဖျးဝဲကျိၤ) အံၤမ့ၢ် တၢ်ကရၢကရိ လၢအဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢအထံသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ. ဝီၣ်ရူၣ်ထၢၣ် Senior FMNP ဒီး WIC FMNP အံၤ တက့ၢ် မံကွၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်.

လၢကမူၣ်ထီၣ် လံာ်တီၤလံာ်မီၤအံၤ လၢကွၢ်ဂီၢ်ဒိၣ်အဂီၢ်အဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တက့ၢ်. လၢပုၤစူးကါတၢ်ဖီ လၢအနံၤတအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ဟူတၢ်ကီတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤ ကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်အံၤမ့ၢ်(လ) ဆူၣ် WIC@doh.wa.gov တက့ၢ်.



WIC & SENIOR

FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

အိၣ်န့ၣ် တၢ်အိၣ်သီသီစီၣ်စီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
ပုၤအိၣ်လီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်တက့ၢ်.
ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤမၤစံးဖီတဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်စူးကါ နပှၤမၤစံၤဖိ တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်

- ခိဖျါန QR ပနီၣ်တဒါ, စူးကါ ပှၤမၤစံၤဖိတဖၣ် တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ် ဖဲပှၤမၤစံၤဖိတဖၣ် တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် မ့တမ့ၢ် စံၣ်ပနီၣ်ကျးတဖၣ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိၤဃာ်အီၤတက့ၢ်.
- ကွၢ်ဃုန QR ပနီၣ်တဒါ လၢ WIC မ့တမ့ၢ် SFMNP ခး အလီၢ် မ့တမ့ၢ် လၢအး(ပ)အံၤအပူၤတက့ၢ်.
- တမ့ၢ်တၢ်ကဟ့ၣ် စူးကါဖျါ မ့တမ့ၢ် တိၣ်က့ၣ်တဖၣ် တပူၤဃီဒီး နတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်ဘၣ်.
- ပှၤသ့ၣ်တၢ်ဖိ ကဖးစကဲၣ် QR ပနီၣ်တဒါ ဒီး ထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်ပှၤတၢ်အစုနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွးန့ၣ်လီၤ.
- ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျါၤ စူးကါနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွးအံၤ ဒီးထၢန့ၣ်လီၤန PIN
- တီၢ်ဖျါထီၣ်ဘၣ် ခးကွၢ်လၢအလီၤမၤ မ့တမ့ၢ် ပှၤဟ့ၣ်အီၤ ဃုာ်ဒီး QR ပနီၣ်တဒါ ဆူကရၢခၢၣ်စးလၢ အဟ့ၣ်နတၢ်ဘျူးတဖၣ် အအိၣ်တက့ၢ်.
- နကဘၣ်စူးကါန တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ် ဖဲ လၢယူၤ 1 သီ ဒီး လၢအီးကထိဘၣ် 31 သီ အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.

SENIOR FMNP ခး ဒီး အဲး(ပ) အပနီၣ်

WIC ခးဒီး အဲး(ပ) အပနီၣ်

ကဘၣ်ဟံၣ်ကီၤ နတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢနတဖၣ်ဒဲလဲၣ်

- ဟံၣ်ကီၤဃာ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢနတဖၣ် တၢ်ခုၣ်ဒါအပူၤတက့ၢ်.
- ထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်ဒီးတၢ်လၢနတဖၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ် သီသီစီၣ်စီၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဒီးလၢပှၤအိၣ်အလၢနသ့တဖၣ် ဒီး ဘၢၣ်ရံၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဖဲတၢ်ဟံၣ်ကီၤ တၢ်သ့ၣ်အလီၢ် ဒီးတဘၣ်သ့စီအီၤတဂ့ၤ.
- သ့စီ တၢ်ဒီးတၢ်လၢနတဖၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်လၢ လၢထံ တချုးစူးကါအီၤအခါ တက့ၢ်. တၢ်ဒီးလၢပှၤအိၣ်အလၢနသ့တဖၣ်န့ၣ် တၢ်သ့စီအီၤလၢ သဘံၣ်တြဲတဖျါအပူၤ လၢထံခုၣ်တဘျူးဘျီ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢနတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ပသၢၤဂီၤဒီးအၢၣ်လူတဖၣ်န့ၣ် ဟံၣ်အီၤဖဲ ဘံၣ်ဒိၣ်အခုၣ်အခံး မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤတက့ၢ်. တဘၣ်မ့ၢ်လၢ တၢ်ခုၣ်ဒါအပူၤဘၣ်. တဘၣ်ဟံၣ် ပသၢၤဂီၤဒီးအၢၣ်လူ တပူၤဃီတဂ့ၤ.
- ဟံၣ် ကကီၤဆံၣ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်လၢအတမံးဘၣ်တဖၣ် ဖဲဒါးတၢ်ခုၣ်တၢ်ကီၤအပတီၢ်, ညီနီၣ်ဖဲ ခိထၢၣ် မ့တမ့ၢ် စီၢ်နီၤခိၣ် အဖီခိၣ်တက့ၢ်.
- လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်တၢ် ဃာ်ဃာ်ထၢထၢအဂီၢ်, ဆိကမိၣ်ထီၣ် တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်မၤလီၤသကၢၤအီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ထၢန့ၣ်အီၤလၢထးဒါအပူၤ တက့ၢ်.

ခိဖျါ ပှၤမၤစံၤဖိ တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ် နပှၤတၢ်မနုၤတဖၣ်သ့လဲၣ်.

ပှၤ လီၤကဝီၤပှၤ တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢန ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲၣ် သီသီစီၣ်စီၣ် လၢတဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ကျဲၤအီၤနီၣ်တမံၤတဖၣ် လၢတၢ်သ့ၣ်အီၤလၢ Washington ဒီး ကီၢ်ဆါဒီးထီၣ် Idaho ဒီး Oregon တဖၣ်အပူၤ လၢနပှၤမၤစံၤဖိ တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ် တက့ၢ်. တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢ နပှၤအီၤသ့ဝဲ လၢနပှၤမၤစံၤဖိ တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်န့ၣ်, တပှၤပနီၣ်ဃာ်အသးထဲ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်ဆၣ်, ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး-

တၢ်ဒီးတၢ်လၢနတဖၣ်

ဟီၣ်ဆူၣ်ပျီၢ်, သဘၣ်ဆၢတံၢ်, သဘၣ်ဘီလိဟ့, ဩးဆဲး(လ)တၢ်စီးပုၤထီၣ်, သဘၣ်ဘီတံၢ်, သဘၣ်ဖိ, သဘၣ်လိဟ့, ပကျါတံၢ် သဘၣ်သွံး, ပသၢၤဂီၤ, အၢၣ်လူ, လူၢ်ခ့သၣ်, မ့တမ့ၢ်ဒီး, တၢ်ဂီၢ်ခါစကွဲး(၅), နွံခိၣ်, စခံနီၣ်

တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်

ဖိသၢၣ်, ဘျူဘၣ်ရံၣ်သ့ၣ်, ခဲၣ်ရံၣ်သ့ၣ်, နးထရံၣ်(န)သ့ၣ်, ထံမိၤတၢ်သ့ၣ်, ရၢး(စ)ဘၣ်ရံၣ်သ့ၣ်, စတြီဘၣ်ရံၣ်သ့ၣ်

သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲၣ်စတဖၣ်

ပၢ်စု(လ)တၢ်နုၤမူဒီး, စံၣ်လဲၣ်တြီၣ်တၢ်နုၤမူဒီး, ဖးစလၢၣ်တၢ်နုၤမူဒီး, ရဲး(စ)မ့ၢ်ရံၣ်တၢ်နုၤမူဒီး

ဝံသးစူၤတီၢ်နီၣ်လၢ- ထဲဒၣ် ပှၤဟံၣ်ဃုာ်လၢ Senior FMNP အပူၤတဖၣ် ပှၤကနဲစိသ့လီၤ.



ဃုကွၢ် ပှၤသ့ၣ်တၢ်တဖၣ်ဖဲ တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ်လၢအိၣ်ဒီး ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

ပနီၣ်လၢကြၢးဘၣ် အစရီၤလၢလၢပှၤပှၤအဂီၢ် ဝံသးစူၤကွၢ်ဘၣ်- <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>

ပှၤမၤစံၤဖိတဖၣ် တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တၢ်အခ့အခါ တၢ်ဆါကတီၢ်အတက့ၢ်

- တၢ်ကီၢ်ထီၣ်သီ
 - ▶ ပှၤဟံၣ်ဃုာ်လၢ Senior FMNP အပူၤတဖၣ် ပတံထီၣ်တၢ် ဒ်သီးကန့ၢ်ဘၣ် ပှၤမၤစံၤဖိ တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်.
 - ▶ လီၢ်ကဝီၤပှၤခၢၣ်စးကရၢတဖၣ် စးထီၣ်ရၢလီၤ Senior FMNP ခးတဖၣ်.
- လၢယူၤ 1 သီ
 - ▶ ပှၤမၤစံၤဖိ တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် အခ့အခါ စးထီၣ်.
 - ▶ မုၢ်နီၤအဆိကတၢ်သီ လၢကစူးကါ ပှၤမၤစံၤဖိ တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်.
- လၢဖဲးပတုၤဘၣ် 30 သီ
 - ▶ မုၢ်နီၤလၢခံကတၢ်သီ လၢကဒီးန့ၢ် ပှၤမၤစံၤဖိ တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ် ဒ်တၢ်ဒီးန့ၢ်အီၤသ့အသီး.
- လၢအီးကထိဘၣ် 31 သီ
 - ▶ မုၢ်နီၤလၢခံကတၢ်တသီ လၢကစူးကါ ပှၤမၤစံၤဖိ တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်.

တီၢ်နီၣ်- WIC ပှၤဟံၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်တဖၣ် စူးကါ အဝဲသ့ၣ် အတလါဘၣ်တလါ တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢန တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ် ဖဲပှၤမၤစံၤဖိ တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် ဒီးစံၣ်ပနီၣ်ကျး အီးထီၣ်အသးတဖၣ် ဒီတနီၣ်ကျါၤ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.



ပှၤကွၢ်တၢ်အိၣ်အသီတမံၤမံၤ ဖဲပှၤမၤစံၤဖိတၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တက့ၢ်.