



STATE OF WASHINGTON

DEPARTMENT OF HEALTH
Prevention and Community Health
Office of Nutrition Services
Washington WIC
Post Office Box 47886
Olympia, Washington 98504-7886
711 Washington Relay Service

بناغلی/آغلی د WIC کورنی،

مور د (WIC) Women, Infants and Children Program، د بنځو، کوچنیانو او ماشومانو پروگرام) د پیرلو لپست اپدیت کړی دی. تاسو یې یوه کاپی تر لاسه کولای شئ:

- په ویب <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/ShoppingwithWIC/WICShoppingGuideAt> (یواځې په انګلیسي کې)؛
- ستاسو په WIC کلینیک کې؛
- په WIC Shopper اپلېکېشن کې د "WIC Allowable Foods (WIC مجوز خواړه)".

په لارښوود کې اپدیت شوي معلومات په لاندې ډول دي:

- د پیرلو نوې لارښوونې؛
- د وروستي اپدیت وروسته نوي خواړه اضافه شوي دي؛
- د هغو خوړو لري کول چې د زیاتي مودې لپاره د لاسرسي وړ نه دي؛
- د ماشوم په میوي، سبزیجاتو، پیرو او کبانو کې اضافه شوي بستې؛
- د ماشوم د وریجو د سپریلاکو لري کول
- USDA) United States Department of Agriculture، د متحده آیالاتو د کرنې وزارت) د سهارنی غلو دانو او د ټولو مجوزو غلو دانو د بستو اندازو ته بدلون ورکړی.

د WIC پروگرام غواړي له تاسو سره مرسته وکړي چې له گټو سره ډېر خواړه تر لاسه کړئ. له دې کبله، تاسو به د سهارنی او ټولو مجوزو غلو دانو په ځینو بستو کې بدلونونه وپنئ. بنیایي دا هغه څه ته بدلون ورکړي چې تاسو یې په عادي ډول له پلورنځیو تر لاسه کوئ. په همدې دلیل، مور له تاسو غواړو چې:

1. د مجوزو بستو اندازو ته په ځیر سره وگورئ:

○ سهارني سپریلاک:

- د پیرلو د لارښوود 11 او 12 پاڼو ته مراجعه وکړئ؛
- "Tips for Buying WIC Breakfast Cereal" (د WIC د سهارنی د سپریلاکو د پیرلو لارښوود) څخه گټه واخلي.

○ بشپړې غلي دانې:

- د پیرلو د لارښوود 32 پاڼې ته مراجعه وکړئ.

2. د سیریلاکو او ټولو غلو دانو د بستو د اندازو لپاره پلان بدل شوی دی. د سهارنی د سیریلاکو او ټولو غلو دانو د پیرلو پرمهال اړینې لارښوونې په لاندې ډول دي:

- کورنی اجازه ولري چې د اپریل تر پایه پورې له دې بدلونونو سره ځان برابر کړي. له دې کبله، د ځینو بستو اندازې چې د "must be" (باید) په نوي لارښود کې لست شوي نه دي به ایپ او پلورنځي د پیسو ورکولو پر ځای د "allowed" (مجاز) په توګه سکین شي.
- د 2022 کال د می په 1 نېټه به تاسو یوازې وکولای شئ په ایډیټ شوي د WIC پیرلو په لارښود کې د بستو اندازې د "must be" لاندې ولری.

3. که پوښتنې لری، مور ته خبر راکړئ:

- د WIC د کارکوونکو په اړه په خپل راتلونکي ملاقات کې وپوښتئ؛
- یو برېښنالیک واستوی wawicfoods@doh.wa.gov

مور د ایډیټ شوي لارښود لپاره خوښ یو او هیله لرو چې هغه به ستاسو سره مرسته وکړي. همداراز له وړاندې مور ستاسو له صبر څخه مننه کوو چې په ګډه مو د سهارنی د سیریلاکو او ټولو غلو دانو د بستو د اندازو په اړه دا بدلون رامنځته کړ.

په درناوي،

Washington State WIC Program (د واشنگټن آیالت WIC پروګرام)

دا اداره د مساوي فرصت چمتو کونکي ده.

د واشنگټن آیالت WIC Nutrition Program تبعیض نه کوي.

په یوه بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتنې لپاره له 1-800-841-1410 سره اړیکه ونیسئ.

کانه او هغه پیروونکي چې د اورپدو ستونزه لري، کولای شي چې له 711 (Washington Relay) سره اړیکه ونیسي او یا

مور ته په دې پته برېښنالیک واستوی: civil.rights@doh.wa.gov.

DOH 961-1254 December 2021 Pashto