

د بنځو تي  
ځوارونکي  
کوچنيان

د VERMONT د روغتيا خانګه

د VERMONT WIC

پروګرام او  
پيرو د لارښود

Pashto

# VERMONT WIC د

## پروگرام عمومي کتنه

د WIC پروگرام کتنې  
ستاسو د WIC سفر  
پیلول: د WIC لیږنې  
د تغذیوي فعالیتونه  
انلاین تغذیوي فعالیتونه  
د مور د شیدو ورکولو ملاتړ  
صحي خواړه  
د روغتیايي پاملرنې مراجعې او د ټولني پروگرامونه  
د غیر تبعیض اعلامیه  
د گډون کونکي حقونه او مسولیتونه او د محرمیت طرز العمل خبرتیا

د Vermont WIC پروگرام  
د Vermont د روغتیايي ډیپارټمنټ  
[healthvermont.gov/wic](http://healthvermont.gov/wic)  
[wic@vermont.gov](mailto:wic@vermont.gov)  
800-649-4357  
802-863-7333





## د WIC پروگرام گټې

WIC ستاسو او ستاسو د ودې په حال کې کورنۍ لپاره یو تغذیوي پروگرام دی. د WIC پروگرام کې څلور برخې شتون لري.

- د تغذیې زده کړه. د والدینو رول درلودل، تغذیې او شحې ژوند لارې لپاره د تغذیې معلومات، وسیلې او حل لارې.
- د مور د شیدو ورکولو ملاتړ. څو له تاسو سره ستاسو د موخو په پوره کولو کې مرسته وکړي.
- صحي خواړه. د WIC په خوړو کې میوې او سبزیجات، بشپړې غلې دانې، هګۍ، شیدې، پنیر، مستې، د مپلیو غوړي الویبا، حبوبات، جوس، تي خوړو خواړه او وچې شیدې شاملې دي.
- د روغتیايي پاملرنې مراجعې. روغتیايي خدمتونو او د ټولني نورو سرچینو ته انفرادي مراجعې.



## ستاسو د WIC سفر

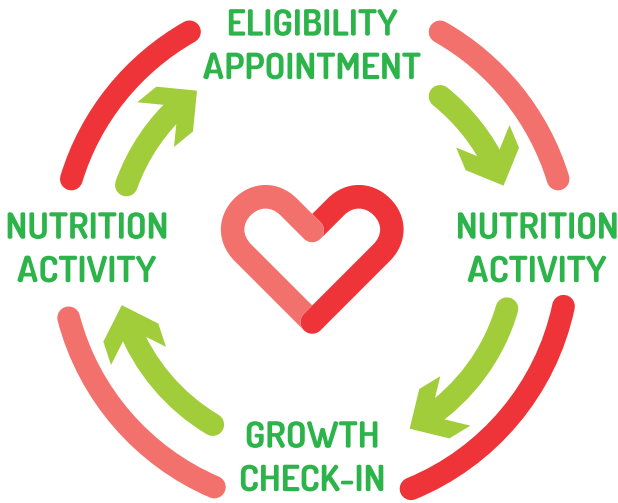
### مور کېدونکي مورگانې، نوي مورگانې او ماشومان

هغه مهال چې تاسو مېندواره وئ، WIC د مور د شیدو ورکولو او له نوي زېږدلي ماشوم سره د چلند د زده کړې په برخه کې مرسته کوي. ستاسو په لومړۍ لیدژمنه کې، مور به ستاسو د مېندواری د-منځ چیک کول او تغذیوي فعالیتونه مهالوېش کړو.

د WIC تغذیوي خدمتونه د نوو میندو او ماشومانو لپاره دوام لري چې د مور د شیدو ملاتړ، د وزن معاینه او میاشتنی خواړه وړاندې کوي.

### تر 5 کلنۍ پورې ماشومان

دا چې ستاسو ماشوم وده کوي، نو WIC ستاسو د کورني د ملاتړ لپاره دلته دی او ستاسو د ماشوم تر پنځمې کلیزې پورې به مو په هرو 6 میاشتو کې یو ځل ووبیني. تاسو د لیدژمنو په منځ کې داسې تغذیوي فعالیتونه انتخابوئ چې ستاسو لپاره تر ټولو ښه وي.



## پیلول: د WIC لیډنی

### د WIC پر شرایطو د برابروالي لیډزمنې

ستاسو د WIC لیډزمنې تقریبا په هر 6 میاشتو کې مهالوبش کېږي.

د WIC په هره لیډزمنه کې ممکن لاندې موارد شاملېږي:

- عاید، پیژندنه او د Vermont اوسېدو سند
- د ودې او روغتیايي ارزونه، په کال کې یو ځل د اوسپنې د چیک کولو په ګډون
- د تغذیې سلا مشوره
- روغتیايي خدمتونو او د ټولني نورو سرچینو ته انفرادي مراجعې

# د تغذیوي فعالیتونه

## معلومات، وسیلي او ملاتړ

تاسو به د WIC د لیدژمنو په منځ کې د تغذیوي فعالیت بشپړ کړئ. د تغذیوي زده کړه د WIC یوه له مهمو گټو څخه ده. تاسو به صحي کورنۍ د ودې لپاره ستاسو د WIC له میاشتنيو خورو سره هغه څه ولری چي ورته اړتیا ولری.



د WIC د تغذیوي فعالیتونو دري ډولونه دي. تاسو د تغذیوي هغه فعالیت انتخابوي چي ستاسو د زده کړې له ستایل، گټو او مهالوېش سره سمون لري. د WIC لیدژمنو په منځ کې هر کال د تغذیوي دوو فعالیتونو بشپړول به ستاسو د WIC د خورو گټې حساب فعال وساتي.

## د تغذیوي سیمه ییز فعالیتونه

- ستاسو په سیمه کې د تغذیوي فعالیتونو د لېست موندلو لپاره:
- د WIC له خپل تغذیوي متخصص څخه پوښتنه وکړئ
- دغه [healthvermont.gov/wicactivities](http://healthvermont.gov/wicactivities) لینک ته مراجعه وکړئ
- د WIC سیمه ییز دفتر ته زنگ ووهئ.



## حضوری سلا مشوره ورکول

له خپل WIC کارکوونکو څخه د خپلو شخصي تغذیوي موخو په هکله پوښتنه وکړئ. تاسو له خپل مهالویش سره سمه لیدژمنه تنظیم کولی یا حتی د تلفون له لارې لیدنه ترسره کولی شئ.



## انلاین زده کړه

د WICHealth.org د WIC د تغذیوي د آنلاین زده کړې سرچینه ده. کله چي ستاسو لپاره مناسب وي له بېلابېلو درسي موضوعاتو څخه انتخاب کړئ. د خپل اکونټ یا حساب د تنظیمولو لپاره راتلونکي پاڼه وگورئ.



# انلاين تغذويو فعاليتونه



- هر وخت او په هر ځای کې چې انټرنټ ته لاسرسی لری، درسونه بشپړ کړی
  - کمپیوټر، څیرک ټلیفون یا ټابلیټ وکاروی
  - درسونه ستاسو د WIC تغذويو زده کړي د فعالیت په توګه شمیرل کېږي
  - د ترکیبونو او پخلي ویدیوګانو لپاره Health eKitchen برخې ته مراجعه وکړی
- تاسو به په [wichealth.org](http://wichealth.org) کې د حساب جوړولو لپاره خپل 6 عددي د WIC کورنی ID شمیرې ته اړتیا ولری. که تاسو یې نه لری، د مرستې لپاره خپل د WIC سیمه ییز دفتر ته زنگ ووهی. office for help

## 2 پړاو: یو درس بشپړ کړی

- a. دغه [www.wichealth.org](http://www.wichealth.org)
- b. ته لاګ ان یا دننه شی. "درس پیلول" باندې کلېک وکړی.
- c. د درسونو پر شته کټګورېو کې پر یو کلېک وکړی.
- d. د درسونو پر شته کټګورېو کې پر یو کلېک وکړی. د درسونو بېلګه:
  - خپل ټي خور ماشوم پر جامدو خوړو باندې راوستل
  - ږوی او سپک خواړه ساده جوړ کړی
  - د ډېرو خوړونکو د تغذیې لپاره رازونه
  - د پخلي د فرمایش له نه درلودو سره وخت سپما کول
- e. د درس د بشپړولو لپاره لارښوونې تعقیب کړی.
- f. د درس د پای پوښتنو ته ځواب ورکړی.
- g. د خپل سند تر لاسه کولو لپاره پر "سپارنه" کلېک وکړی - دا به ستاسو سیمه ییز WIC دفتر ته هم واستول شي.

## 1 پړاو: خپل اکونټ تنظیم کړی

- a. دغه [www.wichealth.org](http://www.wichealth.org) لینک ته ورشی.
- b. د "نوم لیکنی" پر بټن کلېک وکړی
- c. د خپل ایالت په توګه Vermont انتخاب کړی
- d. خپله اداره (اداره = ستاسو د WIC سیمه ییز دفتر) انتخاب کړی
- e. خپل کلینیک (کلینیک = ستاسو د WIC سیمه ییز دفتر) انتخاب کړی
- f. خپل د 6 WIC عددي د کورنی ID دننه کړی. که ستاسو د کورنی ID یوازې 5 عدده وي، نو په مخ کې "0" ولیکئ. (زما د WIC آی ډي (ID) : \_\_\_\_\_)
- g. یو کارن نوم او پسورد انتخاب کړی، برېښنالیک مو دننه کړی او د خونديتوب پوښتنې ته ځواب ورکړی. دغه موارد ولیکئ چې په دې ترتیب یې په یاد راوړی شی.
- h. پر "راجسټر" کلېک وکړی.
- i. د خپل ځان او خپل د ماشوم په هکله معلومات دننه کړی او د "پروفایل پای ته رسولو" بټن باندې کلېک وکړی.



## د مور د شیدو ورکولو ملاتړ

تاسو له له مخکې پوهیږئ چې د مور د شیدو ورکول ستاسو او ستاسو ماشوم لپاره تر ټولو ښه دی. WIC دلته د مور د شیدو ورکولو موخو ته د رسیدو لپاره د مورگانو ملاتړ وکړي.

**پوهه + ملاتړ + پر ځان باور = بریا**

### تاسو یې ترسره کولی شئ!

<p><b>پر ځان باور ولری.</b> ډېری میندې د خپلو ماشومانو لپاره په کافي اندازه شیدې برابروي. ستاسو شیدې ستاسو د ماشوم لپاره د ودې په هر پړاو کې خورا ښې دي.</p>	<p><b>مرسته لېست کړئ او مخکې پلان جوړ کړئ.</b> له خپلې کورنۍ او ملګرو سره پلانونه شریک کړئ. له خپل ډاکټر او ګومارونکي سره کار وکړئ څو د بريالي کېدو لپاره هغه ملاتړ او مرسته تر لاسه کړئ چې ورته اړتیا لری.</p>	<p><b>د مور د شیدو ورکولو په هکله لا نور زده کړئ.</b> ولولئ. ټولګیو ته حاضر شئ. ستاسو د WIC د مور شیدو ورکولو ملګري له سلاکار او له نورو ملاتړ کوونکو سره خبرې وکړئ</p>
--	---	---

### WIC مرسته کولی

- مور له میندو د بريالي کېدو په برخه کې د مرستې لپاره دلته یو. WIC لاندې موارد وړاندې کوي:
- د شیدو ورکونکو میندو لپاره د WIC اضافي خواړه.
- د مور شیدو ورکولو ملګري له سلاکاران (په ځینو دفترونو کې شتون لري)
- د ټولني د شیدو ورکولو سلاکارانو او نور ملاتړ ته راجع کول
- د سښي پمپونه
- د مور د شیدو ورکولو ډلې او ټولګي





## صحي خواره

د کورنۍ هر هغه غړی چې په WIC کې شامل وي، میاشتنی خوراکی کڅوړه تر لاسه کوي چې د هغه د تغذیوي اړتیاو لپاره ډیزاین شوی. د خوړو اندازه او ډولونه په دې پورې اړه لري که تاسو مېندواره یاست یا شیدې ورکوی او ستاسو د تې خوار یا ماشوم عمر پورې هم تړلي دي.

د WIC خواره ستاسو حساب ته د میاشتنی په 1 نیټه د WIC لیدنمنی یا تغذیوي فعالیت تر بشپړولو وروسته د 3 میاشتنی دورې کې اضافه کیږي.

د خپلې کورنۍ د د Vermont د WIC کارت وکاروی څو خپل WIC خواره په پرچون پلورنځي کې وپېږی. د WIC کارت بیخي د ډیبټ کارت په څیر کار کوي، خو ستاسو د WIC خوراکی حساب لپاره ځانگړی دی.

تاسو د هرې میاشتنی په اوږدو کې د WIC لخوا اختیار شوي پرچون پلورنځي کې پیږود وکړی. په دغه [healthvermont.gov/wicshopping](http://healthvermont.gov/wicshopping) لینک کې د پلورنځیو بشپړ لېست معلوم کړی.

**د خپلو WIC خوارو پیږود څرنګوالي په اړه د نورو معلوماتو لپاره د WIC Vermont سره د پیږود برخه وګورئ.**



## د روغتيايي پاملرنې مراجعې او د ټولپنې پروگرامونه

WIC تاسو د روغتيايي پاملرنې له چمتو کونکو، د ټولني له سازمانونو او نورو سيمه ييزو سرچينو سره نښلوي. په دې کې ممکن لاندې موارد شامل وي:

- 3SquaresVT او نورې د خوړو سرچينې
- مېندواري او د ماشومانو پاملرنه
- د غاښونو پاملرنه
- د سگرتو ځکولو په پرېښودو کې مرسته
- د نشه يي توکو او الکولو مشوره
- واکسينونه
- د کوو ليډني
- د Head Start او تر ورکون مخکې دورې پروگرامونه

د هغه سيمه ييزو سرچينو د موندلو لپاره WIC ته هر وخت زنگ ووهئ چې تاسو د خپلې کورنۍ لپاره ورته اړتيا لرئ.

## د غیر تبعیض اعلامیه

د فدرالي مدني حقونو قانون او د متحده ایالاتو د کرنې ریاست (USDA) د مدني حقونو له مقرراتو او پالیسیو سره سم، USDA، د هغې ادارې، دفترونه، کارکوونکي او هغه ادارې چې د USDA پروگرامونو کې برخه اخلي یا یې اداره کوي، د نژاد، رنگ، ملي اصل، جنس، معلولیت، عمر یا غچ اخیستو یا په هر پروگرام یا فعالیت کې چې د USDA لخوا نیول شوي یا تمویل شوي د مدني حقونو د مخکیني فعالیت لپاره د غچ اخیستلو له تبعیض څخه منع دي.

معلولیت لرونکي کسان چې د پروگرام معلوماتو لپاره د اړیکو بدیلو وسیلو ته اړتیا لري (د بیلګې په توګه د رندو کسانو لیک، لوی چاپ، آډیو ټیپ، امریکایي نښې ژبه او نور)، باید د ادارې (ایالتي یا سیمه ییزو) سره اړیکه ونیسي چېرته چې دوی د ګټو لپاره غوښتنه کړي. هغه کسان چې ګانه دي، په سختی اوری یا د وینا معلولیت لري کولی شي د فدرالي ریلی (Relay) خدمت له لارې USDA سره په دغه 877-8339 (800) شمېرې سره اړیکه ونیسي. برسیره پردې، د پروگرام معلومات ممکن له انګلیسي پرته په نورو ژبو کې شتون ولري.

د تبعیض په اړه د پروگرام شکایت ثبتولو لپاره د USDA پروگرام د تبعیض شکایت (AD-3027) فورمه بشپړه کړئ چې آنلاین په دغه [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) لینک او د USDA په هر دفتر کې موندل کېږي یا USDA ته یو لیک ولیکئ او په لیک کې ټول هغه معلومات چمتو کړئ چې په فورمه کې غوښتل شوي. د شکایت فورمې د کاپي غوښتنې لپاره، (866) 632-9992 ته زنگ ووهئ. خپله بشپړه شوې فورمه یا لیک USDA ته له دغو لارې وسپارئ:

(1) پوست:

U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) فکس: (202) 690-7442; یا

(3) برېښنالیک: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

دا اداره د مساوي فرصتونو چموکونکي ده.

# د گډون کوونکي حقونه او مسولیتونه او د محرمیت طرز العمل خبرتیا

## زه د Vermont بنځو، تي خورو او ماشومانو (WIC) پروگرام د گډون کوونکي په توگه پر لاندې شیانو پوهیږم:

1. د WIC د تصدیق مودې د گډون کوونکي، له مخې توپیر لري:
    - a. مېندواره بنځې، تر زیږون وروسته تر شپږو اونیو پورې؛
    - b. ماشومان د مور شینو ورکوونکي بنځې، د تي خواره د لومړۍ کلزي په میاشت کې؛
    - c. ماشومان، د دولسو میاشتو لپاره تر پنځو کلونو پورې او
    - d. د مور شینې نه ورکوونکي بنځې، تر زیږون وروسته تر شپږو اونیو پورې؛
  2. کله چې زما او/یا زما د ماشوم (ماشومان) د تصدیق موده پای ته رسي، نو د WIC پروگرام کټي هم پای ته رسیږي.
  3. زه به د تغذیې او روغتیا په اړه د تغذیې زده کړې، د مور د شینو ملاتړ، د WIC خورو او نورو روغتیایي خدمتونو ته د مراجعو په گډون معلومات ترلاسه کړم.
  4. زه باید د WIC خپلو گټو ته دوام ورکولو لپاره د تصدیق او تغذیې زده کړې په ټولو غونډو کې گډون وکړم.
  5. زه د هغه معلوماتو د درلودو حق لرم چې زه یې WIC پروگرام ته ورکوم چې باید ورسره د محرمو توکو په توگه چلند وشي.
- زه پوهیږم چې د WIC د گډونوال معلومات بڼايي له لاندې پروگرامونو سره شریک شي: د کور لیږني پروگرامونه، د والدینو د رول په توگه د روزونکي خدمتونه، واکسین کول او د مېندواری د خطر ارزونې نظارت سیستم (PRAMS). د WIC لپاره د معلوماتو جلا خپریدو ته اړتیا ده چې معلومات له کوم بل شرکت سره شریک کړي.

6. د Vermont روغتیایي کمیشنر ممکن د غیر WIC موخو لپاره په WIC کې زما د گډون په تړاو د معلوماتو کارولو او افشا کولو اجازه ورکړي. دغه ډول معلومات به د ایالتی او WIC سیمه ییزو دفترانو او پورته لیست شوي پروگرامونو لخوا یوازي د پروگرام اداره کولو، له نورو پروگرامونو سره د کټو همغږي کولو او د WIC خدمتونو او فعالیتونو ته د ودې ورکولو لپاره وکارول شي.
7. د نژاد/توکم معلومات یوازي د احصایوي راپور ورکولو اړتیاو لپاره راټولېږي او په WIC پروگرام کې زما پر گډون اغیزه نه کوي. په WIC پروگرام کې پر شرایطو د برابروالي او گډون معیارونه د هرچا لپاره نژاد، رنگ، ملي اصل، عمر، معلولیت یا جنسیت ته له پام پرته یو شان دي...
8. د WIC کارکوونکي ممکن هغه معلومات چې ما وړاندې کړي، تایید کړي. که زه ناسم معلومات چمتو کړم، نو بڼايي د WIC کټي ترلاسه نه کړم؛ زه ممکن د WIC خوارو پیسې بیرته تادیه کړم چې لا مخکې پېرودل شوي او ممکن د ایالتی او فدرالي قانون له مخې تعقیب شم.
9. که زه له Vermont څخه بهر لار شم، نو په نوي ایالت کې د WIC گټو ته د لاسرسۍ لپاره د تصدیق د تایید (VOC) غوښتنه کولی شم.

## د WIC پروگرام د گډونوال حقونه:

- که زه له هرې هغې پریکړې سره موافق نه یم چې زما د WIC د شرایطو پر برابروالي یا کتو اغیزه کوي، نو زه د خبرتیا له نیټې څخه شپېته (60) ورځې لرم چې د تجدید نظر درج کړم او د عادلانه اوریدني غوښتنه وکړم خو زما یا زما د استازي (استازو) لکه یو خپلوان/ملګری/قانوني مشاور یا بل ویاند(ویاندویان) په وسیله د اعتراض دلیلونه وړاندي کړم.
- د عادلانه اوریدني د غوښتنلو لپاره معلومات ممکن د WIC په هر سیمه ییز دفتر یا د WIC په ایالتي دفتر څخه په لاندې ځای کې ترلاسه شي: Vermont Department of Health, WIC Program, 108 Cherry Street, PO Box 70, Burlington, VT 05402-0070. تاسو همداراز د تجدید نظر د غوښتنو لپاره مور ته په دغه 1-800-649-4357 شمېره هم زنګ و هلی شي

## د WIC پروگرام د گډونوال مسولیتونه:

1. زه باید د WIC کتو له لاسه ورکولو د مخنیوي لپاره د WIC په ټولو لیدونکو کې ګډون وکړم.
2. که زه د WIC لیدونکي شم تنظیمولی، نو د بیا مهالوېش جوړولو لپاره به مخکې له مخکې زنګ و ووم. که زه د بیا تصدیقولو یا د تغذیې زده کړې ټولګې له لاسه ورکړم، نو بنیایي د WIC کتې به کمې شي.
3. زه به د WIC کارکوونکو ته د خپلې پټې بدلون یا دا چې که بل بنسټ یا ایالت ته د ګډه کولو خبر ورکړم چې په دې ترتیب زما WIC بلې ولسوالۍ یا ایالت ته لیردول کېدی شي.
4. د WIC خواره د کورنۍ د ګډون کوونکي غړي لپاره دي. زه به د WIC خپلې کتې پر بل چا ونه پلورم او ور به یې نه کړم او له WIC سره به اړیکه ونیسم که زه خپلې د خوړو کتې بدلولو ته اړتیا ولرم.
5. د ټولو وچو شیبو/طبي خوراکی توکو تبادلې باید د WIC په دفتر کې ترسره شي. د ماشوم هر ډول نا کارول شوي وچې شیبې باید تل د WIC دفتر ته بیرته واستول شي.
6. زه به خپل WIC کارت په یوه خوندي ځای کې وساتم او خپله د شخصي پیژندنې شمیره به له هغه کس بل هیچا ته ور نه کړم چې زما د کورنۍ اضافي مشر یا استازي په توګه د WIC پیروډونې ترسره کړي.
7. که زما د Vermont WIC کارت ورک یا غلا شي، نو سمدلاسه به د WIC دفتر ته راپور ورکړم. زه پوهیږم چې دا ممکنه ده چې د روانې میاشتنې کتې به بدلې نه شي.

- د کتو د دوام غوښتنه کېدای شي د عادلانه اوریدلو د تجدید پایلې ته په تمه وي. غوښتنه باید زما پر شرایطو د نا برابروالي د خبرتیا له نیټې څخه د 15 ورځو کې دننه ثبت شي. که څه هم، هیڅ ډول کتې د ګډون کوونکي د تصدیق مودې څخه بهر دوام نه شي کولی.
- د WIC د مساوي فرصت پروګرام دی. که زه باور لرم چې له ما سره د نژاد، رنگ، ملي اصل، جنسیت، عمر یا معلولیت له امله تبعیض شوی دی، زه کولی شم په مستقیم ډول له Secretary of Agriculture, Washington, DC, 20250 سره اړیکه نیولی شم یا د WIC له کارکوونکو څخه د مرستې غوښتنه وکړم چې داسې وکړي.

8. زه پوهیږم چې د WIC کتې باید یوازې د WIC په مجازو پلورنځیو کې د ګډون کوونکي لخوا د یوې ټاکل شوي او مصرف شوي میاشتنې په بهیر کې وپېرودل شي چې د چا لپاره کتې صادري شوي او دا چې نا کارول شوي کتې په راتلونکو میاشتو کې نه لیردول کېږي.
9. زه په پلورنځي کې د کارت کارولو لپاره د خپل کورنۍ اضافي مشر یا استازي د روزني مسؤل یم.
10. زه مسؤل یم چې دامن شم چې زما بديل پېرودنکی ورته مسؤلینو ته غاړه اېږدي.

پر شرایطو نا برابروالي، تعلیق، محاکمه او د نغډو پیسو بیرته اخیستل ممکن د لاندې مواردو له امله پېښ شي:

- A. د WIC له کتو څخه ناوړه ګټه اخیستنه لکه د Vermont WIC کارت یا د WIC کتو په وسیله په شفاهي، چاپي، آنلاین یا د نغډو پیسو، کرېډیټ یا ډیجیټل خوراکی توکو لپاره د کومې بلې لارې په وسیله د پېرل شوو خوراکیو توکو تبادله/پلورل یا د پلورلو اراده؛
- B. د هغو خوړو پېرل/ترلاسه کول چې د WIC تایید شوي خوړو په لېست کې شتون نلري؛
- C. د WIC یا د خوراکی توکو د پلورنځي کارکوونکو ته فزیکي ناوړه ګټه اخیستنه، د فزیکي ناوړه ګټه اخیستني ګواښ یا لفظي ناوړه ګټه اخیستنه.

# په VERMONT WIC سره پیروود کول

ستاسو د WIC پر گټو پوهېدل

د خپل پېلانس کتل

د WIC خوړو انتخابول

د کتلو (Checkout) سیستم پیژني چېرې چې تاسو په

کتلو کې پیروود کوئ

ستاسو د رسید لوستل

د بریالي پیروود لپاره 5 لارښوونې

# ستاسو د WIC پر گټو پوهېدل

WIC د WIC خوارو په هرو کټگوريو کې ډيری بيلابيل برانډونه او محصولات تاييدوي: ميوې او سبزیجات، بشپړې غلې دانې، هگۍ، شيدې، پنير، مستې، د مپليو غوري الوبيا، حبوبات، جوس او د تي خورو خواره.



د WIC لخوا تاييد شوي خواره د Vermont WIC خورو په لارښوود کې پيدا کېږي. د خورو هغه ځانگړي ډولونه او اندازې چې تاسو يې تر لاسه کولی شئ، د لاندې مواردو په گډون په ډېر فکتورونو پورې تړاو لري:

- که تاسو مېندواره باست
- که د مور شيدې ورکړئ او څومره ورکړئ
- ستاسو د ماشوم عمر ونه

که تاسو په بشپړ ډول د مور شيدې ورکړئ نو د ځينو خورو لکه پنير، هگۍ او د مپليو غوري او اضافي توکي لکه د کنرست شوي کب لا ډېر خواره تر لاسه کوئ.

## ستاسو د ماشوم په وده سره د خورو کڅوړې بدلېږي؟

د عطف مهم ټکي 6 مياشتې، 1 کال او 2 کاله دي. د مثال په توگه، کله چې ستاسو ماشوم 6 مياشتې کېږي، د تي خور ماشوم خواره د مياشتني خوراكي کڅوړو کې اضافه کېږي. کله چې ستاسو ماشوم 1 کلن کېږي، د ماشوم د خورو کڅوړه چې پکې بشپړې شيدې، د شيدو بشپړې مستې او نور خواره شامل دي، صادرېږي. کله چې ستاسو ماشوم 2-5 کلن وي، دا په کمو شحو لرونکو يا غير شحمي شيدو او کمو شحو لرونکو يا غير شحمي مستو بدلېږي.

## د کورني د خورو د گټو لېست

ستاسو د کورني د خورو د گټو لېست هغه خواره بڼې چې تاسو يې هره مياشت پېرودلی شئ. تاسو به دغه لېست د WIC په هره ليدنه کې تر لاسه کړئ. ستاسو د پېلاس چيک کول په راتلونکې پاته کې وگورئ.



# د خپل پېلانس کتل

پلورنځي ته تر تگ مخکې خپل د WIC خوړو بېلانس وپېژنئ. ستاسو د خوړو گټې د مياشتې په لومړۍ ورځ شتون لري او د مياشتې په وروستۍ ورځ نيمه شپه پای ته رسېږي.

تاسو خپله د خوراكي توکو بوديجه پراخولی شئ او هره مياشت ستاسو د WIC ټول خوراكي توکو پېرودلو سره پېسي خوندي کولی شئ. نو، دا گټوره ده چې د خپلو پېرودونو تعقيب وساتئ او پوه شئ چې تاسو پلورنځي ته تر رسيدو مخکې څه شی پرېښي دي.

پېرود ته تر تگ مخکې ستاسو د اوسني WIC خوارو کتلو لپاره ډيری لاری شته دي:

**1-855-769-8890 ته زنگ ووهئ** (دغه شمېره ستاسو د WIC کارت پر شاه ده).

خپله د WIC کارت 16 عددي شمېره دننه کړئ او اتوماتيک سيستم به تاسو ته ووايي چې تاسو د خوړو په هره کټگورۍ کې څه شی پرېښي دي.



دغه **connectebt.com** لينک ته په انلاين بڼه ورشئ او Vermont WIC انتخاب کړئ او لاگين شئ. لومړی ځل چې تاسو سايت وښئ، نو بايد چې په کارن ID او پسونډ سره يو حساب جوړ کړئ.



**خپل وروستی رسيد د WIC د گټو بېلانس د پای ته رسېدو لپاره وگورئ** لست شوي "پای" بېلانس هغه څه دي چې تاسو د خوارو په هر کټگورۍ کې پرېښي دي. که تاسو په حتمال توگه چې رسيد نه خوندي کوئ، نو په خپل ټلېفون يې انځور واخلي. په 19 پاڼه کې د خپل رسيد لوستل وگورئ.



په پلورنځي کې: تاسو د پېرودونکي خدمتونو ساحې ته تللی شئ او د خپل کارت لپاره د حساب بېلانس پوښتنې غوښتنه کولی شئ؛ يا د کوم توکي تر سکين مخکې د بېلانس پوښتنې لپاره له حزانه دار غوښتنه وکړئ.



د ټلېفون د **WICShopper** اپليکشن په کارولو سره خپل بېلانس وگورئ.





# د WIC خوړو انتخابول



په پلورنځي کې د WIC سمو خوړو د انتخابولو لپاره هغه څه چې ستاسو د کورنۍ د خوړو گټو په لېست کې موندل شوي د Vermont WIC خوړو په لارښود کې له برانډونو سره سمون ورکړئ. پلورنځي ته تر تگ مخکې د WIC برانډونو او سایزونو د خوراکی شیانو لېست جوړ کړئ.

ټول پلورنځي د WIC خواړو هر برانډ او سایز نه لري. تاسو به له هغه څه سره آشنا شئ چې ستاسو د خوښې پلورنځي يې لري.

په پلورنځي کې د **WICshopper** ټليفون اپليکشن د دې لپاره واکړئ چې تاسو سره د ځانگړو محصولاتو سایزونه او د خواړو ډولونو په انتخابولو کې مرسته وکړي چې تاسو يې د کورنۍ خواړو گټو په لېست کې لرئ .



په پلورنځي کې، د WIC پر شرایطو د برابرې خواړو د موندلو لپاره د توکي د المارۍ نښه يا د "Vermont WIC" تاييد شوي د المارۍ په نښو پسې وگورئ وگورئ. وپښو وگورئ د لا نورو لارښوونو لپاره په ځانگړو سایزونو او ډولونو پسې وگورئ.



# د پېرو په های کی د کتلو (Checkout) سیستم وپېژنی

د WIC مجاز پلورنځي د WIC د کتلو په سیستم دوه بېلابېل ډولونه کارولی شي: مدغم او جلا. ستاسو د WIC کارت د ځان کتلو په کربنو کی نه شي کارول کېدی.



## مدغم شوي کتلو

کله چې یو پلورنځی مدغم شوي وی، دا معنا لري چې ستاسو ټول خوراکی توکي، د WIC او غیر WIC توکي، د کتلو په وخت کې یوځای مخلوط کېدی شي او په ورته وخت کې تېرېدی شي. د پلورنځي سیستم پوهیزي چې کوم توکي د Vermont WIC لخوا تایید شوي دي، نو کله چې تاسو لومړی خپل WIC کارت کش کړئ، دوی ستاسو له حساب کميږي. تل لومړی په خپل WIC کارت سره پیسي ورکړئ بیا د خپلو غیر WIC توکو لپاره د ادایني بله بڼه وکاروي.

کله چې تاسو په WIC کی نوي یاست، دغه چاره په کراچی کې د WIC توکو د جلا کولو په برخه کې مرسته کولی شي او لومړی یې د کتلو له لارې پروسس کولی شي نو په دې ترتیب تاسو ډاډه یاست چې هر څه چې تاسو انتخاب کړي د WIC لخوا تایید شوي. بیا ستاسو د غیر WIC توکو لپاره پیسي ورکړئ.

ډېری لوی د خوراکی شیانو پلورنځی مدغم شوي سیستمونه لري. ډېری کوچني پلورنځي هم مدغم شوي. له دغو ځیني پلورنځیو له تاسو غواړي چې خپل WIC کارت وښایاست یا خزانه دار ته د توکي تر سکین مخکي وواياست چې تاسو WIC کاروئ.





## جلا کتل

کله چې یو پلورنځي د کتلو جلا سیستم ولري، نو دوی دوه بېلا بېل سکینزونه کاروي.

تاسو باید خزانه دار ته د کم توگي تر سکین کېدو مخکي ووايست چې خپل WIC کارت کاروی.

خپل خوراكي توکي جلا کړئ او د خپلو WIC خورو لپاره اداینه وکړئ چې په دې ترتیب به پوه شئ که د WIC په وسیله کوم څه پوښل شوي نه دي. بیا وروسته د خپلو نورو غیر WIC توکو لپاره په بله معامله کې اداینه وکړئ. ځیني کوچني پلورنځي ممکن له تاسو وغواړي چې د WIC لپاره ځانگړي کرښه انتخاب کړئ.

د Vermont هغه پلورنځي چې د جلا WIC سکینزونه کاروي:



**Willy's  
Variety**

**Pump &  
Pantry**

**Kingdom  
Market**

**Eden  
General**

که تاسو په پلورنځي کې نوي یاست او د دوی د کتلو په اړه ډاډه نه یاست، نو د پیروندوځي له خدمتونو وپوښتنئ یا د VT WIC ویبپاڼه [healthvermont.gov/wicshopping](http://healthvermont.gov/wicshopping) وگورئ.

# په کتلو کې

## ددې لپاره ستاسو د WIC خوارو کتنې سره په اسانۍ سره پرمخ لاړه شي، دغه لاندې پړاونه تعقيب کړئ:

1. خپل د WIC خواره له نورو خوراكي توکو څخه جلا کړئ - لږ تر لږه په لومړي سر کې. دغه چاره به له تاسو سره مرسته وکړي کله چې تاسو پوه شئ چې کوم خواره د WIC لخوا تاييد شوي دي.

\* يادښت: که تاسو تر 40 ډير د WIC توکي ولرئ، تاسو بايد د دوی په دوو معاملو کې وويشلو ته اړتيا ولرئ.

2. تل لومړی خپل WIC کارت وکاروئ. توپير د ادابني په بل ډول سره د 3SquaresVT/ SNAP، کريډيټ يا ډيبيټ کارت يا نغدو پيسو په گډون تاديېه کړئ.

3. کله چې در څخه وغوښتل شي نو خپل WIC کارت کش کړئ او خپل څلور عددي پين دننه کړئ.

4. خپل د WIC پېرود تاييد کړئ. له تاسو به وغوښتل شي چې د هغو WIC توکو د نندارې سکرين يا چاپ شوی لېسټ وگورئ چې تاسو يې اخلئ. ډاډمن تر لاسه کړئ چې د WIC خواره په سمه توگه لېسټ شوي. د معاملي د منلو لپاره "هو" يا د ردولو لپاره "نه" کېکارئ. کله چې تاسو "هو" کېکارئ نو بيا به هيڅ بدلون نه شي پېښېدی.

5. خپل وروستی رسيد وساتئ. وروستی رسيد ستاسو د خوړو د پاتې گټو بيلانس ښيي او کولی شي ستاسو د WIC له دفتر سره مرسته وکړي که ستونزې رامنځته شي.

## که يو خوراكي توکي د WIC لخوا پوښل شوی نه وي، نو څه به پېښ شي؟

- د ټليفون **WICShopper** اپليکېشن يا د **Vermont** د WIC لارښود وگورئ څو ډاډه شئ چې خواره مجاز دي. 
  - خپل بېلانس وگورئ څو وويئ چې تاسو د دغو توکي لپاره کافي خوراكي گټي لرئ.
  - ډاډمن شئ چې تاسو د هغه سم برانډ يا سايز لرئ چې د WIC پر شرايطو برابر دی.
- که تاسو فکر کوئ چې خوړو ته بايد اجازه ورکړل شي، خو پر مخ نه ځي، نو د بار کوډ/UPC او د مخي او شا لېبل انځور واخلئ او له خپل WIC سيمه ييز دفتر سره يې شريک کړئ.
- که تاسو دغه خواره پخپله وپېرئ، نو WIC تاسو ته بيا تاديېه نه شي کولی. خو که خپل فکر بدل کړئ، نو کولی شئ توکي د پېرودونکي خدمت ته بيرته ورکړئ.
- که پوښتنې لرئ، د خپل WIC له سيمه ييز دفتر سره اړيکه ونيسئ.

## که کارت کار نه کوي، څه به پېښ شي؟

- دویم ځلي هڅه وکړئ. ځينې وختونه يوازې د خپل دویم ځلي کښولو ته اړتيا لرئ.
- له حزانه دار پوښتنه وکړئ که هغه په لاس سره د کارت شمېره دننه کولی شي. که مقناطیسي پټه خرابه وي، نو د کارت شمېره په لاسي ډول دننه کول به ستاسو د WIC حساب د نښلولو لپاره کار وکړي.
- د پين خورا زياتي ناسمي هڅي؟ خپل WIC سيمه ييز دفتر ته زنگ ووهئ او دوی ستاسو پين خلاصولی شي. يا دغه 1-855-769-8890 شمېرې ته په تېلفون کې د خپل پين د بيا تنظيمولو يا بدلولو لپاره زنگ ووهئ.
- د Vermont WIC ته په 1-800-649-4357 شمېره زنگ ووهئ يا [WIC@Vermont.gov](mailto:WIC@Vermont.gov) لینک ته ورشئ. مور ته ووايست چې کوم پلورنځي، کومه کرېنه، د معاملي نيټه او وخت او هغه څه چې تاسو يې د اخیستلو هڅه کوله. که ممکنه وي، د رسيد يوه انځور راو لېږئ.

## ستاسو د رسيد لوستل

رسيدونه په هر پلورنځي کې توپير لري، خو تل به ستاسو د گټو او پېرود په هکله لاندې معلومات ولري:

1 د هغه خوړو لېست چې همدا اوس مو وپېرل

2 د WIC د پېرودونو ټولټال

3 د WIC هغه خواره چې دغه مياشت مو اخیستلو ته پرېښي دي

4 هغه وروستی ورځ چې تاسو پرې د مياشتي لپاره د WIC پاتي خواره پېرودلی شئ

VERMONT څوړاکي نوکو پلورنځي NORTH GREEN STREET 1 VERMONT, VT 05802	
د نوري شمېره: WIC00802	د نوري شمېره: 555
د نوري شمېره: 08/19/18	د ماسيښ 1:04:05 بجي
-----	
د eWIC گټې يې پېرودلېږود	
د کارت شمېره: XXXX XXXX XXXX 7217	د WIC د مودالو شمېره: ID: 555
	د تنظيم نېټه: 08/20/19
-----	
د eWIC گټې يې پېرودلېږود	
16 اونس بشپړی غلي داني	2.99
Wonder 1 رچه ډوډي	
7.98 تغذي پېښي ميوې او سبزجات 2	1.98
بانډک 99 @	4.99
1 طبيهي ځمکني ټوټ	
1 بوټل اېلاستيکي ځلټه د مېلبو غوړي الويا اېلاستيکي	3.29
د مېلبو منظم غوړي	
-----	
د WIC فرعي ټولټال	13.25
د WIC ټولټال	13.25
-----	
د eWIC پاتي گټې:	
1 LB پټير	1
1 ډرزن هگي	1
4 اونس نشته جوديات	4
0 بوټل اېلاستيکي ځلټه د مېلبو غوړي الويا اېلاستيکي	0
0 اونس ډوډي بشپړی غلي داني	0
1.03 \$\$\$ ميوې او سبزجات	1.03
32 اونس کم شحداغیر شحمي مستي	32
3 گالون 1% يا پېرور شيدې	3
2 CBL د مالموم جوس 64 اونسه	2
-----	
گټې د لاندې نېټې په نيمه شپه کې پای ته رسې:	
08/31/2018	

# د بريالي پېرود لپاره 5 لارښوونې

## د WIC د نوو پېرودونکو لپاره

د WIC خوړو پېرودل په لومړي سر کې ننګوونکي کېدی شي. دغه چاره هغه مهال اسانه کېږي چې تاسو زده کړئ چې ستاسو د خوړو په ګټو کې څه شې دي او دا چې څنګه په پلورنځي کې هغه توکي او برانډونه ومومئ چې تاسو يې غواړئ. دلته د Vermont له نورو WIC کورنيو څخه ځينې لارښوونې شته دي.

## 1 له داسې چا سره پېرود وکړئ چې WIC پېژني

که ممکنه وي، له يوه داسې ملګري يا د کورنۍ له غړي سره پېرود ته لار شئ چې د WIC تجربه لرونکی پېرودونکی وي.

په پيل کې، په WIC سره د پېرودلو په اړه د پوهيدو لپاره ډير څه شته دي، نو ګټوره ده چې له داسې چا سره پېرود ته لار شئ چې د WIC تجربه لرونکی پېرودونکی وي. له يوه داسې ملګري يا د کورنۍ له غړي وپوښئ چې دغه کار يې له يو څه مودې راهيسې کړی وي او کولی شي تاسو ته ځيني هغه شیان وښيي چې په لټه شئ.

لومړی ځل يا دويم ځل، د ورځي په پيل کې يا ناوخته پېرود وکړئ کله چې پلورنځي کې بېروبار نه وي. ستاسو د WIC د سيمه ييز دفتر کارکوونکي خوښ دي چې له تاسو سره پېرودلو ته لار شي؛ د خوراكي توکو پلورنځي ته د سفر لپاره له دوی سره اړيکه ونيسئ.

## 2 خپل د WIC بېلانس وپېژنئ

دا چې تاسو غواړئ هره مياشت خپل د WIC ټول خواړه وپېرئ، نو مخکې له دې چې پېرود ته لار شئ د خپل حساب بېلانس وګورئ. په 14مه پاڼه کې ستاسو د بېلانس کتنه او وډيو وګورئ څنګه خپل د WIC بېلانس وګورئ د هغو لارو لپاره چې ستاسو د WIC بېلانس وګورئ.



### براندونه او سايڙونه وگورئ

3

د خوړو براندونه او سايڙونه په هره کتگورۍ کې پاملرنه وکړئ. تاسو به و غواړئ چې ستاسو د کورنۍ د خوړو د گټو په لېست کې د هر توکي سايز د هغه څه پر وړاندې وگورئ چې تاسو به يې د Vermont WIC خوړو لارښود په کارولو سره وپېږئ. وپښو وگورئ ستاسو د WIC خوړو پر گټو پوهېدل.



### لومړۍ يوازې د WIC د پېرود هڅه وکړئ

4

هغه مهال تاسو زده کوئ چې کوم خواړه په WIC سره ترلاسه کولی شئ، دغه چاره به گټور وي چې خپل WIC توکي ستاسو له غير WIC توکو څخه جلا کړئ او لومړۍ يوازې د WIC د پېرود هڅه وکړئ. په دې توگه، که تاسو په ناڅاپي توگه داسې توکي راپورته کړئ وي چې ستاسو د خواړو گټو کې نه وي (لکه ناسم سايز يا براند) تاسو به پوه شئ. دا چې ځينې کوچني پلورنځي له تاسو څخه غواړي چې خپل WIC توکي جلا کړئ او لومړۍ د WIC خواړو تاديه وکړئ، نو دغه چاره به په کتلو کې هم مرسته وکړي.

### د مرستې غوښتنه وکړئ

5

راځئ چې ورسره مخ شو، د WIC پيږود په لومړي سر کې پېچلي کيډي شئ. که تاسو کومه ستونزه لرئ نو مه تسليمېږئ! مور د مرستې لپاره دلته يو - يوازې غوښتنه وکړئ!

### په پلورنځي کې مرسته:

د پېرودونکي خدمت هغه کارکوونکي چېرې چې تاسو پېرود کوئ، کولی شئ له تاسو سره د ځانگړي خوراكي توکو په موندلو کې مرسته وکړي او تاسو سره د شيانو په موندلو کې مرسته وکړئ که ستونزه وي.

### ستاسو د WIC له دفتر څخه مرسته:

ستاسو په سيمه ييز دفتر کې د WIC کارکوونکي له تاسو سره ستاسو د گټو په پوهېدو يا ستاسو سره پېرودلو کې مرسته کولی شي.

# تاسو پر دي پوه شوي.

## موږ د مرستي لپاره دلته يو.

په اړيکه کې پاتې شئ  
له WIC سره په اړيکه کې پاتې کېدل اسانه دي! د Vermont WIC د متني پیغام رسولو په خدمت کې د لیدزمنې او تغذیوي فعالیت په یاد راوړنکې، د روغتیا او تغذیې لارښوونې او نور څه شامل دي. بس ډاډمن شئ چې WIC پوهیږي که ستاسو د تلیفون شمیره بدله شي.

**ستاسو د WIC سیمه ییز دفتر ته زنگ ووهئ، که چیرې:**

- تاسو د خپلې WIC کټو په اړه هر ډول پوښتنې ولرئ.
- تاسو باید خپله لیدزمنه تنظیم یا بدله کړئ.
- ستاسو د WIC کارت ورک، غلا یا خراب شوی.
- تاسو د WIC خوارو یا اندازو په اړه پوښتنې ولرئ.
- تاسو کډه وکړئ یا خپله پته بدله کړئ.
- تاسو خپل د تلیفون شمیره بدله کړئ.

**مرستي ته اړتیا لرئ؟ خپل د WIC سیمه ییز دفتر ته زنگ ووهئ.**

*WIC Staff Use:  
Place local office contact label here*