

# လယ်သမားများဈေးတွင် လူတိုင်းဈေးဝယ်နိုင်ပါပြီ။

လယ်သမားများဈေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင်  
သင်၏ လယ်သမားများဈေးနှင့်  
လစဉ်သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်အကျိုးခံစားခွင့်များကို  
အသုံးပြုခြင်း

# အကျဉ်းချုပ် ခြုံငုံသုံးသပ်မှု- WIC သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့် အမျိုးအစားနှစ်မျိုး



အကျိုးခံစားခွင့် အမျိုးအစား	အသုံးပြုရမည့်အချိန်	အသုံးပြုရမည့်နေရာ
<p>လစဉ် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "သုံးစွဲရမည့် ပထမဆုံးရက်စွဲ" မှ "သုံးစွဲရမည့် နောက်ဆုံးရက်စွဲ" အတွင်း။</li> <li>• ခွင့်ပြုထားသော လယ်သမားများဈေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• စားသောက်ကုန် အရောင်းဆိုင်</li> <li>• Walgreen ဆေးဝါးအရောင်းဆိုင်</li> <li>• ခွင့်ပြုထားသော လယ်သမားများဈေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များ</li> </ul>
<p>လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များ</p>	<p>ဇွန်လ 1 - အောက်တိုဘာလ 31။</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ခွင့်ပြုထားသော လယ်သမားများဈေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များ</li> </ul>



# အကျဉ်းချုပ် ခြုံငုံသုံးသပ်မှု- WIC သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့် အမျိုးအစားနှစ်မျိုး



အကျိုးခံစားခွင့် အမျိုးအစား	ခံစားခွင့်ရ ပမာဏ	ခံစားခွင့်ရ အကြိမ်ရေ
လစဉ် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များ	ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်- \$47 နို့တိုက်မိခင်- \$52 မီးနေသည်- \$47 9-11 လအရွယ် မွေးကင်းစကလေး- \$4-8 ကလေးသူငယ်- \$26	လစဉ်ပေါင်းထည့်သည်။
လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များ	အကျိုးဝင်သော ပါဝင်သူတိုင်းအတွက် \$30 တစ်မိသားစုလျှင် အများဆုံး \$90	လယ်သမားဈေးရာသီအတွက် တစ်ခါပေါင်းထည့်သည်။

# လယ်သမားများဈေး သို့မဟုတ် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် WIC ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း

- ပြင်ဆင်ပုံပြင်ဆင်နည်း-
  - ဈေးဝယ်ရမည့်နေရာ
  - သင်၏ WIC QR ကုဒ်ကို ရှာဖွေနည်း
  - ဝယ်ရမည့်အရာနှင့် သင် ရနိုင်သော ပမာဏ
  - လယ်သမားများဈေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုနည်း
  - သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုရမည့်အချိန်
  - အကူအညီရယူနည်း





# ဈေးဝယ်ရမည့်နေရာကို သိထားပါ

1. ခွင့်ပြုထားသော လယ်သမားများစျေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များကို ရှာဖွေရန်-

a) WICShopper အက်ပ်စ်  အတွင်းတွင် WIC Stores & Markets (ဈေးများနှင့်အရောင်းဆိုင်များ) ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

b) ဝါရှင်တန် အရှေ့ပိုင်းနှင့် အနောက်ပိုင်းရှိ စာရင်းများအတွက် လယ်သမားများစျေးဝက်ဘ်ဆိုက် ([wicfmnp.com](http://wicfmnp.com)) တွင် ကြည့်ရှုပါ။

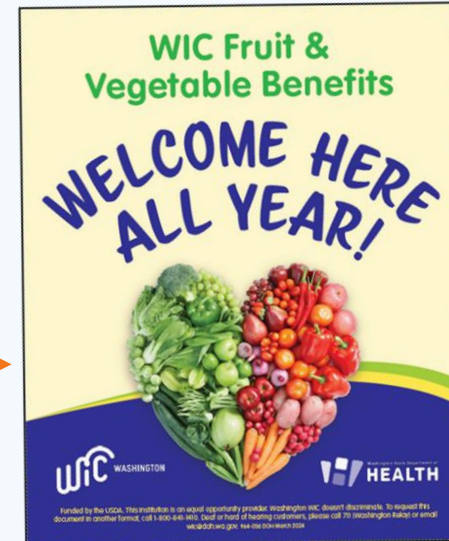


2. လယ်သမားများစျေးနှင့် လစဉ်သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အကျိုးခံစားခွင့်များကို လက်ခံသည့် ခွင့်ပြုထားသောစိုက်ပျိုးသူများကို ဤလက္ခဏာများဖြင့် ရှာဖွေပါ-

- WIC နှင့် Senior Farmers Market Benefits WELCOME HERE (အကြီးပိုင်းလယ်သမားများစျေးအကျိုးခံစားခွင့်များ ဤနေရာမှကြိုဆိုပါသည်။)

- WIC Fruit နှင့် Vegetable Benefits WELCOME HERE ALL YEAR (သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အကျိုးခံစားခွင့်များ ဤနေရာမှ တစ်နှစ်ပတ်လုံးကြိုဆိုပါသည်။)

ထိုစိုက်ပျိုးသူများက ဝါရှင်တန် သို့မဟုတ် အော်ရီဂွန်နှင့် အိုင်ဒဟိုပြည်နယ်များ၏နယ်စပ်ရှိ ခရိုင်များတွင် ရိတ်သိမ်းထားသော လက်ဆတ်သည့် ဒေသထွက် သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ ရောင်းချပေးနေပါသည်။



# သင်၏ WIC QR ကုဒ်ကို ရှာဖွေတတ်ပါစေ

ဈေးဝယ်ချိန်၌ သင့်တွင် WIC QR ကုဒ်ရှိနေစေရန် ၎င်းကို နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် သိမ်းဆည်းထားပါ။

- WICShopper အက်ပ်
  - သင်၏ WIC ကတ်ကို အက်ပ်ထဲတွင် စာရင်းသွင်းပါ
  - QR ကုဒ် ခလုတ်ကိုသုံးပါ
- WIC ကတ်
  - သင်၏ WIC ဆေးခန်းတွင် QR ကုဒ်များရိုက်သွင်းထားသော WIC ကတ်များရှိမည်ဖြစ်သည်
- သင်၏ WIC ဝန်ထမ်းကိုမေးပါ
  - ဝန်ထမ်းက သင်၏ QR ကုဒ်မိတ္တူတစ်စောင်ကို ရယူပေးနိုင်ပါသည်
  - သင်၏ QR ကုဒ်ကို သင့်ဖုန်းထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားပါ





# သုံးစွဲရမည့်ပမာဏကို သိထားပါ

- အကျုံးဝင်သော ပါဝင်သူတိုင်းသည် **လယ်သမားများဈေးအကျိုးခံစားခွင့်များမှ \$30** ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး မိသားစုတစ်စုလျှင် အများဆုံးပါဝင်သူ ၃ ယောက် (**\$90 အများဆုံး**) ရရှိပါမည်။
- **လစဉ် သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များသည်** ပါဝင်သူအပေါ်မူတည်ပြီး အောက်ပါအတိုင်းကွဲပြားပါသည်-
  - ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်- \$47
  - နို့တိုက်မိခင်- \$52
  - မီးနေသည်- \$47
  - 9-11လအရွယ် မွေးကင်းစကလေး- \$4-8
  - ကလေးသူငယ်- \$26
- သင်၏ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့် မည်မျှရှိကြောင်းကို သိရှိရန် **“My Benefits (ကျွန်ုပ်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ)”** အောက်ရှိ **WICShopper** အက်ပ်ကို ကြည့်ပါ။



# ဝယ်ရမည့်ပစ္စည်းကို သိထားပါ

- လယ်သမားများဈေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် ဒေသထွက်ကုန်များအတွက် သင်၏ လယ်သမားများဈေးနှင့် လစဉ်သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုပါ။
- ရွေးချယ်ပါ-
  - လတ်ဆတ်သောသစ်သီးများ
  - လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
  - လတ်ဆတ်သော လှီးဖြတ်ထားသည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ





ဝယ်ရမည့်ပစ္စည်းကို သိထားပါ  
ရာသီစာ

သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်

ပြက္ခဒိန်ကို

သင်၏ WIC QR ကုဒ်

အသုံးပြုနည်း

လက်ကမ်းစာစောင်၏

ကျောဘက်တွင် ကြည့်ပါ။

## SEASONAL FRUIT AND VEGETABLE CALENDAR

### January

**Vegetables:** Beets, Brussel Sprouts, Kale, Leeks, Onions, Potatoes, Pumpkins

**Fruits:** None in season

**Herbs:** Parsley, Rosemary

### May

**Vegetables:** Asparagus, Beets, Lettuce, Potatoes, Spinach, Zucchini

**Fruits:** Strawberries

**Herbs:** Cilantro, Rosemary

### September

**Vegetables:** Beets, Broccoli, Carrots, Cauliflower, Kale, Leeks, Lettuce, Onions, Potatoes, Pumpkins, Spinach, Zucchini

**Fruits:** Apples, Blueberries, Nectarines, Peaches, Pears

**Herbs:** Basil, Cilantro, Parsley, Rosemary

### February

**Vegetables:** Beets, Brussel Sprouts, Kale, Leeks, Onions, Potatoes

**Fruits:** None in season

**Herbs:** Rosemary

### June

**Vegetables:** Asparagus, Beets, Broccoli, Carrots, Cauliflower, Lettuce, Onions, Spinach, Zucchini

**Fruits:** Cherries, Nectarines, Peaches, Raspberries, Strawberries

**Herbs:** Cilantro, Rosemary

### October

**Vegetables:** Beets, Broccoli, Brussel Sprouts, Carrots, Cauliflower, Kale, Leeks, Lettuce, Onions, Potatoes, Pumpkins, Spinach, Winter Squash, Yams

**Fruits:** Apples, Pears

**Herbs:** Cilantro, Parsley, Rosemary

### March

**Vegetables:** Asparagus, Beets, Brussel Sprouts, Kale, Leeks, Onions, Potatoes

**Fruits:** None in season

**Herbs:** Rosemary

### July

**Vegetables:** Beets, Broccoli, Carrots, Cauliflower, Kale, Lettuce, Onions, Spinach, Zucchini

**Fruits:** Blueberries, Cherries, Nectarines, Peaches, Raspberries, Strawberries

**Herbs:** Basil, Cilantro, Parsley, Rosemary

### November

**Vegetables:** Beets, Broccoli, Brussel Sprouts, Cauliflower, Kale, Leeks, Lettuce, Onions, Potatoes, Pumpkins, Spinach, Winter Squash, Yams

**Fruits:** Apples, Pears

**Herbs:** Cilantro, Parsley, Rosemary

### April

**Vegetables:** Asparagus, Beets, Kale, Leeks, Potatoes, Spinach

**Fruits:** None in season

**Herbs:** Rosemary

### August

**Vegetables:** Beets, Broccoli, Carrots, Cauliflower, Kale, Lettuce, Onions, Potatoes, Spinach, Zucchini

**Fruits:** Apples, Blueberries, Cherries, Nectarines, Peaches, Raspberries, Strawberries

**Herbs:** Basil, Cilantro, Parsley, Rosemary

### December

**Vegetables:** Beets, Broccoli, Brussel Sprouts, Kale, Leeks, Onions, Potatoes, Spinach, Winter Squash, Yams

**Fruits:** None in season

**Herbs:** Parsley, Rosemary

# မဝယ်ယူရမည့် အရာများကိုသိရှိပါ

သင်၏ လယ်သမားများ၊ ဈေးနှင့် လစဉ်သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များကို အောက်ပါတို့ကို ဝယ်ယူရာတွင် အသုံးပြု၍မရပါ-

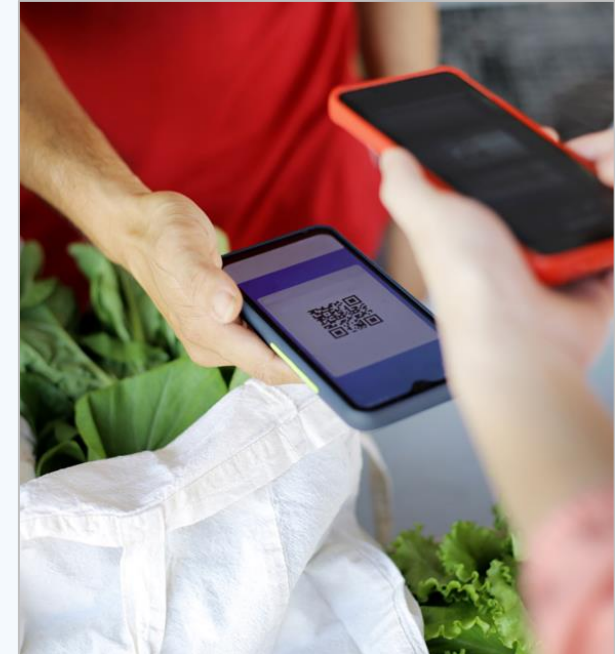
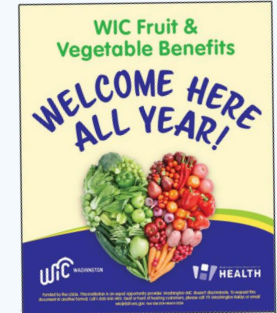
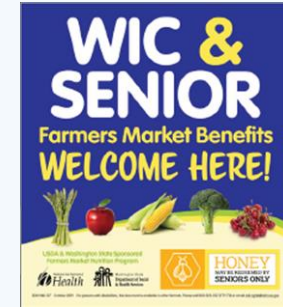
<p>ပျားရည် သစ်သီးခြောက်များ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခြောက်များ ဥများ နို့ အသားများ ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာများ</p>	<p>ပင်လယ်စာ အခွံမာသီးများ သို့မဟုတ် အစေ့အဆန်များ ယိုများ ပန်းပွင့်များ အိုးဖြင့်စိုက်သော အပင်များ ဖုတ်ထားသော မုန့်များ အပင်ခြောက်များ</p>
---	---



# လယ်သမားများဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်များအား အသုံးပြုနည်းကိုသိရှိပါ

ဤသင်္ကေတများ = ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးသူ

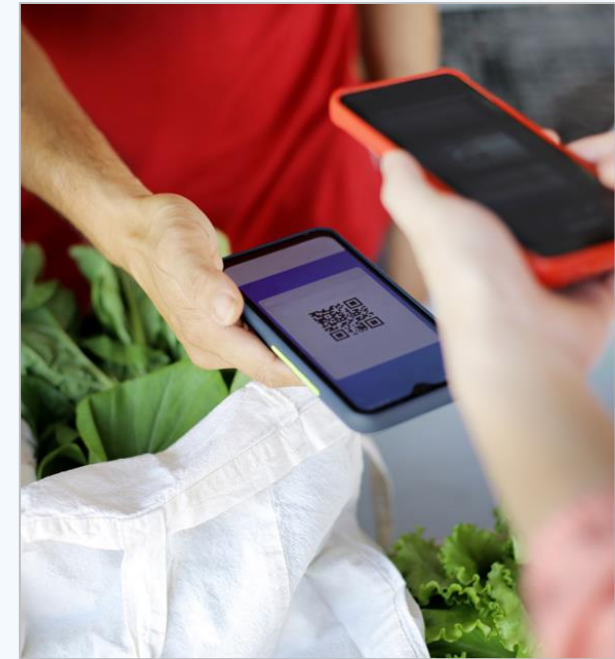
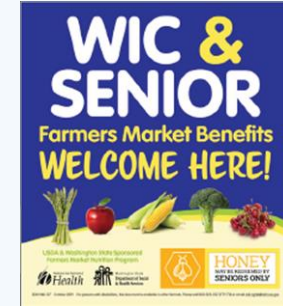
- သင့် WIC QR ကုဒ်ကို ဈေးသို့ ယူလာပါ။
- လယ်သမားများဈေး သို့မဟုတ် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးသူထံမှ သင်၏ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးချယ်ပါ။
- စိုက်ပျိုးသူသည် သင်၏ QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပြီး ဝယ်ယူသည့်ပမာဏကို ၎င်းတို့၏ မိုဘိုင်းလ် စမတ်ကိရိယာတွင် ထည့်သွင်းရပါမည်။
- စိုက်ပျိုးသူသည် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ ဝယ်ယူမှုပြေစာကို သင့်အား ပြသပါမည်။
  - အရောင်းအဝယ်မပြီးစီးမီ စိုက်ပျိုးသူနှင့် ဈေးနှုန်းကို သေချာတိုက်စစ်ပါ။



# လယ်သမားများဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်များအား အသုံးပြုနည်းကိုသိရှိပါ

ဤသင်္ကေတများ = ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးသူ

- စိုက်ပျိုးသူသည် ဝယ်ယူမှုတန်ဖိုးကို အတည်ပြုရန် သင့်အား သင်၏ WIC ကတ် ဂဏန်း 4 လုံးပါ PIN နံပါတ်ကို ထည့်သွင်းခိုင်းပါမည်။
  - သင်၏ PIN နံပါတ်ကို စိုက်ပျိုးသူအား နှုတ်ဖြင့်မပြောပါနှင့်။
- သင်သည် လယ်သမားများဈေးနှင့် သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များ နှစ်ခုစလုံးကို သင်ရရှိပါက သင်၏ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးမပြုခင် လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များကို အမြဲတမ်း အရင်ဆုံး အသုံးပြုရမည်။
- သင်၏ဝယ်ယူမှုကို ကျခံပေးမည့် လုံလောက်သော WIC အကျိုးခံစားခွင့်များ သင့်တွင်မရှိပါက တခြားနည်းလမ်းဖြင့် ပေးဆောင်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ပမာဏလျော့ဝယ်ယူရန် ရွေးချယ်နိုင်သည်။





# သင်၏ WIC QR ကုဒ် အသုံးပြုနည်းလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကြည့်ပါ

## WIC သင်၏ WIC QR ကုဒ်ကို အသုံးပြုနည်း

ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသမားများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်များတွင် သင်၏ လစဉ် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် Farmers Market Nutrition Program (FMNP, စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသမားများအား အာဟာရ အစီအစဉ်) အကျိုးခံစားခွင့်များကို WIC QR ကုဒ်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ **WIC သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ** အပြင် **Farmers Market Nutrition Program** ဝတ်စားပျက်အစားအသုံးပစ္စည်းများကို ဝင်ကြည့်ပါ။ **သင်၏ WIC ကုဒ်ကို အသုံးပြုရန် အောက်ပါအဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။**

**အဆင့် 1**  
 ခွင့်ပြုချက်ရ WIC စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသမားများ၊ သို့မဟုတ် ခြံထွက်ပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်များကို ရှာပါ။  
**အကြံပြုချက်** သင်၏ WICShopper အက်ပ်တစ်ကို ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် စာရင်းကို FMNP ဝတ်စားပျက်အစားအသုံးပစ္စည်း ကြည့်ပါ။

**အဆင့် 2**  
 သင့်တွင် သင်၏ WIC QR ကုဒ်ရှိကြောင်း သေချာပါစေ။  
**အကြံပြုချက်** WICShopper အက်ပ်တစ်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သင့် WIC ကတ်ဖြစ်စေ သင့် QR ကုဒ်ကို ရှာပါ။ သင့် QR ကုဒ်ကို အီပေးလ်ဖြင့် ချိန်လျှင် ၎င်းကို ပုံနှိပ်ယူထားပြီး သင့်ဖုန်းအတွင်း သိမ်းဆည်းထားပါ။

**အဆင့် 3**  
 သင့်သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးချယ်ပါ။ စာပေါ်သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပြကွဒ်ကို ကျောဘက်တွင် ကြည့်ပါ။  
**အကြံပြုချက်** ဤသင်္ကေတများအား ဖော်ပြထားသည့် စိုက်ပျိုးရေးအချဉ်များကို ရှိမရှိ ကြည့်ပါ။

**အဆင့် 4**  
 စိုက်ပျိုးရေးအချဉ်သည် ၎င်းတို့၏ မိုဘိုင်းလ်ကိရိယာဖြင့် သင်၏ QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပြီး ဝယ်ယူမှုပမာဏတွင် ထည့်သွင်းပါမည်။  
**အကြံပြုချက်** သင့် QR ကုဒ်ကို မေ့သားလျှင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သင့် QR ကုဒ်ကို ကောင်းစွာ စကန်ဖတ်မရလျှင် ဖြစ်စေ စိုက်ပျိုးရေးအချဉ်များသည် သင့် WIC ကတ်နံပါတ်ကို ကိုယ်တိုင်ရိုက်ထည့်နိုင်ပါသည်။

**အဆင့် 5**  
 သင်၏ ဝယ်ယူမှု ပမာဏကို အတည်ပြုပြီး သင်၏ WIC ကတ်တွင် ဂဏန်း 4 လုံးပါ PIN နံပါတ် တစ်ခု ရိုက်ထည့်ပါ။  
**အကြံပြုချက်** သင်၏ WIC သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များမတိုင်ခင် FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များကို အရင်ဆုံး အသုံးပြုပါမည်။  
 မှတ်ချက်- သင်၏ ဝယ်ယူမှုကို ကျခံပေးမည့် လိုလောက်သော အကျိုးခံစားခွင့်များ သင့်တွင် မရှိပါက တခြားနည်းလမ်းဖြင့် သင်ပေးဆောင်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် အများကြီးမဝယ်ရန် သင်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

**အကူအညီ** အဆင့်ဆင့် ကူညီပံ့ပိုးရေးကို 1-800-841-1410 မှတဆင့် ခေါ်ဆိုဆက်သွယ်ပါ။ သူညီကို နှိပ်ပါ။

### စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသမားများ၊ ခြံထွက်ပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်များတွင် လူတိုင်း ရေးဝယ်နိုင်ပါသည်။

အကျိုးခံစားခွင့် အမျိုးအစား	အသုံးပြုရမည့်အရာ	အသုံးပြုရမည့်နေရာ	အသုံးပြုရမည့်အချိန်
စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသမားများ၊ ခြံထွက်ပစ္စည်းများ	QR ကုဒ်- • WICShopper အက်ပ်အတွင်း • WIC ကတ်ပေါ်တွင် ပုံနှိပ်ထားသည့် စာသား/အီပေးလ်မှတဆင့် ပေးပို့သည့် ဖုန်းပေါ်မှ ရုပ်ပုံ • စက္ကူတွင် ပုံနှိပ်ထားသည့်	ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသမားများ၊ ခြံထွက်ပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်များ	စွန့် 1 ရက်နှင့် အောက်တိုဘာ 31 ရက်ကြား
လစဉ် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များ	QR ကုဒ်- • WICShopper အက်ပ်အတွင်း • WIC ကတ်ပေါ်တွင် ပုံနှိပ်ထားသည့် စာသား/အီပေးလ်မှတဆင့် ပေးပို့သည့် ဖုန်းပေါ်မှ ရုပ်ပုံ • စက္ကူတွင် ပုံနှိပ်ထားသည့်	ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသမားများ၊ ခြံထွက်ပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်များ	တစ်နှစ်ပတ်လုံး
WIC ကတ်		ကုန်ခွဲဆိုင်နှင့် Walgreen စေးဝါးအရောင်းဆိုင်များ	

### ရာသီစာ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပြကွဒ်နိမ့်

**လန်ဒါရီလ**  
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ- စိတွတ်၊ ကွမ်းသီး၊ ခေါင်းပုပ်၊ ကိုက်လမ်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ အလှူ၊ ရွှေဖရုံ  
**သစ်သီးများ-** ရာသီအတွင်း မရှိပါ။  
 ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ- တရုတ်နံနံ၊ ရှိစေမရီ

**မေလ**  
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ- ကတ္တော်၊ စိတွတ်၊ ဆလတ်၊ အလှူ၊ ခေါင်းပုပ်၊ သခွားဖရုံ  
**သစ်သီးများ-** စတော်ထယ်ရီ  
 ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ- နံနံ၊ ရှိစေမရီ

**ဇွန်လ**  
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ- ကတ္တော်၊ စိတွတ်၊ ပန်းခေါင်၊ ပန်းခေါင်၊ ပန်းခေါင်၊ ကိုက်လမ်း၊ ဆလတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခေါင်းပုပ်၊ သခွားဖရုံ  
**သစ်သီးများ-** ချယ်ရီသီး၊ မာနီဖွန်သီး၊ မာနီဖွန်သီး၊ စတော်ထယ်ရီ  
 ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ- နံနံ၊ ရှိစေမရီ

**ဇူလိုင်လ**  
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ- စိတွတ်၊ ပန်းခေါင်၊ စိမ်း၊ မုန်လာဥနီ၊ ပန်းခေါင်၊ ကိုက်လမ်း၊ ဆလတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ အလှူ၊ ခေါင်းပုပ်၊ သခွားဖရုံ  
**သစ်သီးများ-** တလူဘယ်ရီ၊ ချယ်ရီသီး၊ မာနီဖွန်သီး၊ မာနီဖွန်သီး၊ စတော်ထယ်ရီ  
 ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ- ပင်စိမ်း၊ နံနံ၊ တရုတ်နံနံ၊ ရှိစေမရီ

**ဇူလိုင်လ**  
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ- စိတွတ်၊ ပန်းခေါင်၊ စိမ်း၊ မုန်လာဥနီ၊ ပန်းခေါင်၊ ကိုက်လမ်း၊ ဆလတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ အလှူ၊ ခေါင်းပုပ်၊ သခွားဖရုံ  
**သစ်သီးများ-** ပန်းခေါင်၊ သစ်စတော်  
 ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ- နံနံ၊ တရုတ်နံနံ၊ ရှိစေမရီ

**စက်တင်ဘာလ**  
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ- စိတွတ်၊ ပန်းခေါင်၊ စိမ်း၊ မုန်လာဥနီ၊ ပန်းခေါင်၊ ကိုက်လမ်း၊ ဆလတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ အလှူ၊ ရွှေဖရုံ၊ ခေါင်းပုပ်၊ သခွားဖရုံ  
**သစ်သီးများ-** ပန်းခေါင်၊ သစ်စတော်  
 ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ- ပင်စိမ်း၊ နံနံ၊ တရုတ်နံနံ၊ ရှိစေမရီ

**အောက်တိုဘာလ**  
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ- စိတွတ်၊ ပန်းခေါင်၊ စိမ်း၊ ကွမ်းသီးခေါင်၊ စိမ်း၊ မုန်လာဥနီ၊ ပန်းခေါင်၊ ကိုက်လမ်း၊ ဆလတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ အလှူ၊ ရွှေဖရုံ၊ ခေါင်းပုပ်၊ သခွားဖရုံ  
**သစ်သီးများ-** ပန်းခေါင်၊ သစ်စတော်  
 ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ- နံနံ၊ တရုတ်နံနံ၊ ရှိစေမရီ

**နိုဝင်ဘာလ**  
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ- စိတွတ်၊ ပန်းခေါင်၊ စိမ်း၊ ကွမ်းသီးခေါင်၊ စိမ်း၊ ပန်းခေါင်၊ ကိုက်လမ်း၊ ဆလတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ အလှူ၊ ရွှေဖရုံ၊ ခေါင်းပုပ်၊ သခွားဖရုံ  
**သစ်သီးများ-** ပန်းခေါင်၊ သစ်စတော်  
 ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ- နံနံ၊ တရုတ်နံနံ၊ ရှိစေမရီ

**ဒီဇင်ဘာလ**  
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ- စိတွတ်၊ ပန်းခေါင်၊ စိမ်း၊ ကွမ်းသီးခေါင်၊ စိမ်း၊ ကိုက်လမ်း၊ ဆလတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ အလှူ၊ ရွှေဖရုံ၊ ခေါင်းပုပ်၊ သခွားဖရုံ  
**သစ်သီးများ-** ရာသီအတွင်း မရှိပါ။  
 ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ- တရုတ်နံနံ၊ ရှိစေမရီ

# သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များအား အသုံးပြုရမည့်အချိန်ကို သိရှိပါ

- ခွင့်ပြုထားသော လယ်သမားများဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် QR ကုဒ်ကို အသုံးပြုပါ-
  - လယ်သမားများဈေးအကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် ဇွန်လ 1-အောက်တိုဘာလ 31
  - တစ်နှစ်ပတ်လုံး သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက်
- လယ်သမားများဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် သင်၏ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးမပြုပါက ၎င်းတို့ကို သင်၏ WIC ကတ်ဖြင့် ဟင်းချက်စရာအရောင်းဆိုင်နှင့် Walgreen ဆေးဝါးအရောင်းဆိုင်တွင် အသုံးပြုပါ-
  - လတ်ဆတ်သော၊ အေးခဲထားသော သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
  - ဒေသထွက်ကုန်မဟုတ်သော လိမ္မော်သီးများနှင့် နာနတ်သီး





# အသုံးပြုနည်းဥပမာ



ဥပမာတစ်ခုကို ကြည့်ကြပါစို့-

သင့်တွင် လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့် \$30 ရှိပါက-

- စိုက်ပျိုးသူတစ်ဦးထံတွင် \$4.75 နှင့် အခြားစိုက်ပျိုးသူတစ်ဦးထံတွင် \$12.50 သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။
- သင့် WIC ကတ်ရှိ လယ်သမားများဈေးအကျိုးခံစားခွင့်များထဲမှ လက်ကျန် \$12.75 ရှိနေပါသေးသည်။
- သင်၏လယ်သမားများဈေးအကျိုးခံစားခွင့်လက်ကျန်ကို နောက်တစ်ကြိမ်ဈေးဝယ်ထွက်လျှင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

**မှတ်ချက်-** ဈေးတိုက်များ ဝယ်ရန်၊ အကျိုးမဝင်သော အစားအစာများအတွက် ပေးဆောင်ရန် သို့မဟုတ် ငွေသားလက်ခံရရှိရန် သင်၏ လယ်သမားများဈေးအကျိုးခံစားခွင့်များ သို့မဟုတ် လစဉ်သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အကျိုးခံစားခွင့်များကို သင့်အနေဖြင့် အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

# အကူအညီရယူခြင်း

## QR ကုဒ်ပါဝင်သော WIC ကတ်အတွက် အကူအညီရယူရန်-

- သင်၏ WIC ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ
- အကူအညီထပ်မံလိုအပ်ပါက 1-800-841-1410 ကို ခေါ်ဆိုပါ
  - သုည ကိုနှိပ်ပါ
- QR ကုဒ်ပါဝင်သော သင်၏ WIC ကတ် ပျောက်ဆုံး သို့မဟုတ် အခိုးခံရပါက သင်၏ WIC ဆေးခန်းကို ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပါ။

## သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်ကို စစ်ရန်-

- WICShopper အက်ပ်ကို အသုံးပြုပါ
- ပရင့်ထုတ်ထားသော ဈေးဝယ်စာရင်းကို ဖတ်ရှုပါ
- ရက်ချိန်းတွင် WIC ဝန်ထမ်းကို မေးမြန်းပါ
- ကုန်စုံဆိုင်ပြေစာကို စစ်ပါ
- 1-844-359-3104 (WIC ကတ်၏ ကျောဘက်) ကို ခေါ်ဆိုပါ



# ဤသို့ တွေ့ကြုံရပါက ကျွန်ုပ်တို့အား ဆက်သွယ်စေလိုပါသည်

သင်အောက်ပါအတိုင်းခံစားရပါက-

- အကျိုးခံစားခွင့်များ ငြင်းပယ်ခံရခြင်း
- မတရားဆက်ဆံခံရခြင်း
- သင့်အနေနှင့် တိုင်ကြားစာဖောင်ဖြည့်နိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် သင့်အားကူညီရန် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို အကူအညီတောင်းနိုင်ပါသည်။ ဖောင်ကိုရှာပါ-
  - လယ်သမားများဈေး ဝက်ဘ်စာမျက်နှာ: [wicfmnp.com](http://wicfmnp.com)
  - WIC နှင့် Senior Farmers Market Nutrition Program (အကြီးပိုင်း လယ်သမားများဈေး အာဟာရပရိုဂရမ်) လက်ကမ်းစာစောင်။
  - WICShopper အက်ပ်
- တိုင်ကြားစာဖောင်ကို လယ်သမားများဈေးအဖွဲ့ထံသို့ [FMNPTeam@doh.wa.gov](mailto:FMNPTeam@doh.wa.gov) မှ အီးမေးလ်ပို့ပါ



အခု သင်ဈေးဝယ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။  
သင်နှင့်သင့်မိသားစုအနေဖြင့်  
လယ်သမားများဈေးတွင်ရှိသော ထွက်ကုန်များကို  
နှစ်ခြိုက်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ပါသည်။





ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး သာတူညီမျှပေးသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။  
ဝါရှင်တန် WIC သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မပြုပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-525-0127 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအားရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov) သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။

DOH 964-025 May 2024 Burmese