



WIC & SENIOR FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

تازه و خورئ! خایي و پیرئ!
د بزگرانو ملاتړ وکړئ!

د اړیکې معلومات
WIC FMNP

ویب سایټ: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market>
تلیفون: 1-800-841-1410، کپکاری/فشار کړئ 0
بزېښنالیک: FMNPteam@doh.wa.gov

د FMNP په اړه شکایت لری؟ په <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants> کې موجود د شکایت فورمې په کارولو سره لیک، برېښنالیک یا فکس ولیږئ.



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

تلیفون: 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 PS
April 2025 Pashto

United States Department of Agriculture (USDA)، د متحده ایالاتو د کرنې وزارت (دا اداره د مساوي فرصت چمتو کوونکي او کار ورکوونکي ده. د واشنگتن Senior FMNP او WIC FMNP تبعیض نه کوي.

په یوه بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتنې لپاره 1-800-422-3263 ته زنگ ووهئ. د کڼو او هغو پیرودونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، په مهرباني سره 711 (Washington Relay) سره په اړیکه کې شئ یا WIC@doh.wa.gov پټې ته برېښنالیک واستوئ.

خوړو او سپکو خوړو ته د سبزیانو او میوو وړاضافه کولو لپاره لارښوونې

د ډیرو میوو او سبزیانو د خوړلو لپاره په زړه پوري دلایل

هاغه سالمه خلا ترلاسه کړئ!

کله چې تاسې ډیرې سبزیانې خوړئ ستاسې پوټکي ته ګټه رسېږي.

ستاسې ماشومان ستاسې په لاره ځي!

کله چې تاسې میوې او سبزیانې خوړئ، هغوی یې، هم خوړي.

خپله روغتیا په ټولو عمرونو کې ښه کړئ!

پیاوړې غذایی مواد په هغه محصولاتو کې موندل کېږي کوم چې تاسې سره مرسته کوي ستاسې انرژي ډیره شي او تاسې خپل وزن مدیریت کړئ. فایبر د ښې هاضمې په برخه کې مرسته کوي.

د WIC FMNP او د SENIOR FMNP په اړه

د WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP)، د بزگرانو بازار تغذیوي پروګرام) د Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC)، د ټیټ عاید د ښځو، کوچنیانو او ماشومانو لپاره د ځانګړي تغذیوي پروګرام) برخه دی. د WIC Program سالمه خواړه، د تغذیه اړوند تعلیم، د ټي/سینې د تغذیې ملاتړ وړاندې کوي، او روغتیا او ځایی خدمتونو ته رجعتونه برابروي.

د Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP)، د مشرانو بزگرانو د بازار تغذیوي پروګرام) د Department of Social and Health Services (د ټولنیزو او روغتیایي خدمتونو څانګه، DSHS) زیربښت او د Long-Term Support Administration (ALTSA)، اوردمهاله ملاتړ ادارې) برخه ده.

د Senior Nutrition Program د 60 کلونو څخه د ډیر عمر کم عاید لرونکي لویانو لپاره په ګروپي جوړښتونو کې وړاندې کیدونکي تغذیوي خوړو او کور ته عرضه کیدونکي خوړو سره تغذیه ښه کوي.



✓ سبزیانو ته لاسرسی اسانه کړئ. خام پرې کړي سبزیانې لکه گازري، براکولي، مټر، یا ګلپي مخامخ وساتئ.

✓ د خوړو پرمهال د خام پرې کړي سبزیانو یا میوو لوڅی د خوړو میز ته راوړئ.

✓ بېرې او شفتالو حبوبات او ماست ډیر خوندور او په زړه پوري کوي!

✓ د غرمې خوړو مهال خپلو خوړو ته سلاد وړاضافه کړئ!

✓ د میوې کاسه وساتئ. کوم یوه لوڅي ته تازه میوې وړاضافه کړئ. دا بهر ښکاره خپل کاونټر کې وساتئ!

✓ د شپې مهال خپل سلاد جوړ کړئ! پرې کړي سبزیانې، پوخ چرګ یا لوبیا، رجولی پنیر او کوم نوي څه لکه پرې کړي مني وړاضافه کړئ.

✓ په تنور کې د ګرنډي او خوندور خوراک لپاره تقریباً هر ډول سبزیانې پخه کړئ. هر ډول خواړو ته د خوندور اضافې کولو لپاره یوازې سبزیانې د غوړو څاڅکو او یو څه مسالو سره ګډ کړئ.

✓ د اوړي میوې ټولې په یوه وخت کې پخیري؟ ورڅخه نرمه لپټی جوړه کړئ، یا یې پرې کړئ او په لږو اوبو کې یې پوخ کړئ او د پان کیکونو په سر یې وکاروئ یا ورڅخه مربا جوړه کړئ! خپل د خوړو جوړولو ترکیب غوره ویب سایټ کې د مربا جوړولو ساده ترکیبونه وګورئ.

خپل د بزگرانو بازار مرستې وکاروئ

- د خپل کيو آر (QR) کوډ سره، د کروندگرو د بازار گټې په مجاز بزگرانو بازارونو او کروندې پلورنځيو کې وکاروئ.
- خپل QR کوډ په اپلېکېشن يا خپل SFMNP کارت يا WIC کې ومومئ.
- ستاسې مرستې سره هيڅ تبادله يا توکونه نه درکول کېږي.
- کټت کوونکې به QR کوډ سکې او د پېرود اندازه دننه کړي.
- اندازه تاييد کړئ او پين کوډ دننه کړئ
- د QR کوډ لرونکي کارت د ورکيدو يا غلا کيدو په اړه هغه ادارې ته راپور ورکړئ کومې چې تاسې ته مرستې درکړي دي.
- تاسې بايد خپلې مرستې د جون 1 او اکتوبر 31 ترمنځ وکاروئ.

د Senior FMNP کارت او اپليکېشن آيکون



د WIC کارت او اپليکېشن آيکون



خپلې ميوې او سبزيانې څنگه خوندي کړئ

- ډيرې سبزيانې خپل يخچال کې خوندي کړئ!
- تازه محصولات لکه شنو پانو سبزيانې او بيرې په کريسپر کې د مينځلو پرته کيږدئ.
- ټول محصولات فقط د خوړلو څخه مخکې ومينځئ.
- شنې سبزيانې هم په يخو اوبو کې مينځلې شې البته اوبه يې څو ځله بدل کړئ.
- د پيازو او کچالو په څير سبزيانې په يخ، تياره المارۍ يا خونه کې کيږد.
- په يخچال کې يې مه ږدئ! پياز او کچالو يوځای مه خوندي کوئ.
- تمايز او خام ميوې د خونې تودوخه کې کيږدئ، عموماً په کاونټر يا ميز باندې.
- د اوږدې مودې ساتلو لپاره يې کنگل کړئ يا په لوخي کې يې بند کړئ.

تاسو د د بزگرانو بازار گټو سره د څه پيږود کولی شئ؟

په واشنگټن او د ايډاهو او اوريگون په سرحدي ولسواليو کې د کرل شويو بزگرانو د بازار گټو سره ځايي، تازه او غير پروسس شوي ميوې، سبزيانې او پرې شوي بوټي ولځئ. په هغه توکي چې تاسو يې د خپلو بزگرانو د بازار گټو سره اخيستلی شئ پدې کې شامل دي مگر محدود ندي:

سبزيجات

منگوروله، چوغندر، گوپۍ (د کرم گل)
د بروسټل تيغونه، گازرۍ، گلپي، کرم (سابه)،
گندنې، کاهو، پياز، الوکان، کنوان، پالک،
د ژمي نري غاړې کيو، خواړه کچالان،
نري کدو

ميوه

منۍ، بلوبيري، گيلاس، شليل
(يو ډول شفتالان)، شفتالان، ناک، راسبيري
(يو ډول سټرابيري)، ځمکنې توتان

بوټي

کشمالې، سيلانټرو، دنيا، روزمري

مهرباني وکړئ په ياد ولرئ:

يوازې د Senior FMNP برخه اخيستونکي
شات اخيستلی شي.

د وړ محصولاتو بشپړ ليست لپاره، مهرباني وکړئ وگورئ:

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



په بازار کې

هغه کروندگر ومومئ چې دا
نښې څرگندوي!



د بزگرانو بازار کې
نوي شيان تجربه کړئ!

د بزگرانو بازار د موسم مهال ویش

سپرلی

- د Senior FMNP برخه
اخيستونکي د بزگرانو د بازار گټو
ترلاسه کولو لپاره غوښتنه کوي.
- سيمه ييزې اژانسې د Senior
FMNP کارتونه ویش پيل کوي.

جون 1

- د بزگرانو بازار موسم پيل کيږي.
- د بزگرانو بازار گټو مصرفولو لپاره
لومړۍ ورځ.

سپټمبر 30

- د بزگرانو د بازار گټو ترلاسه کولو
وروستۍ ورځ
د شتون پورې اړه لري.

اکتوبر 31

- د بزگرانو بازار گټو مصرفولو لپاره
وروستۍ ورځ.
- يادونه: د WIC گډون کوونکي/برخه
اخيستونکي کولای شي د خپلو مياشتنيو ميوو او
سبزيجاتو گټې د بزگرانو په خلاصو مارکيتونو
او د کروندې په پلورنځيو کې وکاروي.