



هر کسی می تواند در مارکیت دهاقین خریداری نماید!

استفاده از مزایای میوه و ترکاری ماهانه و مارکیت دهاقین در
فروشگاه های مزرعه و مارکیت های دهاقین



بررسی اجمالی: نوع از مزایای میوه و ترکاری WIC



نوعیت مزایا	چه وقت از آن استفاده نمایم	در کجا از آن استفاده نمایم
مزایای ماهانه میوه و سبزیجات	<ul style="list-style-type: none"> • بین "تاریخ شروع مصرف" و "آخرین تاریخ مصرف". • در تمام سال در هر مارکیت دهاقین یا فروشگاه مزرعه مجاز. 	<ul style="list-style-type: none"> • فروشگاه مواد غذایی • دواخانه Walgreens • مارکیت های دهاقین و فروشگاه های مزرعه مجاز
مزایای مارکیت دهاقین	1 جون - 31 اکتوبر.	<ul style="list-style-type: none"> • مارکیت های دهاقین و فروشگاه های مزرعه مجاز



مالی:

مزایای میوه و ترکاری WIC



نوعیت مزایا	چه مقدار دریافت می شود	چند بار دریافت می شود
مزایای ماهانه میوه و سبزیجات	حامله- \$47 شیردهی از سینه- \$52 بعد از زایمان- \$47 نوزادان 9-11 ماهه- \$4-8 اطفال- \$26	بطور ماهانه اضافه می شود.
مزایای مارکیت دهاقین	\$30 برای هر شرکت کننده واجد شرایط حداکثر \$90 برای هر فامیل	یک بار برای فصل مارکیت دهاقین اضافه می شود.

خرید WIC در مارکیت دهاقین و فروشگاه های مزرعه

- **طریقه استفاده:**

- از کجا خرید کنید
- چگونه QR کد خود را پیدا کنید
- چه چیزی بخرید و چه مقدار می توانید دریافت کنید
- چگونه مزایای خود را در مارکیت های دهاقین و فروشگاه های مزرعه خرج کنید
- چه زمانی مزایای خود را خرج کنید
- چطور رهنمایی دریافت کنیم



بدانید از کجا خرید کنید

1. مارکیت های دهاقین و فروشگاه های مزرعه مجاز را پیدا کنید:

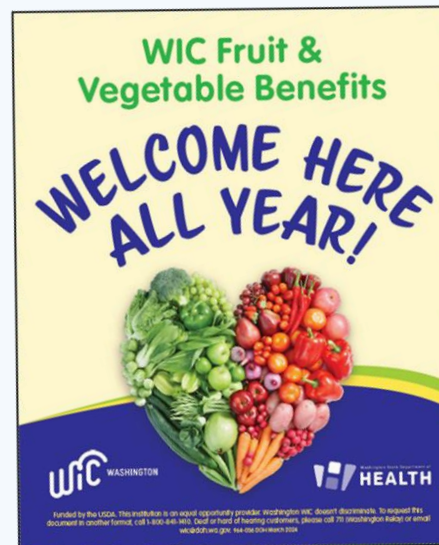
(a) داخل اپلیکیشن WICShopper  با کلیک روی دکمه Stores & Markets (فروشگاه ها و مارکیت های) .WIC

(b) با جستجو در وب سایت مارکیت دهاقین (wicfmnp.com) برای لست ها در شرق و غرب Washington.

2. به دنبال این علائم برای تولیدکنندگان مجاز باشید که می توانند مزایای مارکیت دهاقین و میوه و سبزیجات ماهانه را قبول کنند:

- WIC & Senior Farmers Market Benefits !
WELCOME HERE (مزایای مارکیت دهاقین ارشد، در اینجا پذیرفته می شود!)
- WIC Fruit & Vegetable Benefits WELCOME !
HERE ALL YEAR (مزایای میوه و ترکاری، در تمام سال در اینجا پذیرفته می شود!)

این تولیدکنندگان، میوه ها، ترکاری و گیاهان تازه و محلی تولید شده را که در Washington و یا در شهرهای مرزی Idaho و Oregon برداشت شده اند را ارائه می دهند.



بدانید چگونه QR کود خود را پیدا کنید

کود WIC QR خود را به طریقه های مختلف پیدا و ذخیره نمایید تا مطمئن شوید که هنگام خرید این کود را در دسترس دارید:

- اپلیکیشن WICShopper
- کارت WIC خود را در اپلیکیشن راجستر نمایید
- از دکمه کود QR استفاده کنید
- کارت WIC
- دفتر WIC شما کارت WIC و کودهای QR چاپ شده شما را در اختیار خواهد داشت
- از کارمندان WIC خود بپرسید
- کارمندان می توانند به شما کمک کنند که یک کاپی از کود QR خود را بدست بیاورید
- کود QR خود را در تلفون خود ذخیره نمایید



بدانید چقدر هزینه کنید

- هر شرکت کننده واجد شرایط مبلغ \$30 از مزایای مارکیت دهاقین با حداکثر 3 شرکت کننده در هر فامیل (حداکثر \$90) دریافت می کنند.
- مزایای ماهانه میوه و ترکاری به موارد ذیل بستگی دارد:
 - حامله- \$47
 - شیردهی از سینه- \$52
 - بعد از زایمان- \$47
 - نوزادان 9-11 ماهه- \$4-8
 - طفل- \$26
- به اپلیکیشن WICShopper، در پایین "My Benefits" (مزایای من) نگاه کنید و ببینید که چه مقدار مزایای میوه و ترکاری موجود است.



بدانید چه چیزی بخرید

- از مزایای مارکیت دهاقین و مزایای ماهانه میوه و ترکاری خود برای محصولات تولید شده محلی در مارکیت دهاقین و فروشگاه های مزرعه استفاده کنید.

- انتخاب کنید:

- میوه های تازه
- ترکاری تازه
- گیاهان تازه



بدانید چه چیزی بخرید

تقویم فصلی میوه و سبزیجات

جنوری

سبزیجات: مولی سرخک، کرم بروکسل، کرم پیچی، نوش پیاز، پیاز، کچالو، کدو
میوه ها: هیچکدام فصلی نیست
گیاهان: جعفری، رزماری

فروری

سبزیجات: مولی سرخک، کرم بروکسل، کرم پیچی، نوش پیاز، پیاز، کچالو
میوه ها: هیچکدام فصلی نیست
گیاهان: رزماری

مارچ

سبزیجات: مارچوبه، چغندر، کلم بروکسل، کلم پیچ، تره فرنگی، پیاز، کچالو
میوه ها: هیچکدام فصلی نیست
گیاهان: رزماری

آپریل

سبزیجات: مارچوبه، چغندر، کلم پیچ، تره فرنگی، کچالو، اسفناج
میوه ها: هیچکدام فصلی نیست
گیاهان: رزماری

می

سبزیجات: مارچوبه، چغندر، کاهو، کچالو، اسفناج، کدو سبز
میوه ها: توت زمینی
گیاهان: گشنیز، رزماری

جون

سبزیجات: چغندر، بروکلی، زردک ها، گل کلم، کلم پیچ، کاهو، پیاز، اسفناج، کدو سبز
میوه ها: گیلان، شلیل، شفتالو، تمشک، توت زمینی
گیاهان: گشنیز، رزماری

جولای

سبزیجات: چغندر، بروکلی، هویج، گل کلم، کلم پیچ، کاهو، پیاز، اسفناج، کدو سبز
میوه ها: زغال اخته، گیلان، شلیل، هلو، تمشک، توت زمینی
گیاهان: ریحان، گشنیز، جعفری، رزماری

اگست

سبزیجات: چغندر، کلم بروکلی، زردک ها، گل کلم، کلم پیچ، کاهو، پیاز، کچالو، اسفناج، کدو سبز
میوه ها: سیب ها، زغال های اخته، گیلان، شلیل ها، شفتالوها، توت وحشی، توت زمینی
گیاهان: ریحان، گشنیز، جعفری، رزماری

سپتامبر

سبزیجات: چغندر، بروکلی، زردک ها، گلپی، کلم پیچ، تره فرنگی، کاهو، پیاز، کچالو، کدو، اسفناج، کدو سبز
میوه ها: سیب، بلوبری، شلیل، شفتالو، ناک
گیاهان: ریحان، گشنیز، جعفری، رزماری

اوتوبر

سبزیجات: چغندر، کلم بروکلی، کلم بروکسل، زردک ها، گل کلم، کلم پیچ، تره فرنگی، کاهو، پیاز، کچالو، کدو تنبل، اسفناج، کدو حلوائی زمستانه، سیب زمینی
میوه ها: سیب ها، ناک ها
گیاهان: گشنیز، جعفری، رزماری

نوامبر

سبزیجات: چغندر، کلم بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم، کلم پیچ، تره فرنگی، کاهو، پیاز، کچالو، کدو، اسفناج، کدو حلوائی زمستانه، یامس
میوه ها: سیب ها، ناک ها
گیاهان: گشنیز، جعفری، رزماری

دسامبر

سبزیجات: چغندر، کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ، تره فرنگی، پیاز، کچالو، اسفناج، کدو حلوائی زمستانه، یامس
میوه ها: هیچکدام فصلی نیست
گیاهان: جعفری، رزماری

جنتری میوه و ترکاری فصلی را در

پشت

چگونه از رهنمای کود QR WIC

خود استفاده کنید پیدا نمایید.

بدانید چه چیزی را خرید

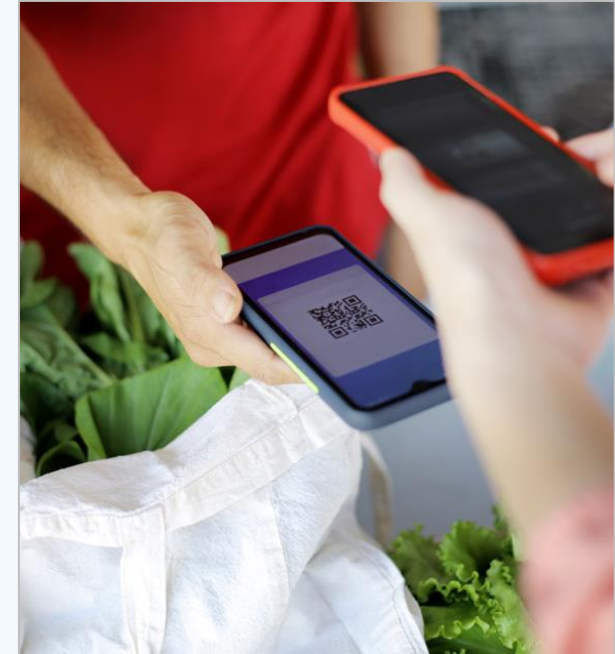
مزایای ماهانه میوه و ترکاری و مارکیت دهاقین شمانمی تواندبرای خرید محصولات ذیل استفاده شود:

عسل	غذای دریایی
میوه های خشک	خسته باب یا مغزها
ترکاری خشک	مربا
تخم	گل
شیر	گیاهان گلدانی
گوشت	محصولات پخته شده
غذاهای آماده	گیاهان خشک

بدانید چگونه مزایای خود را در مارکیت های دهاقین و فروشگاه های مزرعه خرج کنید

این علامتها = دهقان مجاز

- کد QR خود را به مارکیت ببرید.
- در مارکیت دهقان ها یا فروشگاه مزرعه، میوه ها و ترکاری خود را از تولید کننده مجاز تهیه کنید.
- دهقان کد QR شما را اسکن می نماید و مبلغ خرید را در دستگاه تلفون هوشمند خود وارد می کند.
- دهقان قیمت خرید میوه و ترکاری را به شما نشان می دهد.
- مطمئن شوید که قبل از تکمیل معامله، قیمت را با دهقان تأیید نمایید.



بدانید چگونه مزایای خود را در مارکیت های دهاقین و فروشگاه های مزرعه خرج کنید

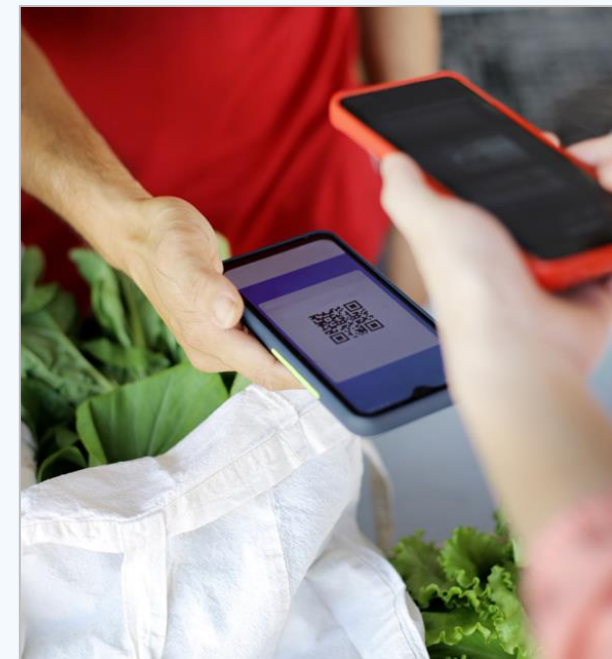
این علامتها = دهقان مجاز

- دهقان از شما می خواهد که برای تایید قیمت خرید، پین 4 رقمی کارت WIC خود را وارد کنید.
- پین خود را بطور شفاهی به دهقان ندهید



- اگر شما، هم مزایای مارکیت دهاقین و هم مزایای میوه و ترکاری ماهانه را دریافت می کنید، مزایای مارکیت دهاقین همیشه اول قبل از مزایای ماهانه میوه و ترکاری شما استفاده می شود.

- اگر مزایای کافی WIC برای پوشش خرید خود ندارید، می توانید با روش دیگری پرداخت نمایید یا انتخاب کنید که به آن اندازه خرید نکنید.



ببینید که چطور از رهنمای استفاده از کد QR WIC تان استفاده کنید

چگونه از WIC QR کد خود استفاده کنید در مارکیت های مجاز دهاقین و فروشگاه های مزرعه

مفاد ماهانه میوه جات و سبزیجات شما و (FMNP، برنامه تغذیه مارکیت دهاقین) Farmers Market Nutrition Program میتواند از WIC QR کد استفاده کنید. لطفاً از صفحات وب **میوه و سبزیجات WIC** و **برنامه تغذیه مارکیت دهاقین Farmers Market Nutrition Program** بازدید کنید.

برای استفاده از WIC QR کد خود، مراحل زیر را انجام دهید:

مرحله 1

یک مارکیت مجاز دهاقین یا فروشگاه مزرعه WIC را جستجو کنید.
نکته اپلیکیشن WICShopper خود یا فهرست را در [صفحه وب FMNP مشاهده کنید](#).



مرحله 2

مطمین شوید که کد QR خود را دارید.
نکته کد QR خود را در اپلیکیشن WICShopper یا در کارت WIC خود پیدا نمایید. اگر کد QR خود را از طریق ایمیل دریافت کردید، شما می توانید از آن عکس گرفته و در موبایل خود ذخیره نمایید.



مرحله 3

میوه و سبزیجات خود را انتخاب کنید. برای تقویم فصلی میوه و سبزیجات به قسمت عقب مراجعه نمایید.
نکته به دنبال دهاقین باشید که این علائم را دارند.



مرحله 4

دهقان کد QR شما را با دستگاه تلفیون همراه خود اسکن می کند و مبلغ خرید را وارد می نماید.
نکته اگر شما کد QR خود را فراموش نموده اید و یا کد QR شما به درستی اسکن نمی شود دهاقین می توانند بطور دستی شماره کارت WIC شما را وارد نمایند.



مرحله 5

مبلغ خرید خود را تأیید کنید و رمز OR کد OR بین 4 رقمی کارت WIC خود را وارد نمایید.
نکته مفاد FMNP قبل از مفاد میوه و سبزیجات WIC شما استفاده خواهد شد! یادداشت: اگر مفاد کافی برای پوشش خرید خود ندارید، می توانید با روش دیگری پرداخت نمایید یا انتخاب کنید که به آن اندازه خرید کنید.



کمک تماس با خدمات مشتریان Cascades با شماره 1-800-841-1410، صفر را فشار دهید

هر کسی می تواند در مارکیت دهاقین و فروشگاه مزرعه خریداری نماید!

نوعیت مفاد	چه چیزی استفاده شود	در کجا از آن استفاده نمایم:	چه وقت از آن استفاده نمایم:
مفادات دهاقین مفاد	<ul style="list-style-type: none"> کد QR: در اپلیکیشن WICShopper در کارت WIC چاپ شده است تصویر تلفیون از طریق متن/ایمیل در کاغذ چاپ شده است 	مارکیت های دهاقین و فروشگاه های مزرعه که WIC در آن مجاز میباشد.	بین 1 جون تا 31 اکتوبر
مفاد ماهانه میوه و سبزیجات	<ul style="list-style-type: none"> کد QR: داخل اپلیکیشن WICShopper در کارت WIC چاپ شده است تصویر تلفیون از طریق متن/ایمیل در کاغذ چاپ شده است 	مارکیت های دهاقین و فروشگاه های مزرعه که WIC در آن مجاز میباشد.	تمام سال
کارت WIC		فروشگاه های سبزی فروشی و ادویه فروشی Walgreen	

تقویم فصلی میوه و سبزیجات

ژانوری	فوروری	مارچ	اپریل
سبزیجات: مولی سرخک، کرم بروکسل، کرم پیچی، نوش پیاز، پیاز، کچالو، کدو. میوه ها: هیچکدام فصلی نیست گیاهان: جعفری، رزماری	سبزیجات: مولی سرخک، کرم بروکسل، کرم پیچی، نوش پیاز، پیاز، کچالو. میوه ها: هیچکدام فصلی نیست گیاهان: رزماری	سبزیجات: مارچوبه، چقدر، کلم بروکسل، کلم پیچ، تره فرنگی، پیاز، کچالو. میوه ها: هیچکدام فصلی نیست گیاهان: رزماری	سبزیجات: مارچوبه، چقدر، کلم پیچ، تره فرنگی، کچالو، اسفناج. میوه ها: هیچکدام فصلی نیست گیاهان: رزماری
می	جون	جولای	اگست
سبزیجات: مارچوبه، چقدر، کاهو، کچالو، اسفناج، کدو سبز. میوه ها: توت زمینی گیاهان: گشنیز، رزماری	سبزیجات: چقدر، بروکلی، زردک ها، گل کلم، کلم پیچ، کاهو، پیاز، اسفناج، کدو سبز. میوه ها: گیلاس، شلیل، شفتالو، تمشک، توت زمینی گیاهان: گشنیز، رزماری	سبزیجات: چقدر، بروکلی، هویج، گل کلم، کلم پیچ، کاهو، پیاز، اسفناج، کدو سبز. میوه ها: زغال اخته، گیلاس، شلیل، هلو، تمشک، توت زمینی گیاهان: ریحان، گشنیز، جعفری، رزماری	سبزیجات: چقدر، کلم بروکلی، زردک ها، گل کلم، کلم پیچ، کاهو، پیاز، کچالو، اسفناج، کدو سبز. میوه ها: سیب ها، زغال های اخته، گیلاس، شلیل ها، شفتالوها، توت وحشی، توت زمینی گیاهان: گشنیز، جعفری، رزماری
سپتامبر	اکتوبر	نوامبر	دسامبر
سبزیجات: چقدر، بروکلی، زردک ها، گل پیچ، تره فرنگی، کاهو، پیاز، کچالو، کدو، اسفناج، کدو سبز. میوه ها: سیب، بلوبری، شلیل، شفتالو، تاک گیاهان: ریحان، گشنیز، جعفری، رزماری	سبزیجات: چقدر، کلم بروکلی، کلم بروکسل، زردک ها، گل کلم، کلم پیچ، تره فرنگی، کاهو، پیاز، کچالو، کدو تنبل، اسفناج، کدو حلوائی زمستانه، سیب زمینی. میوه ها: سیب ها، تاک ها گیاهان: گشنیز، جعفری، رزماری	سبزیجات: چقدر، کلم بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم، کلم پیچ، تره فرنگی، کاهو، پیاز، کچالو، کدو، اسفناج، کدو حلوائی زمستانه، یامس. میوه ها: هیچکدام فصلی نیست گیاهان: جعفری، رزماری	سبزیجات: چقدر، کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ، تره فرنگی، پیاز، کچالو، اسفناج، کدو حلوائی زمستانه، یامس. میوه ها: هیچکدام فصلی نیست گیاهان: جعفری، رزماری

بدانید چه زمانی مزایای میوه و ترکاری خود را مصرف کنید

- از QR در مارکیت های مجاز دهاقین و فروشگاه های مزرعه استفاده کنید:
- برای مزایای مارکیت دهاقین 1 جون - 31 اکتوبر.
- برای مزایای میوه و ترکاری ماهانه در طی یکسال
- اگر از مزایای میوه و ترکاری ماهانه خود در مارکیت دهاقین یا فروشگاه مزرعه استفاده نمی کنید، از مزایای کارت WIC خود جهت خرید در فروشگاه مواد غذایی یا دواخانه **Walgreens** استفاده کنید:
- میوه و ترکاری کنسرو شده، منجمد یا تازه
- محصولات غیر محلی مانند مالته و آناناس



مثال از چگونگی مصرف

بیایید به یک مثال توجه کنیم:

اگر مبلغ \$30 مزایای برای مارکیت دهاقین دارید:

- شما می توانید \$4.75 از یک دهقان و \$12.50 را از یک دهقان دیگر خرید کنید.
- شما هنوز بیلانس \$12.75 مفاد از مزایای مارکیت دهاقین در کارت WIC خود دارید.
- شما می توانید مطابقی مزایای مارکیت دهاقین خود را در خرید بعدی خود خرج کنید!



یادداشت: شما نمی توانید از مزایای مارکیت دهاقین خود یا مزایای میوه و ترکاری ماهانه خود برای خرید توکن های مارکیت، خرید غذاهای غیرمجاز یا دریافت پیسه نقد استفاده کنید.

درخواست کمک

برای بررسی بیلائنس مزایا:

- از اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید
- لیست خرید چاپ شده را مرور کنید
- در یک قرار ملاقات از کارمندان WIC پرسان کنید
- رسید فروشگاه مواد غذایی را بررسی کنید
- با شماره 1-844-359-3104 به تماس شوید (پشت کارت WIC)

برای رهنمایی در مورد کارت WIC با کد QR:

- با دفتر WIC خود به تماس شوید
- اگر به کمک بیشتر نیاز دارید، به شماره 1-800-841-1410 به تماس شوید
- عدد صفر را فشار دهید
- اگر کارت WIC شما با برچسب کد QR گم شد یا به سرقت رفت، فوراً با دفتر WIC خود به تماس شوید.

به ما اطلاع دهید اگر...

احساس می کنید که:

- مزایا رد شده است
- غیرمنصفانه با شما رفتار شده است
- شما می توانید یک فورم شکایت را خانه پری نمایید یا از کارمندان کمک بخواهید. فورم را پیدا کنید در:
 - [صفحه ویب مارکیت دهاقین: wicfmnp.com](http://wicfmnp.com)
 - [WIC & Senior Farmers Market Nutrition Program](#) بروشور WIC و (برنامه تغذیه مارکیت دهاقین ارشد)
 - اپلیکیشن WICShopper
- فورم شکایت را به تیم مارکیت دهاقین به آدرس FMNPTeam@doh.wa.gov ایمیل کنید.



شما اکنون آماده خرید هستید!
امیدواریم شما و فامیل تان از تمام چیزهایی که
مارکیت دهاقین ارائه می دهد لذت ببرید!



این نهاد فراهم کننده فرصت مساوی می باشد.
WIC Washington تبعیض قائل نمیشود.

برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفا به این شماره 1-800-525-0127 زنگ بزنید. مشتریان
کر یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفا به شماره 711 (Washington Relay) زنگ بزنند یا
به این آدرس doh.information@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.

DOH थुदु-025 May ङुङु Dari