د بزګرانو په بازار او د کروندې په پلورنځيو کې د Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC، د ښځو، ماشومانو او شيدې خوړونکو ماشومانو بشپړونکي تغذيوي پروګرام) د ميوو او سبزيجاتو د ګټو کارول

په 2023 کې Farmers Market Nutrition Program (FMNP، د کروندګرو د بازار تغذيوي پروګرام) او د ميوو او سبزيجاتو ګټې

د WIC د میوې او سبزۍ د ګټو دوه ډولونه

Farmers Market Nutrition Program (FMNP)

د WICShopper اپلیکېشن کې د میوو او سبزیجاتو-*FMNP* په توګه *لېست شوې* ګټې وګورئ

- تاسو دغه ګټې یوازې د بزګرانو په مجاز بازار او د کروندې په پلورنځیو کې کارولی شئ.
- د FMNP ګټې په (د جون له 1 څخه د اکتوبر تر 31مې) فصل کې یو ځل ستاسو د WIC کارت ته اضافه کېږي.

د میوو او سبزیجاتو ګټې

د WICShopper اپلیکېشن کې د میوو او سبزیجاتو-*WIC* په توګه لېست شوې ګټې وګورئ

تاسو د 2023 د جون تر 1 نېټې مخکې یوازې اجازه لرئ چې د خپلو میوو او سبزیجاتو له ګټو څخه د خوراکي توکي په پلورنځي کې کار واخلئ.

- تاسو د 2023 د جون تر 1 نېټې وروسته د خوراکي توکو په پلورنځي کې د خپل WIC کارت په وسیله او د بزګرانو په مجاز بازار او د کروندې په پلورنځیو کې په چټک ځواب (QR) کوډ په وسیه کار اخیستی شئ.
- د خپلې میاشتنۍ ګټې په لړ کې له دې ګټو کار واخلئ (د مصرفولو له لومړنۍ نېټې څخه تر وروستۍ نېټې پورې)

د خپل FMNP او د میوو او سبزیجاتو د ګټو په وسیله د پیرلو نوې لار

- د FMNP او د میوو او سبزیجاتو ګټې تاسو اجازه در کوي چې د بزګرانو په مجازو بازارونو او یا د کروندې په پلورنځیو کې تازه میوې او سبزیجات وپیرئ.
  - **یادښت:** هر څومره چې تاسو په سلایډونو کې مخ پر وړاندې ځئ، د بزرګرانو بازارونو او د کروندې د پلورنځیو اړوند ټول ارجاعات یوازې د بزګرانو مجازو بازارونو او د کروندې د پلورنځیو معنا لري.
- تاسو به تر دې وروسته د FMNP د ګټو لپاره کاغذي چکونه ترلاسه نه کړئ.
- تاسو په دې کال به د چټک ځواب (QR) کوډ یو سټیکر ترلاسه کړئ.
- د WIC کوډ (QR) تاسو ته خپلو FMNP ګټو او تاسو او د کورنۍ غړو ته مو د میوو او سبزیجاتو ګټو ته لاسرسی برابروي.
- د لاندې سلایډونو په کتو سره د بزګرانو په بازارونو او د کروندې په پلورنځیو کې د WIC د QR کوډ د کارولو څرنګوالی زده کړئ.

د خپل FMNP او د میوو او سبزیجاتو د ګټو په وسیله د پیرلو نوې لار

خپل د WIC کیو آر (QR) کوډ په څو لارو زېرمه کړئ تر څو ډادمن شئ چې د WIC لخوا د بزګرانو او کروندي له تایید شوو ځایي پلورنځیو څخه د پیرلو پر مهال نومورې کارت له ځان سره لرئ!

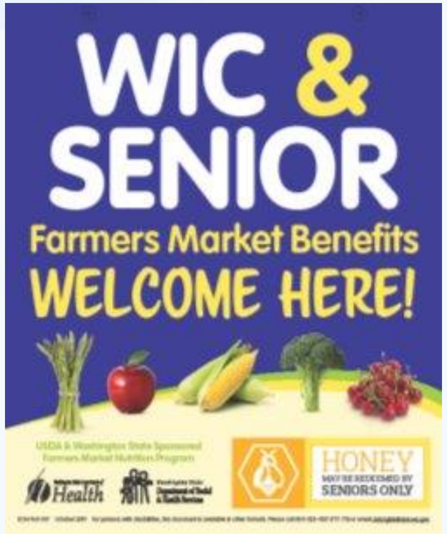
- د خپل QR کوډ ستیکر زېرمه او یا یې چاپ کړئ.

- د خپل WIC کارت ته یې اضافه کړئ
- په خپل تلیفون کې د زېرمه کولو لپاره د QR کوډ انځور واخلئ.
- د QR کوډ انځور خپل ځان ته د برېښنالیک له لارې واستوئ یا یې په خپل Google یا Apple بټوه کې زېرمه کړئ.

د بزګرانو په
بازار او یا د کروندې په پلورنځیو کې د WIC پیرل ترسره کول

- د پیرلو ځای وپیژنئ
- د پیرلو توکی وپیژنئ
- پوه شئ چې څومره پیسې باید ولګوئ
- د خپلو ګټو د مصرفولو پر څرنګوالي پوه شئ
- د پیرلو وخت وپیژنئ

په کوم ځای کې پیرل ترسره کړئ



1) د نښې په لټه کې واوسئ: WIC & Senior Farmers Market Benefits WELCOME HERE! (د ښځو، ماشومانو او شيدې خورونکو ماشومانو بشپړونکي تغذيوي پروګرام او د مشرانو بزګرانو بازار تاسو ته ښه راغلاست وايي!)

- کله چې دغه نښه وينئ، نو پوه به شئ چې دلته تازه او په ځايي توګه رالويې شوې ميوې او سبزيجات د بزرګرانو په مجاز بازار يا د کروندې په پلورنځيو کې د خپل WIC د ګټو په کارولو سره پيرودلی شئ.

2) تاسو له WICShopper اپليکېشن څخه کار اخيستی شئ تر څو ځان ته خیرمه د بزګرانو مجاز بازارونه او د کروندې پلورنځي ومومئ.

3) د بزګرانو د مجازو بازارونو او د کروندې د پلورنځيو د لیست لپاره د FMNP ويبسايټ ته سر ور ښکاره کړئ.

د پيرلو توکی وپيژنئ

- د خپل FMNP او ميوو او سبزيجاتو له ګټو څخه يوازې د په ځايي توګه د را لويو شوو محصولاتو لپاره کار واخلئ.
- د سيمه ييزو محصولاتو لپاره پالونکي کروندګر له " WIC & Senior" نښو سره د تاييد وړ دي. دا محصول په واشنګټن او يا د اوريګون (Oregon) او آيداهو (Idaho) په سرحدي ښارګوټو کې کرل کيږي.
- انتخاب يې کړئ:
  - تازه ميوې
  - تازه سبزيجات
  - تازه پرې شوي بوټي

پوه شئ چې کوم شیان باید ونه پیرئ

تاسو له خپل FMNP یا د میوو او سبزیجاتو له ګټو څخه د چمتو شوو خوړو او یا په لاندې ډول د غیر غذایي توکو لپاره کار نه شئ اخیستی لکه:

- عسل
- وچې شوې میوې
- وچ شوي سبزیجات
- هګۍ
- شیدې
- غوښې

- سمندري خواړه
- مغزیات او غلې داني
- مرباوې
- ګلان
- د ګل دانۍ تزئیني بوټي
- بسته بندي شوي جنسونه
- وچ شوي بوټي

پوه شئ چې څومره پیسې باید ولګوئ

- پر شرایطو برابر ګډون کوونکي د FMNP ګټې تر $28 پورې ترلاسه کولی شي. تاسو به د FMNP هغې ګټې ووینئ چې په (د جون له 1 څخه د اکتوبر تر 31مې) فصل کې یو ځل ستاسو د WIC کارت ته اضافه کیږي.
- هغه ګډون کوونکي چې په میاشتنۍ توګه د میوو او سبزیجاتو ګټې ترلاسه کوي، کولای شي له هغوی څخه د خپلو FMNP ګټو سربیره د بزګرانو او د کروندې په پلورنځیو کې کار واخلي.
- د میوو او سبزیجاتو میاشتنۍ ګټې په یوه کورنۍ کې د ګډون کوونکو په شمیر او کټګورۍ پورې تړاو لري.
- د "My Benefits" تر چتر لاندې د WICShopper اپلیکېشن ته وګورئ تر څو د خپلو میوو او سبزیجاتو - FMNP او د میوو او سبزیجاتو - د نغدو پیسو ارزښت وګورئ.

پوه شئ چې خپلې د FMNP ګټې باید څه ډول مصرف کړئ

FMNP ګټې:

- **د 2023 د جون له 1 څخه د اکتوبر تر 31مې** نېټې پورې یوازې د بزګرانو د مجازو بازارونو او د کروندې له پلورنځیو څخه یې وپیرئ.
- د FMNP ګټې د خوراکي توکو په پلورنځي کې اعتبار نه لري.
- تاسو خپلې د FMNP ګټې ستاسو د WIC له نورو ګټو سره د WICShopper د اپلیکېشن، د پیرلو په چاپ شوي لېست، د خوراکي توکو د پلورنځي په رسید کې یا د خپل د WIC له سیمه ییز کلینک څخه په پوښتلو سره لیدلی شئ.

یادښت: د بازار پالونکي او د کروندې پلورنځي تاسو ته رسید نه شي درکولی.

پوه شئ چې خپلې د میوو او سبزیجاتو ګټې باید څه ډول مصرف کړئ

د میوو او سبزیجاتو ګټې:

- **د 2023 د جون تر 1** وروسته د بزګرانو د مجازو بازارونو او د کروندې په پلورنځیو کې کارول کیدای شي.
- هر کال ستاسو په شاوخوا کې د بزګرانو په پرانیستو بازارونو او د کروندې په پلورنځیو کې کارول کیدای شي.
- ستاسو د WIC له نورو ګټو سره لېست شوې دي چې د **WICShopper** د اپلیکېشن، د پیرلو په چاپ شوي لېست، د خوراکي توکو د پلورنځي په رسید کې یا د خپل WIC له سیمه ییز کلینک څخه په پوښتلو سره یې لیدلی شئ.
- په مایشتنۍ توګه د مصرفولو له لومړنۍ ورځې څخه تر وروستۍ ورځې پورې کارول کیږي.

یادښت: د بازار پالونکي او د کروندې پلورنځي تاسو ته رسېد نه شي درکولی.

پوه شئ چې خپلې ګټې څه ډول مصرف کړئ

دا نښه = مجاز پالونکی

- د خپل WIC، کیو آر (QR) کوډ بازار ته له ځان سره یوسئ.
- د بزګرانو په بازار یا د کروندې په پلورنځي کې، خپلې میوې او سبزیجات له مجاز تولید پالونکي څخه انتخاب کړئ.
- پالونکی به ستاسو د WIC کیو آر (QR) کوډ سکین کړي او په خپلې ځیرکې وسیلې سره به د پیرلو اندازې ته دننه شي.
- پالونکی به تاسو ته د میوو او سبزیجاتو د پیرلو بیه وښیي.
- پالونکی به له تاسو وغواړي چې د پیرلو د بیې د تایید لپاره د خپل WIC کارت 4 رقمي پین کوډ دننه کړئ.
- که تاسو دواړه FMNP او د میوو او سبزیجاتو ګټې ترلاسه کوئ، نو **تل د میوو او سبزیجاتو تر ګټو مخکې د FMNP ګټې** **<u>لومړي</u>** **کارول کیږي.** که تاسو خپلې FMNP ګټې وکاروئ، د میوو او سبزیجاتو ګټې به پاتې پیرود تر پوښښ لاندې ونیسي (د میوو او سبزیجاتو د ګټو د لاسرسي وړ حساب ته په کتو)

پوه شئ چې څومره پیسې باید ولګوئ

تاسو کولای شئ په هره اندازه خپلې FMNP ګټې د بزګرانو په مجاز بازار یا د کروندې په پلورنځي کې مصرف کړئ.

د بیلګې په توګه: که تاسو د FMNP تر $28 پورې ګټې ولرئ:

- $4.75 له یوه پالونکي او $12.50 له بل پالونکي سره مصرف کړئ.
- اوس هم تاسو په خپل WIC کارت کې د FMNP ګټو $10.75 حساب لرئ. تاسو کولای شئ **د اکتوبر تر 31 نېټې مخکې** دغه حساب د بزګرانو په بازار او یا د کروندې په پلورنځیو کې مصرف کړئ.

یادښت: تاسو خپلې د FMNP ګټې یا د میوو او سبزیجاتو ګټې د بازار د ټوکنونو د پیرلو، په شرایطو د نابرابرو خوړو لپاره د ادیني او یا د نغدو پیسو د ترلاسه کولو لپاره نه شئ کارولی.

پوه شئ چې څومره پیسې باید ولګوئ

د بیلګې په توګه:

تاسو د کروندې پلورنځي ته مراجعه کوئ. اوستاسو په WIC کارت کې د FMNP تر $10.75 پورې حساب شته دی.

تاسو د $12.00 په ارزښت میووې او سبزیجات انتخابوئ.

- ستاسو په WIC کارت کې د FMNP تر $10.75 پورې حساب لومړی کارول کیږي.
- له دې څخه $1.25 پاتې کیږي چې تاسو لا هم د پالونکي پوروړي یاست.
- $1.25 په آتوماته توګه ستاسو د میوو او سبزیجاتو له ګټو څخه ګرځول کیږي. د $1.25 د کمولو لپاره ستاسو یا د پالونکي لخوا هیڅ ډول اضافي اقدام ته اړتیا نه شته ده.

ګټې لومړی له FMNP څخه او بیا د میوو او سبزیجاتو له ګټو څخه ګرځول کیږي

د میوې او سبزیجاتو په ګټو سره د محصولاتو د پیرلو په اړه لارښوونې

تاسو د میوو او سبزیجاتو له ګټو څخه هر کال د لاندې مواردو لپاره کارولی شئ:

- د WIC په کیو آر (QR) کو ډ سره د بزګرانو مجازو بازارونو او د کروندې پلورنځي
او
- د خوراکي توکو په پلورنځي کې د WIC Card

که تاسو خپلې د میوو او سبزیجاتو ګټې د بزګرانو په مجاز بازار یا د کروندې په پلورنځي کې نه کاروئ، له دې ګټو څخه د خوراکي توکو په پلورنځي کې د هغو شیانو د پیرلو لپاره کار واخلئ چې د FMNP د ګټو له لارې اجازه نه لري لکه:

- یخک شوې مېوې او سبزیجات
- نارنج، آناناس یا نور په غیر سیمه ییزه توګه رالوی شوي محصولات

مرسته

د WIC تر کیو آر (QR) کوډ د اړونده مرستې دلپاره: د پلورنځي د ګتو د اندازې د معلومولو لپاره:

- له 1-800-841-1410 شمېرې سره اړیکه ونیسئ
  - د 3 تنې کیکارېږئ بیا د 2 تنې کیکارېږئ
- که ستاسو د WIC کارت، د QR کوډ له ستیکر سره ورک یا غلا شي، نو سمدستي له خپل WIC کلینیک سره اړیکه ونیسئ.

- WICShopper اپلیکېشن وکاروئ
- د پیرلو چاپ شوی لېست وګورئ
- د لیدژمنې پر مهال د WIC له کارکوونکو پوښتنه وکړئ
- د خوراکي توکو د پلورنځي رسید وګورئ
- له 1-844-359-3104 شمېرې سره (د WIC کارت په شا لیکل شوې ده) اړیکه ونیسئ

له تازه میوو او سبزیجاتو
سره خپله ذایقه ښه کړئ!

د بزګرانو په بازارونو یا د
کروندې په پلورنځیو کې له
خپلې تجربې څخه خوند
واخلئ.

مننه چې دا سلایډونه مو وکتل.

د دې سند په بله بڼه کې غوښتلو لپاره، 1-800-841-1410 ته زنګ ووهئ .کاڼه او هغه پیرودونکي چې په اورېدو کې ستونزه لري، کولای شي چې له
WIC@doh.wa.gov واستوئ 711 (Washington Relay) سره اړیکه ونیسي او یا ته برېښنالیک