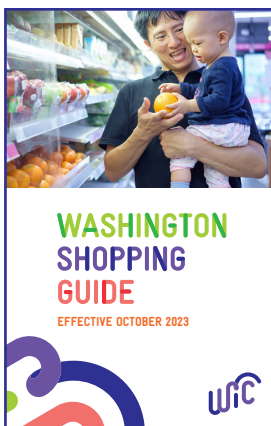


WA WIC XOGTA TILMAAMAHA DUKAAMEYSIGA JANAAYO 2025

WAXA AAD U BAAHAN TAHAY INAAD KA OGAATO TILMAANTA CUSUB EE DUKAAMEYSIGA EE CUSUB:

- Waxaan isbadello wanaagsan ku samaynay cuntooyinkeena ay WIC ogoshahay.
- Tilmaanta Dukaamaysiga ee hore ayaysan ku qornayn cuntooyinka cusub ee ay dhawaan ogolaatay WIC.
 - » Waxaan ku darnay in ka badan 250 cunto, ayna ku jiraan roodhi, boorashka quraacda, iyo daawo dhireed cusub.
- Tilmaanteena Cusub ee Dukaamaysiga oo lagu daray liisaskaan cusub ayaad ka helaysaa oonlaynka aabka WICShopper.
- Waxaan isbadello cusub oo dheeri ah ku samaynay Tilmaanta Dukaamaysiga sanadkaan. Waxaan daabici doonaa Tilmaanta Dukaamaysiga ee cusub xiliga dayrta ee 2025.
- Waxaad u adeegsan kartaa buug tusmeedkaan Tilmaantii hore, ee daabacan ee Dukaameysiga si ay kaaga caawiyaan aqoonsiga waxyaabaha cusub.



TILMAANTA DUKAAMAYSIGA
EE HORE



TILMAANTA DUKAAMAYSIGA
EE CUSUB

Fadlan u adeegso tilmaantaan si aad wax badan uga ogaato isbadellada aan ku samaynay cuntooyinkeena WIC ogoshahay.

Qaybta Cuntada	Kahor Janaayo 6deeda, 2025	Hadda
Seeriyaalka Quraacda	Cabbirada baakada oo xadidan Heerka hooseeya ee sonkorta loo baahan yahay	Dhammaan cabirada ilaa 36 oz Xadiyada sonkorta ayaa intaas ka badan
Toofu	Shardi maahan kaalshiyaamku	Shardiga cusub ee kaalshiyaamka Afar cuntooyinka tofu ayaa laga saaray liiska.
Raashinka Baalka leh:	Cabbirada baakada oo xadidan	Dhammaan cabirada ilaa 48 oz
Caanaha lo'da	Caanaha aan sifeysnayn LAMA ogola	Caanaha aan sifeysnayn waa la ogolaaday
Kalluunka Qasacadaysan	Cabbirada baakada oo xadidan	Waxaa la ogolaaday cabirada dheeriga ah ee salmon iyo tuna (qasac kasta bokis ay ku jirto cadad dhan ilaa 20 oz)
Subaga Lowska	Gardeellada cabbirka 16 oz oo kaliya	Gardeellada cabbirka 15 ilaa 18 oz oo kaliya
Dalag Cusub	Daawo dhaqameedka lama ogola Qasacyada xafladaha lama ogola	Daawo dhaqameedka la ogolaaday Qasacyada xaflada ee la ogol yahay (oo aan lahayn suugo ama maraq)

Isbadellada dheeriga ah

Caanaha Riyaha	Grace Harbor Farms ayaa lagu daray: Caanaha riyaha ee aan la sifeyn (64 iyo 32 oz) Kefir-ka aan la sifeyn ee riyaha (32 oz)
Caanaha Sooyada	Qaar kamid ah maadooyinka caanaha sooyada ayaa la joojiyay Noocyada "Bettergoods" ee caanaha sooyada ayaa lagu daray

XASUUSINNO

- Isticmaal batoonka **"Scan Barcode (Iskaan garee Baarkoodhka)"** ee kujira Aabka WICShopper si aad u hubiso haddii cunto ay tahay mid WIC ogoshahay.
- Adeegso batoonka **"I couldn't buy this (Waan iibsanaa waayay tan)"** ee aabka WICShopper haddii aad aaminsan tahay in ay tahay inaan ogolaano cunto gaar ah.

WAX KA WAYDII RUGTAADA WIC KHAYRAADKAAN DHEERIGA AH EE DUKAAMAYSTAHA

- [Tilmaamaha loogu talagalay liibsiga Seeriyaalka Quraacda ee WIC](#)
- [Tilmaamaha Isticmaalka Dheefahaaga Raashinka Baalka leh.](#)
- [Hagaha Dukaamaysiga ee WA WIC](#)
- [Aabka WICShopper](#)
- [Liiska Cuntooyinka ay WA WIC Ogoshahay](#)



DOH 961-1314 January 2025 Somali

Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-841-1410. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir WIC@doh.wa.gov.