

هر څوک د بزگرانو په بازار کې پېرود کولی شي!

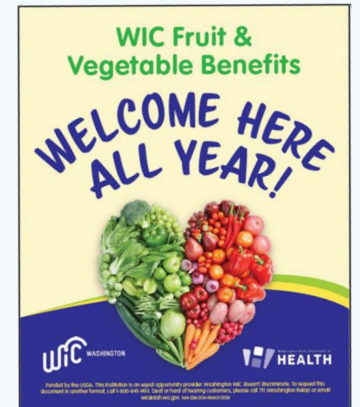
د بزگرانو په بازار او د کروندې په پلورنځيو کې د بزگرانو
بازار او د تازه میوو او سبزیجاتو د میاشتنیو گټو کارول





چټکه عمومي بياکتنه: د WIC د تازه میوو او سبزیجاتو د گټو دوه ډولونه

د گټې ډول	څه وخت یې وکاروئ	چیرته یې وکاروئ
د تازه میوو او سبزیجاتو میاشتنۍ گټې	<ul style="list-style-type: none"> • د "مصرفولو د لومړنۍ نیټې" او د "مصرفولو وروستی نیټې" تر منځ. • د بزګرونو په هر مجاز بازار یا د کروندې په پلورنځي کې د کال په اوږدو کې. 	<ul style="list-style-type: none"> • د خوراكي توکو پلورنځي • Walgreen درملتون پلورنځي • د بزګرانو مجاز بازارونه او د کروندې پلورنځي
د بزګرانو بازار گټې	جون 1 - اکتوبر 31	<ul style="list-style-type: none"> • د بزګرانو مجاز بازارونه او د کروندې پلورنځي

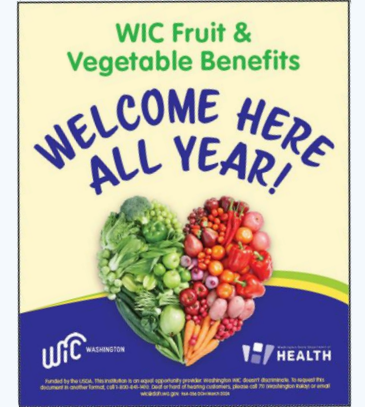




چټکه عمومي بياکتنه:

د WIC د تازه میوو او سبزیجاتو د گټو دوه ډولونه

د گټې ډول	څومره ترلاسه کېږي	څو ځله ترلاسه کېږي
د تازه میوو او سبزیجاتو میاشتنی گټې	مېندواره - 47\$ د سینې شیدې ورکونکې بنځې - 52\$ تر مېندوارۍ وروسته - 47\$ له 9-11 میاشتو نوي قدم و هونکي ماشوم - 4-8\$ ماشومان - 26\$	په میاشتنی توگه اضافه کېږي.
د بزگرانو بازار گټې	\$30 پر شرایطو برابر و گډونوالو لپاره د هرې کورنۍ لپاره ډېر تر ډېره 90\$	د بزگرانو بازار په موسم کې یو ځل اضافه کېږي.



د بزگرانو په بازار او يا د کروندې په پلورنځيو کې د WIC پيرل



- څنگه چمتو شئ
- چبرته پيږود وکړئ
- څنگه خپل QR کوډ پيدا کړئ
- څه شی وپيږئ او څومره تر لاسه کولی شئ
- د بزگرانو په بازارونو او د کروندې پلورنځيو کې خپلې گټې څنگه مصرف کړئ
- څه وخت خپلې گټې مصرف کړئ
- څنگه مرسته تر لاسه کړئ

د پېرلو حای وپېژنی

1. د بزگرانو مجاز بازارونه او د کروندې پلورنځي پيدا كړئ:

أ- د WICShopper په اپليکیشن کې د WIC پر Stores & Markets (بازارونه او پلورنځي) تنی کپکارلو سره

ب- د د کښت کوونکو د بازار وېبسایت (wicfmnp.com) په ختیځ او لويديځ واشنگتن کې د لیستونو په کتلو سره.

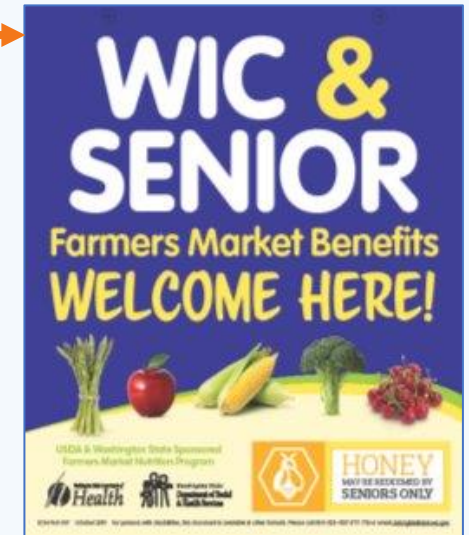
2. د داسې مجازو بزگرانو په ترڅو دغه نښې نښانې وگورئ چې د بزگرانو بازار او د تازه میوو او سبزیجاتو د میاشتنیو گټې منلی شي.

• دلته د WIC & Senior Farmers Market Benefits (WIC) WELCOME HERE او د مخکښو بزگرانو بازار د ښه راغلاست په لټه کې اوسئ.

• دلته د WIC Fruit & Vegetable Benefits (WIC) WELCOME HERE ALL YEAR او ټول کال د

مخکښو بزگرانو بازار د ښه راغلاست په لټه کې اوسئ.

دغه کښت کوونکي تازه او حایي تولیدېدونکي تازه مېوي، سبزیجات او په واشنگتن او یا د Oregon او Idaho په سرحدي کاونټیو کې کرل کېدونکي بوټي وړاندیز کوي.



پوه شئ چي څنگه خپل QR کوڊ پيدا ڪري

خپل د WIC ڪيو آر (QR) کوڊ په څو لارو پيدا او زېرمه ڪري
څو ڊاڊمن شئ چي د پېرود پر مهال يي له ځان سره لري:

• WICShoppe ايلپڪيشن

• په دغه ايلپڪيشن ڪي خپل WIC ڪارت راجسٽر ڪري

• د QR کوڊ تني وڪاروي

• د WIC ڪارت

• ستاسو WIC ڪلينيڪ به د WIC ڪارتونه له پرنٽ شوو
QR کوڊونو سره ولري.

• له خپل WIC ڪارڪوونڪو څخه وڃواري

• ڪارڪوونڪي ڪولي شي چي ستاسو د QR کوڊ د ڪاپي په
ترلاسه ڪولو ڪي درسره مرسته وڪري

• خپل QR کوڊ په خپل ٽيليفون ڪي زېرمه ڪري.



پوه شئ چي ڄومره مصرف ڪري



- پر شرايطو برابر گڏونوال د بزرگانو د بازار \$30 گتي تر لاسه ڪوي چي په ڪورني ڪي 3 اعظمي گڏونوال (\$90 اعظمي) تر لاسه ڪولي شئ.
- د تازه ميوو او سبزيجاتو د مياشتني گتي تر دي پوري اڙه لري چي ايا گڏونوال په لاندي ڊول يو دانه دي ڪنه:
 - مڀندواره - \$47
 - د سيني شيدي ورڪونڪي بنڃي - \$52
 - تر مڀندواري وروسته - \$47
 - 9-11 مياشتنني نوي قدم و هونڪي ماشومان - \$4-8
 - ماشوم - \$26
- تر “ (زما گتي) My Benefits ” لاندي د WICShopper اپليڪشن ته وگوري تر ڄو د تازه ميوو او سبزيجاتو ڄو داني گتي پاتي دي.

د پیرلو توکی وپیژنی



- د کروندگرو بازارونو او کروندې پلورنځیو کې د ځایی کرل کېدونکو محصولاتو لپاره د کروندگرو د بازار گټې او تازه میوو او سبزیجاتو میاشتنی گټې وکاروی.

- انتخاب یې کړی:

- تازه میوي

- تازه سبزیجات

- تازه پرې شوي بوټي

د موسمي میوو او سبزیجاتو جنټري

جنوري

سبزیجات: چوغندر، د بروسل تیغونه، کرم (سابه)، گندني، پیاز، الوګان، کدوان

میوي: په موسم کې هیڅ نه

بوټي: دنیا، روزمري (یو ډول بوټی چې ډویلني بوی لري)

می

سبزیجات: اسپرګوس (یو ډول سابه)، چوغندر، کاهو، الوګان، پالک، شیر کدو

میوي: ځمکنی توتان

بوټي: سیلانټرو، روزمري

فبروري

سبزیجات: چوغندر، د بروسل تیغونه، کرم (سابه)، گندني، پیاز، الوګان

میوي: په موسم کې هیڅ نه

بوټي: روزمري (یو ډول بوټی چې ډویلني بوی لري)

جون

سبزیجات: اسپرګوس (یو ډول سابه)، چوغندر، گوپی (د کرم ګل)، گازري، گوپی، کاهو، پیاز، پالک، شیر کدو

میوي: ګیلاس، شلیل (یو ډول شفتالان)، شفتالان، راسبیری (یو ډول سټرابیری)، ځمکنی توتان

بوټي: ګشمالي، سیلانټرو، دنیا، روزمري

اکتوبر

سبزیجات: چوغندر، گوپی (د کرم ګل)، د بروسل تیغونه، گازري، ګلپي، کرم (سابه)، گندني، کاهو، پیاز، الوګان، کدوان، پالک، د ژمي نري غاړي کدو، خواره کچالان

میوي: مني، ناکی

بوټي: سیلانټرو، دنیا، روزمري

مارچ

سبزیجات: اسپرګوس (یو ډول سابه)، چوغندر، د بروسل تیغونه، کرم (سابه)، گندني، پیاز، الوګان

میوي: په موسم کې هیڅ نه

بوټي: روزمري (یو ډول بوټی چې ډویلني بوی لري)

جولای

سبزیجات: چوغندر، ګلپي (د کرم ګل)، گازري، ګلپي، کرم (سابه)، کاهو، پیاز، پالک، شیر کدو

میوي: بلوبیری، ګیلاس، شلیل (یو ډول شفتالان)، شفتالان، راسبیری (یو ډول سټرابیری)، ځمکنی توتان

بوټي: ګشمالي، سیلانټرو، دنیا، روزمري

نومبر

سبزیجات: چوغندر، ګلپي (د کرم ګل)، د بروسل تیغونه، گوپی، ګلپي، کرم (سابه)، گندني، کاهو، پیاز، الوګان، کدوان، پالک، د ژمي نري غاړي کدو، خواره کچالان

میوي: مني، ناکی

بوټي: سیلانټرو، دنیا، روزمري

اپرېل

سبزیجات: اسپرګوس (یو ډول سابه)، چوغندر، کرم (سابه)، گندني، الوګان، پالک

میوي: په موسم کې هیڅ نه

بوټي: روزمري

اګست

سبزیجات: چوغندر، گوپی (د کرم ګل)، گازري، ګلپي، کرم (سابه)، کاهو، پیاز، الوګان، پالک، شیر کدو

میوي: مني، بلوبیری، ګیلاس، شلیل (یو ډول شفتالان)، شفتالان، راسبیری (یو ډول سټرابیری)، ځمکنی توتان

بوټي: ګشمالي، سیلانټرو، دنیا، روزمري

دسمبر

سبزیجات: چوغندر، ګلپي (د کرم ګل)، د بروسل تیغونه، کرم (سابه)، گندني، پیاز، الوګان، کدوان، پالک، د ژمي نري غاړي کدو، خواره کچالان

میوي: په موسم کې هیڅ نه

بوټي: دنیا، روزمري

د پیرلو توکی وپیژنی

د خپل

[WIC کیو آر \(QR\) کوډ لارښوود](#)

[کارولو څرنګوالي پر شا د موسمي](#)

[تازه مېوو او سبزیجاتو کالیزه پیدا](#)

کړی.

د پېرلو توکی وپېژنی

خپل د بزگرانو بازار او د تازه میوو او سبزیجاتو د میاشتنی گټې د لاندې مواردو پېرلو لپاره نه شي کارول کېدی:

شات	سمندري خواړه
وچې شوي میوي	مغزیات او غلي داني
وچ شوي سبزیجات	مرباوي
هگی	گلان
شیدي	د گل دانی تزئیني بوټي
شیدي	بسته بندي شوي جنسونه
چمتو شوي خواړه	وچ شوي بوټي

پوه شئ چي څنگه د بزرگانو په بازارونو او د کروندې پلورنځيو کي خپلي گټي مصرف کړئ

دغه نښه = مجاز کښت کوونکی



- د خپل QR کوډ بازار ته له ځان سره یوسئ.
- د بزرگانو په بازار یا د کروندې په پلورنځي کې، خپلې میوې او سبزیجات له مجاز تولید پالونکي څخه انتخاب کړئ.
- کښت کوونکی به مو QR کوډ سکن او په خپل ټلیفوني ځیرکه وسیله کې به د پېرود اندازه دننه کړي.
- کښت کوونکی به تاسو ته د میوو او سبزیجاتو د پېرلو بیه وښيي.
- ډاډمنه کړئ چې تر لپږدونې\معاملې بشپړېدو مخکې له کښت کوونکی سره بیه تایید کړئ.

پوه شئ چي څنگه د بزگرانو په بازارونو او د کروندي پلورنځيو کي خپلي گټي مصرف کړي

دغه نښه = مجاز کښت کونکی



- پالونکی به له تاسو وغواړي چې د پیرلو د بیې د تایید لپاره د خپل WIC کارت 4 رقمي پین کوډ دننه کړئ.
- په شفاهي بڼه پالونکو ته خپل پین مه ورکړئ.



- که تاسو د بزگرانو بازار او د تازه میوو او سبزیجاتو میاشتنی گټي دواړه ترلاسه کوئ، د بزگرانو د بازار گټي تل ستاسو د تازه میوو او سبزیجاتو میاشتنیو گټو څخه مخکي لومړی کارول کيږي.
- که د خپل پیږود پوښلو لپاره د WIC کافي گټي نه لری، نو کولی شئ په بله طریقه اداینه وکړئ یا دا غوره کړئ چې دومره ډېر پیږود ونه کړئ.

وگورئ چی څنگه خپل د WIC کيو آر (QR) کوډ لارښود وکاروئ

څه ډول خپل د WIC کيو آر (QR) کوډ د کروندگرو په مجازو مارکېټونو او د کروندې په پلورنځيو کې وکاروئ

د میوو او سبزیجاتو میاشتنی گټی او د Farmers Market Nutrition Program (FMNP) د کروندگرو د بازار د تخنیزې پروگرام گټې د WIC له QR کوډ سره کارولې شئ. مهرباني وکړئ د **WIC میوي او سبزیجاتو Farmers Market Nutrition** پروگرام وېب پاڼو ته مراجعه وکړئ.

د خپل WIC د QR کوډ د کارولو لپاره لاندې ګامونه واخلي:

1 ګام

د WIC د کروندگرو یو مجاز مارکېټ یا د کروندې پلورنځی ومومئ. لارښوونه: خپل د WICShopper ایپلیکیشن چک کړئ یا FMNP وېبپاڼې کې یو ایسټ وگورئ.



2 ګام

ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو خپل د WIC کيو آر (QR) لري. خپل QR کوډ په WICShopper ایپلیکیشن یا خپل WIC کارت کې ومومئ. که چېرې تاسو د برېښنالیک له لارې خپل QR کوډ ترلاسه کړئ، تاسو یو عکس اخیستلی شئ او خپل ټلیفون کې یې خوندي کولی شئ.



3 ګام

خپلې میوي او سبزی انتخاب کړئ. د موسمي میوي او سبزیجاتو جنټری لپاره شاته طرف وگورئ. لارښوونه: مغه کروندګر ومومئ چې دا نېټې څرګندوي.



4 ګام

کروندګر به ستاسو QR کوډ په خپلې څرخنده وسیلې سره سګن کړي او د بیروډ اندازه به دننه کړي. لارښوونه: کروندګر په لاسي ډول ستاسو د WIC کارت شمېره دننه کولی شي که تاسو خپل QR کوډ هیر کړئ یا که چېرې ستاسو QR کوډ په سمه توګه نه سګن کېږي.



5 ګام

د خپل بیروډ اندازه تایید کړئ او د خپل WIC کارت 4 رقمي بین کوډ دننه کړئ. لارښوونه: د FMNP ګټې به ستاسو د WIC د میوو او سبزیجاتو تر ګټو مخکې وکارول شي! یادښت: که تاسو د خپل بیروډ د پوښلو لپاره کافي ګټې نه لري، نو کولی شئ په بله طریقه ادایه وکړئ یا دا عوره کړئ چې نومره ډېر بیروډ ونه کړئ.



مرسته د Cascades له ملاتړ سره په 1-800-841-1410 اړیکه ونیسئ، صفر کېکاپئ

هرڅوک د بزگرانو بازار او کروندې په پلورنځيو کې بیروډ کولی شي!

د ګټې ډول	څه شی وکاروئ	چیرته له هغوی څخه کار واخلو	څه وخت له هغوی څخه کار واخلو
د بزگرانو بازار ګټې	<p>QR کوډ:</p> <ul style="list-style-type: none"> د WICShopper په ایپلیکیشن کې د WIC په کارت باندې چاپ شوی د متن برېښنالیک له لارې په ټلیفون کې عکس په کاغذ باندې چاپ شوی 	د بزگرانو مجاز بازار او د کروندې پلورنځي	د جون له لومړۍ څخه د اکتوبر تر 31مې نېټې په منځ کې
د میوو او سبزیجاتو میاشتنی ګټی	<p>QR کوډ:</p> <ul style="list-style-type: none"> د WICShopper په ایپلیکیشن کې د WIC په کارت باندې چاپ شوی د متن برېښنالیک له لارې په ټلیفون کې عکس په کاغذ باندې چاپ شوی <p>د WIC کارت</p>	د بزگرانو مجاز بازار او د کروندې پلورنځي	د کل په اوږدو کې
		د خوراکی توکو او Walgreen درملتون پلورنځي	

د موسمي میوو او سبزیجاتو جنټری

جنوري	فبروري	مارچ	اپریل
<p>سبزیجات: جو عنډر، د بروسل تیغونه، کرم (سابه)، ګنډی، پیاز، الوګان، کنوان</p> <p>میوي: په موسم کې هیڅ نه</p> <p>بوټي: روزمري (یو ډول بوټی چې ډولپلې یوې لري)</p>	<p>سبزیجات: اسیرګوس (یو ډول کرم (سابه)، ګنډی، پیاز، الوګان، کنوان</p> <p>میوي: په موسم کې هیڅ نه</p> <p>بوټي: روزمري (یو ډول بوټی چې ډولپلې یوې لري)</p>	<p>سبزیجات: اسیرګوس (یو ډول کرم (سابه)، جو عنډر، کرم (سابه)، ګنډی، الوګان، پالک</p> <p>میوي: په موسم کې هیڅ نه</p> <p>بوټي: روزمري</p>	<p>سبزیجات: اسیرګوس (یو ډول کرم (سابه)، جو عنډر، کرم (سابه)، ګنډی، الوګان، پالک</p> <p>میوي: په موسم کې هیڅ نه</p> <p>بوټي: روزمري</p>
می	جون	جولای	اکتوبر
<p>سبزیجات: اسیرګوس (یو ډول کرم (سابه)، جو عنډر، ګوښی (د کرم ځل)، ګارډی، کاهو، الوګان، پالک، شیر کنو</p> <p>میوي: ځمکنی ټوټان</p> <p>بوټي: سیټنګرو، روزمري</p>	<p>سبزیجات: اسیرګوس (یو ډول کرم (سابه)، جو عنډر، ګوښی (د کرم ځل)، ګارډی، کاهو، پیاز، پالک، شیر کنو</p> <p>میوي: ګیټس، ټیل (یو ډول ډول ډول)</p> <p>بوټي: سیټنګرو، روزمري</p>	<p>سبزیجات: جو عنډر، ګنډی (د کرم ځل)، ګارډی، ګنډی، کاهو، پیاز، الوګان، پالک، شیر کنو</p> <p>میوي: بلویری، ګیټس، ټیل (یو ډول ډول ډول)</p> <p>بوټي: کټمالي، سیټنګرو، دیا، روزمري</p>	<p>سبزیجات: جو عنډر، ګوښی (د کرم ځل)، ګارډی، ګنډی، کاهو، پیاز، الوګان، پالک، شیر کنو</p> <p>میوي: په موسم کې هیڅ نه</p> <p>بوټي: دیا، روزمري</p>
سپټمبر	اکتوبر	نومبر	ډسمبر
<p>سبزیجات: جو عنډر، ګوښی (د کرم ځل)، ګارډی، ګوښی، کرم (سابه)، ګنډی، کاهو، پیاز، الوګان، کنوان، پالک، شیر کنو</p> <p>میوي: مڼی، بلویری، ټیل (یو ډول ډول ډول)</p> <p>بوټي: کټمالي، سیټنګرو، دیا، روزمري</p>	<p>سبزیجات: جو عنډر، ګوښی (د کرم ځل)، ګارډی، ګنډی، کاهو، پیاز، الوګان، کنوان، پالک، د ژمی نري عاړې کپو، خواړه کچالان</p> <p>میوي: ډلګی</p> <p>بوټي: سیټنګرو، دیا، روزمري</p>	<p>سبزیجات: جو عنډر، ګنډی (د کرم ځل)، د بروسل تیغونه، ګوښی، کرم (سابه)، ګنډی، پیاز، الوګان، پالک، شیر کنو، خواړه کچالان</p> <p>میوي: په موسم کې هیڅ نه</p> <p>بوټي: دیا، روزمري</p>	<p>سبزیجات: جو عنډر، ګوښی (د کرم ځل)، د بروسل تیغونه، کرم (سابه)، ګنډی، پیاز، الوګان، کنوان، پالک، شیر کنو، خواړه کچالان</p> <p>میوي: په موسم کې هیڅ نه</p> <p>بوټي: دیا، روزمري</p>

پوه شئ چي ڇه وخت د تازه ميوو او سبزيجاتو گٽي مصرف ڪري



- خپل QR ڪوڊ د بزرگانو په مجاز بازارونو او د ڪروندې په پلورنځيو ڪي وڪاروي:
- د بزرگانو د بازار گٽو لپاره جون 1 - اڪٽوبر 31
- د ڪال په اوږدو ڪي د تازه ميوو او سبزيجاتو مياشتنيو گٽو لپاره



- که تاسو خپلي د ميوو او سبزيجاتو مياشتني گٽي د بزرگانو په بازارونو يا د ڪروندې په پلورنځي ڪي نه ڪاروي، نو دغه گٽي د خوراڪي توکو په پلورنځي يا **Walgreens** درملتون پلورنځي ڪي د خپل WIC ڪارٽ په گٽو سره وڪاروي څو لاندې شيان وپيري:
- تازه، يخ وهلي يا په قوطيو ڪي اچول شوي تازه مېوي او سبزي
- غير ڇايي ڪرل ڪېدونڪي محصولات لکه نارنج او اناناس

د مصرفولو بېلگې

راځئ پر يوه بېلگه رڼا واچوو:

که تاسو د بزگرانو بازار د گټو \$30 ولرئ:

- کولی شئ \$4.75 له يوه کښت کوونکي او \$12.50 له بل کښت کوونکي سره مصرف کړئ.
- لا هم په خپل WIC کارت کې د بزگرانو بازار د گټو \$12.75 لرئ.
- د بزگرانو بازار خپلې پاتې گټې د پېرود په راتلونکي ځل کې مصرفولی شئ.



يادونه: تاسو خپلې د بزگرانو بازار گټې يا د ميوو او سبزيجاتو مياشتنۍ گټې د بازار د ټوکنونو د پيرلو، پر شرايطو د نابرابرو خوړو لپاره د ادينې او يا د نغدو پيسو د ترلاسه کولو لپاره نه شئ کارولی.

مرسته تر لاسه كول

د QR كود لرونكي WIC كارت په تړاو د مرستې لپاره:

د خپلو گټو اندازې معلومولو لپاره:

- WICShopper اپليکېشن وکاروئ
- د پېرلو چاپ شوی لېست وگورئ
- د ليدژمني پر مهال د WIC له کارکونکو پوښتنه وکړئ
- د خوراكي توکو پلورنځي رسيد وگورئ
- له 1-844-359-3104 شمېرې سره (د WIC كارت په شا ليكل شوي ده) اړيکه ونيسئ

• له خپل WIC کلېنيک سره اړيکه ونيسئ

• که لا زياتي مرستې ته اړتيا لري، له 1-800-841-1410 شمېرې سره اړيکه ونيسئ.

• صفر کېکاري

• که مو د WIC كارت، QR كود لرونكي هغه، ورك يا غلا شوي وي، نو سمدستي له خپل WIC کلېنيک سره اړيکه ونيسئ.

غواړو له تاسو وارو، که تاسو...

تاسو حس کوئ چې:

- له گټو څخه منع شوي یئ
- غیر عادلانه چلند در سره شوی دی
- کولی شئ د شکایت فورمه ډکه کړئ یا له کارکوونکو و غواړئ چې مرسته در سره وکړي. فورمه پکې پیدا کړئ:
- wicfmnp.com د بزگرانو بازار وېبپاڼه:
- [WIC & Senior Farmers Market Nutrition](#) او د بزگرانو بازار تغذیوي پروګرام (بروشور)
- WICShoppe اپلېکېشن
- د شکایت فورمه د بزگرانو بازار ټیم ته په FMNPTeam@doh.wa.gov سره ولېږئ.



اوس د پپرو د لپاره چمتو ياست!
هيله لرو چي كورنى مو له هر هغه څه خوند
اخلي چي د بزگرانو بازار يي بايد وړانديز
كړي!



دغه اداره د مساوي فرصت چمتو کونکې ده.
د واشنگټن WIC تبعيض نه کوي.

په بل فارمت کې د دغه سند د غوښتلو لپاره 1-800-525-0127 شمېرې ته زنگ ووهئ. د کڼو او هغو پېرېدونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711 (Washington Relay) سره اړیکه کې شې يا دلته برېښنالیک ولېږئ doh.information@doh.wa.gov.

DOH 025-964 May 2024 Pashto