



# Oregon Farm Direct Nutrition Program

ပွဲဘက်လၢလီၢ်ကဝီၤအပူၤ, အိၣ်ဘၣ်တၢ်လၢအကဆိတက့ၢ်.

တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢတၢ်ပျဲအီၤတဖၣ်

- တၢ်သုတၢ်သၣ်လၢအကဆိတဖၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်လၢအကဆိ
- တၢ်နၢမူနၢဆိလၢအကဆိ

တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢတၢ်တပျဲအီၤတဖၣ်

- တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢတၢ်ဘျီထုးထီၣ်လၢစဲးဖိကဟၣ်အလီၢ်အကျဲ

(ဟံၣ်ကွဲၣ်, ကနဲစီ, တၢ်သုတၢ်သၣ်အယု, တၢ်န့ၢ်ထံအပီးအလီမ့တမ့ၢ်တၢ်အချ့အသၣ်တဖၣ်)

- တၢ်ထူၣ်တၢ်ဘိအသမူတဖၣ်
- တၢ်ညၣ်, ညၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒိၣ်တဖၣ်
- တၢ်လၢတမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်

သုဘၣ်စ့အလဲးမးတဖၣ်အံၤဖဲဖျါတဖၣ်ဒီးစံၢ်ပျီအကျးတဖၣ်တချုးလၢနီၣ်ဝ့ဘၣ်အသီၣ်ဝ  
န့ၣ်တက့ၢ်.

**မ့ၢ်တၢ်ကသုနစ့လဲးမးတဖၣ်ဒ်လဲၣ်**

- ❶ ဟံးန့ၢ်န့ၣ်စ့လဲးမးတဖၣ်ဆူပုၤထူၣ်အဖျါမ့တမ့ၢ်စံာ်ပျီအကျးတခါလၢ်လၢ်အအိၣ်တက့ၢ်.  
လၢတၢ်ကယုတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအဂီၢ်လဲၤဘၣ်ဆူ [myoregonfarm.org](http://myoregonfarm.org)
- ❷ ကွၢ်ယုဘၣ်တၢ်အပနီၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဖဲပုၤထူၣ်အကျးတဖၣ်လၢအစံး “Oregon Farm Direct Nutrition Program Checks Welcome Here”  
မ့တမ့ၢ်သ့ကွၢ်ဘၣ်ဖျါအပုၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ❸ တၢ်သ့တၢ်သ့,တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်မူန့ၢ်ဆီတဖၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်အီၤလၢလီၢ်ကဝီၤအပူၤလၢန  
အဲၣ်ဒီးပုၤအီၤန့ၣ်တက့ၢ်.  
တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢတၢ်သ့တၢ်သ့တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢတၢ်တသ့ကသံၣ်ကသီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ❹ ဟ့ၣ်ပုၤထူၣ်ဖိဒီးစ့အလဲးမးလၢနတၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢနဟံးန့ၢ်လၢအအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

## သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်

- ယုထၢဒၣ်ထဲဒၣ်ပီးလီၤလၢတၢ်သ့ၣ်အီၤလၢလီၢ်ကဝီၤအပူၤ(တက့ၢ်သ့,တယုၢ်သ့,ပနီၣ်ကျဲသ့,နဲးသ့,အဂၤတဖၣ်တဟံၣ်ဘၣ်).
- နသ့န့ၣ်စ့လဲးမးတဘျီဃီတဘျီမ့တမ့ၢ်တဘျီဃီခဲလၢ်သ့လီၤ.  
သ့အီၤဒီးပုၤထူၣ်ဖိတဂၤမ့တမ့ၢ်အါဂၤသ့လီၤ.
- နတဒီးန့ၢ်ဘၣ်စ့လီၤဖျဲၣ်အသိၣ်ကျဲၤနတၢ်ပုၤတၢ်န့ၣ်လီၤတက့ၢ်.
- ပုၤဘၣ်တချုးနလီၢ်ကဝီၤအဖျါတဖၣ်ဒီးစံာ်အကျးတဖၣ်ကးတံၢ်အသးလၢတနံၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟံၣ်ဃာ်န Farm Direct အစ့လဲးမးတဖၣ်လၢတၢ်လီၢ်လၢအပူၤဖျဲးအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.  
စ့အလဲးမးလၢအဟါမၤမ့တမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်န့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်တၢ်မၤပျဲၤက့ၤအီၤတသ့ဘၣ်.

# တၢ်လၢအမဲထီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်လၢတလါအံၤအပူၤမ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်						
	ယူၤ	ယူၤလံ	အိၣ်ကူး	စဲးပထုၣ်ဘၢၣ်	အိးကထိၣ်ဘၢၣ်	နီၣ်ဝုၣ်ဘၢၣ်
ဖီသ့ၣ်		✓	✓	✓	✓	✓
ဘလဲးဘဲၣ်ရံၣ်	✓	✓	✓			
ဘလူဘဲၣ်ရံၣ်		✓	✓	✓		
ခဲၣ်ရံၣ်	✓	✓				
ဒံသ့ၣ်တဖၣ်			✓	✓	✓	
ဖံးခဲၣ်အသ့ၣ်			✓	✓	✓	
ဖဲရံၣ်အသ့ၣ်		✓	✓	✓	✓	✓
ရးဘဲၣ်ရံၣ်သ့ၣ်အဂီၤ	✓	✓	✓			
ရူဘးဘ်	✓					
စတီၣ်ဘဲၣ်ရံၣ်	✓	✓				
တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်						
	ယူၤ	ယူၤလံ	အိၣ်ကူး	စဲးပထုၣ်ဘၢၣ်	အိးကထိၣ်ဘၢၣ်	နီၣ်ဝုၣ်ဘၢၣ်
သဘၢၣ်ဖီအလါ				✓	✓	✓
ခဲရီးတံ,ဖါစနံးဖဲ			✓	✓	✓	✓
သဘၢၣ်ဖီ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ဘုခဲ			✓	✓	✓	
ဒံသ့ၣ်			✓	✓	✓	
တကီၤသ့ၣ် ပသၢဝါ		✓	✓	✓	✓	✓
ပထိးလါ		✓	✓	✓		
ကုၢ်		✓	✓	✓	✓	✓
ပသၢဂီၤ			✓	✓	✓	✓
အၢၣ်လူ			✓	✓	✓	✓
တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်ထိးအိၣ်လါလါတဖၣ်	✓	✓	✓	✓	✓	

စက္ကန့်,လူနို့ခွဲသန့်		✓	✓	✓	✓	✓
ထာနုံးဖ်,ရူတန့်ဘန့်ဂန့်			✓	✓	✓	✓

အတင်အိန့်ဝဲဒန့်အံၤကဒီးသန့ထီန့်အသးလၢတင်လီၢ်တင်ကျဲအဖီခိန့်န့ၢ်လီၤ.