



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 کری 0

بږبښنالیک: 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 فورمی په کارولو سره لیک، بږبښنالیک یا فکس ولیری.



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 کرنی وزارت) دا اداره د مساوي فرصت چمتو کونکي او کار ورکونکي 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 ووهی. د کڼو او هغو پیرودونکو لپاره چې په اورپدو کې ستونزه لري، په مهرباني سره 711 (Washington Relay) سره په اړیکه کې شی یا WIC@doh.wa.gov پتی ته بږبښنالیک واستوی.

خورو او سپکو خورو ته د سبزیانو او میوو وراضافه کولو لپاره لارښوونې

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

هاغه سالمه خلا ترلاسه کری!

کله چې تاسې ډیرې سبزیانې خوری ستاسې پوتکي ته گټه رسیری. ستاسې ماشومان ستاسې په لاره خي! کله چې تاسې میوي او سبزیانې خوری، هغوی یې، هم خوري.

خپله روغتیا په ټولو عمرونو کې ښه کری!

پیاوړې غذایی مواد په هغه محصولاتو کې موندل کیري کوم چې تاسې سره مرسته کوي ستاسې انرژي ډیره شي او تاسې خپل وزن مدیریت کری. 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 بزرگانو بازار تغذیوي پروگرام) د Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC) Children، د ټیټ عاید د ښځو، کوچنیانو او ماشومانو لپاره د ځانگړي تغذیوي پروگرام) برخه دی. د WIC Program سالم خواره، د تغذیه اړوند تعلیم، د تي/سیني د تغذیې ملاتړ وړاندې کوي، او روغتیا او ځایی خدمتونو ته رجعتونه برابروي.

د Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP)، د مشرانو بزرگانو د بازار تغذیوي پروگرام) د Department of Social and Health Services (د ټولنیزو او روغتیایي خدمتونو څانگه، DSHS) زیربښت او د Long-Term Support Administration (ALTA)، اوردمهاله ملاتړ اداري) برخه ده.

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



- ✓ سبزیانو ته لاسرسی اسانه کری. خام پری کری سبزیانې لکه گازري، براکولي، مټر، یا گلپي مخامخ وساتی.
- ✓ د خورو پرمهال د خام پری کری سبزیانو یا میوو لوخی د خورو میز ته راوری.
- ✓ بیری او شفتالو حیویات او ماست ډیر خونډور او په زړه پوري کوي!
- ✓ د غرمې خورو مهال خپلو خورو ته سلاد وراضافه کری!
- ✓ د میوي کاسه وساتی. کوم یوه لوخي ته تازه میوي وراضافه کری. دا بهر ښکاره خپل کاونتر کې وساتی!
- ✓ د شپي مهال خپل سلاد جور کری! پری کری سبزیانې، پوخ چرک یا لوبیا، رجولی پنیر او کوم نوي څه لکه پری کری مني وراضافه کری.
- ✓ په تنور کې د گړندي او خونډور خوراک لپاره تقریباً هر ډول سبزیانې پخه کری. هر ډول خوارو ته د خونډور اضافه کولو لپاره یوازې سبزیانې د غورو څاڅکو او یو څه مسالو سره گډ کری.
- ✓ د اوري میوي ټولې په یوه وخت کې پخیري؟ ورڅخه نرمه لپتی جوړه کری، یا یې پری کری او په لږو اوبو کې یې پوخ کری او د پان کیکونو په سر یې وکاروی یا ورڅخه مربا جوړه کری! خپل د خورو جوړولو ترکیب غوره ویب سایټ کې د مربا جوړولو ساده ترکیبونه وگورئ.



WIC & SENIOR FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

تازه وخورئ! ځایی وپیری!
د بزرگانو ملاتړ وکړئ!

خپلي ميوې او سبزيانې څنگه خوندي كړئ

- ډيرې سبزيانې خپل يخچال كې خوندي كړئ!
- تازه محصولات لکه شنو پانو سبزيانې او بيري په کريسپر کې د مينځلو پرته کيږدئ.
- ټول محصولات فقط د خورلو څخه مخکې ومينځئ.
- شنې سبزيانې هم په يخو اوبو کې مينځلې شې البته اوبه يې څو ځله بدل كړئ.
- د پيازو او کچالو په څير سبزيانې په يخ، تياره الماری يا خونه کې کيږدئ.
- په يخچال کې يې مه ردئ! 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 كړئ يا په لوخي کې يې بند كړئ.

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، گوپي (د کرم گل)، د بروسل تيغونه، گازري، گلپي، کرم (سابه)، گندني، کاهو، پياز، الوکان، کنوان، پالک، د ژمي نري غاري کيو، خواره کچالان، نري کدو

ميوه

منی، بلوډيري، کيلاس، شليل (يو ډول شفتالان)، شفتالان، ناک، راسبيري (يو ډول سټرابيري)، ځمکنی توتان

بوټي

کشمالی، سيلانټرو، دنيا، روزمري

مهرباني وکړئ په ياد ولرئ:

يوازې د Senior FMNP برخه اخيستونکي شات اخيستلی شي.

د وړ محصولاتو بشپړ لیست لپاره، مهرباني وکړئ وگورئ:

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

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 تبادلې يا توکونه نه درکول کيږي.
- کټت کوونکي به QR کوډ سکين او د پيږود 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 خپلي مرستې د جون 1 او اکتوبر 31 تر مينځ وکاروئ.

د Senior FMNP کارت او اپليکېشن آيکون



د WIC کارت او اپليکېشن آيکون



د بزگرانو بازار

د موسم مهال ویش

پسرلی

د Senior FMNP برخه اخيستونکي د بزگرانو د بازار گټو تر لاسه کولو لپاره غوښتنه کوي.

سيمه ييزې اژانسې د Senior FMNP کارتونو ویش پيل کوي.

جون 1

د بزگرانو بازار موسم پيل کيږي.

د بزگرانو بازار گټو مصرفولو لپاره لومړی ورځ.

سپټمبر 30

د بزگرانو د بازار گټو تر لاسه 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 مارکيټونو او د کروندې په پلورنځيو کې وکاروي.



د بزگرانو بازار کې نوي شيان تجربه کړئ!