wichealth to Go

لوست:
د بزګرانو د مارکېټ له ګټو سره له ډېرى سيمه ييزو توليداتو څخه خوند واخلئ

# د بزګرانو بازارونه او د کروندې پلورنځي:
## د WIC بزګرانو د بازار ګټو سره د پیرودلو لپاره لارښوونې

د تازه، ځايي کرل شويو محصولاتو اخيستلو لپاره د WIC بزګرانو بازار ګټې وکاروئ. د بزګرانو د بازار ګټې د ايالت په اوږدو کې د بزګرانو په مجاز بازارونو او د کروندې په پلورنځيو کې کارول کېداى شي. دا په واشنګټن او د ايډاهو او اوريګون په سرحدي کاونټيانو کې د کرل شوي مختلفو محصولاتو د سپړلو لپاره يوه ښه لاره ده.

### مجاز کښت کوونکي ومومئ
د بزګرانو په بازارونو يا د کروندې پلورنځيو کې د مجاز کښت کوونکو لخوا ښودل شوي دې نښې لټون وکړئ ترڅو هغه کښت کوونکي ومومئ چې د WIC بزګرانو بازار ګټې مني.
د دې نښې سره مجاز کښت کوونکي يوازيني کښت کوونکي دي چې کولی شي ستاسو د WIC ګټې واخلي.
د WIC کارمندان تاسو سره د WIC کارولو ځاى موندلو کې هم مرسته کولی شي. ستاسو په سيمه کې د بزګرانو د بازار ګټې.

### وختی لاړ شئ
د بزګرانو په بازارونو او د کروندې په پلورنځيو کې معمولا سهار لومړی ساعتونو کې ګڼه ګوڼه کمه وي. دا د ماشومانو سره پيرود ګول اسانه کوي، په ځانګړي توګه د لوى سټرولر/ګاډۍ ديکه کولو په وخت کې. دا هغه وخت هم دى کله چې د محصولاتو غوره انتخاب شتون لري. تاسو د جون له 1 نيټې څخه د خپلو بزګرانو د بازار ګټو کارول پيل کولی شئ.

### يا، ناوخته لاړ شئ
تاسو اکثر د بازار يا د کروندې له بندېدو لږ دمخه غوره سودا ترلاسه کولی شئ.
مجاز کښت کوونکي به غوره وګڼي چې خپل توکي/سامان په لږ نرخ وپلوري د دې پرځاى چې د ورځې په پاى کې هرڅه بسته کړي.

### پوښتنې وکړئ
ډاډه نه ياست چې خربوزه پخ شوى ده يا دا مسخره ليدونکي ميوه څه شی دی؟ د مجاز کښت کوونکو څخه وپوښتئ!
دوی د خپلو پيرودونکو/اغستونکو سره د خبرو اترو او هغه څه شريکولو څخه خوند اخلي چې دوی پيژندي.

# د بزګرانو بازارونه او د کروندې پلورنځي:
## د WIC بزګرانو د بازار ګټو سره د پیرودلو لپاره لارښوونې

د بزګرانو د مارکېټ له ګټو سره له ډیرى سیمه ییزو تولیداتو څخه خوند واخلئ

زما د WIC دفتر:

---

د ټلیفون شمېره:

---

اړیکه:

---

زما راتلونکې لیدنه:

---

زما موخه:

---

یادښتونه:

---

**د WIC برخه اخیستونکي د جون له 1 نیټې څخه د اکتوبر تر 31 نیټې پورې د خپلو بزګرانو د بازار ګټې کارولی شي.**

### د لوړ موسم په جریان کې پیرود وکړئ
د ودې موسمونه ورو پیل کیږي. میوې او سبزیجات د دوى د موسمونو په پیل او پاى کې محدود کیداى شي. د ودې د موسم په مینځ کې به تاسو غوره معاملې او خوندور تولید ترلاسه کړئ. د خپل WIC دفتر څخه د موسمي تولیداتو تقویم/کېلینډر لپاره غوښتنه وکړئ.

### د نوي شیانو هڅه وکړئ!
د بزګرانو په بازار یا د کروندې پلورنځیو کې تولیدات کیداى شي د هغه څه څخه ډیر مختلف ښکاره شي چې تاسو یې د خوراکي توکو په پلورنځي کې کاروئ. د بزګرانو په بازار کې، تاسو به د رنګونو، شکلونو او اندازو پراخه ډولونه ومومئ.

### له ریښو/جرړو څخه تر ښاخونو پورې ټول نباتات//بوټي وخورئ
ډیر نباتات/بوټي بېله بېل د خوړلو وړ برخې لري. ریښې/جرړې لرونکي فصلونه لکه چغندر، پارسنیپ/سارانۍ ګازره او حتى ټیپر، ریښې او پاڼې لري چې خوړل کیداى شي. له مجازو کښت کوونکو څخه وپوښتئ چې د هر بوټي کومې برخې خوړل کیداى شي.

### په لوى مقدار کې پیرود وکړئ
مجاز کښت کوونکي اکثرا لیواله وي چې پیرودونکو/اخیستونکو ته هغه وخت معامله ورکړي کله چې دوى په لویه اندازه پیرود کوي.

دغه اداره د مساوي فرصتونو برابرولو اداره ده. د واشنګټن ایالت *WIC* اداره تبعیض نه کوي. په بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتلو لپاره *1-800-841-1410* شمېرې ته زنګ ووهئ. کاڼه یا هغه پیرودونکي چې په اورېدو کې ستونزه ولري، په مهربانۍ سره *711* (*Washington Relay*) ته زنګ ووهئ. یا *wic@doh.wa.gov* برېښنالیک ته واستوئ.

*DOH 964-1336 May 2025 Ps*