ستاسو د

# TEXAS WIC

# لاربندود













## له دې امله مننه چې د WIC د کورنۍ برخه یاست!

تاسو کولی شئ پر WIC باور وکړئ چې ستاسو له امیندوارۍ له پیل څخه تر ستاسو د ماشوم تر 5مې کلیزې پورې ستاسو ترڅنګ وي.

## د WIC ګټې په لاندې ډول دي:

- د تغذیې او د مور شیدو ورکولو شخصي ملاتړ.
- روغ خواړه چې ستاسو د ودې کوونکي کورنۍ په تغذیه کې مرسته کوي.
- حضوري او ژوندۍ آنلاین فعالیتونه ترڅو نظرونه شریک کړئ او نوې نسخې، د پخلي مهارتونه او نور څه زده کړئ.

**WIC کولی شي تاسو سره د نورو خدمتونو په موندلو کې مرسته وکړي ترڅو د ماشومانو روزنه لږه اسانه شي.**

*"هغه تفصیلي معلومات چې دوی والدینو ته ورکوي ډیر حیرانوونکي دي. زه د 2 کلن ماشوم په لومړي ځل مور یم، او دغو ټولګیو او زده کړو له ما سره مرسته کړې چې پوه شم څنګه د یوې مور په توګه لا ښه شم او له خپل کوچني ماشوم سره مرسته وکړم چې خوشحاله او ښه وده وکړي."*

*— د WIC ګډونوال*



# اوس چې تاسو د WIC برخه یاست

تاسو د WIC شرایط پوره کړل او خپله لومړنۍ لیدنه مو ترسره کړه. بل ګام څه دی؟

## د myWIC اپلیکیشن ډاونلوډ کړئ.

د خپلو ملاقاتونو د تنظیمولو، د تغذیې په اړه د معلوماتو ترلاسه کولو او د خپلو میاشتنیو خوراکي ګټو د کتلو لپاره myWIC وکاروئ. په پلورنځي کې توکي سکین کړئ ترڅو معلومه کړئ چې د WIC له ګټو سره اخیستل کېدای شي که نه، او له نورو ګټورو اسانتیاوو څخه هم ګټه واخلئ!

نن د myWIC اپلیکیشن ډاونلوډ کړئ.

## له خپل WIC دفتر سره نږدې هر درې میاشتې اړیکه ونیسئ.

WIC نږدې هر درې میاشتې وروسته ستاسو لپاره ملاقات ټاکي ترڅو شخصي غذایي او د مور شیدو ورکولو ملاتړ درکړي او نور خوراکي امتیازات هم برابر کړي.

WIC نږدې په کال کې یو ځل ارزوي چې آیا ستاسو کورنۍ لا هم د پروګرام لپاره وړ ده که نه. له دې لیدنې مخکې، د WIC کارکوونکي به تاسو ته د هغو اسنادو لست درکړي چې باید myWIC ته یې پورته کړئ یا یې له ځان سره ملاقات ته راوړئ.

WIC ستاسو او ستاسو د ماشوم ترڅنګ دی تر هغه چې ماشوم 5 کلن شي.

## د WIC خوړو لپاره پیرود وکړئ.

Texas WIC هره میاشت هغه خواړه درکوي چې ستاسو د غذایي اړتیاوو سره سمون لري. کله چې ستاسو اړتیاوې بدلیږي او ماشوم مو لوییږي، تاسو به بېلابېل خواړه ترلاسه کړئ.

## د یوه ملاتړ کوونکي ټولنې برخه شئ.

WIC کورنیو ته دا فرصت برابروي چې په حضوري ډول او د ژوندیو آنلاین فعالیتونو له لارې سره راټولې شي. په دې فعالیتونو کې د پخلي ټولګي هم شامل دي چې پکې د WIC خوړو په کارولو سره د صحي خوړو ترکیبونه زده کولای شئ. زمونږ په ډلو کې د لاندې موضوعاتو په اړه خبرې کېږي:

- د امیندوارۍ پر مهال څنګه ښه او سالمه تغذیه ترلاسه کړئ.
- څنګه د مور شیدو ورکولو خپلو موخو ته ورسېرئ.
- څنګه له خپلو ماشومانو سره مرسته وکړئ چې صحي خواړه وخوري.
- څنګه د فزیکي فعالیت لپاره وخت پیدا کړئ.

## د مور د شیدې ورکولو ملاتړ تر لاسه کړئ.

WIC د مور شیدو ورکولو د متخصصینو او همکارو مشاورینو له خوا وړیا ملاتړ وړاندې کوي.

## نورې سرچینې وموميئ.

WIC تاسو له هغو نورو خدمتونو سره نښلوي چې ستاسو کورنۍ ورته اړتیا لرلی شي. مور کولی شو تاسو سره د شیدو پمپ په ترلاسه کولو، د واکسینونو د سرچینو په موندلو، یا ستاسو په ټولنه کې نورو خدمتونو لکه د غاښونو پاملرنې ته په راجع کولو کې مرسته وکړو.

## ستاسو د Texas WIC کارت

ستاسو د Texas WIC کارت د ډیبیټ کارت په څېر کار کوي او هره میاشت ستاسو د خوراکي ګټو ریکارډ ساتي.

### د WIC کارت د کارولو لارښوونې




**له پیرودلو مخکې د myWIC له لارې خپل شخصي پېژندنیز نمبر (PIN)** وټاکئ یا د Texas WIC Card Management Line له په 833-966-1382 زنګ ووهئ. د خپل PIN د ټاکلو پر مهال له عامو شمېرو لکه 1234، تکراري شمېرو لکه 1111، یا مهمو نېټو لکه د زوکړې له نېټې ځخه ډډه وکړئ.

**خپل WIC کارت** په ډېرې خوراکي پلورنځیو کې وکاروئ. له WIC کارکوونکو وپوښتئ چې کوم پلورنځي WIC منې، یا په TexasWIC.org کې د پلورنځیو موندونکی وکاروئ.

**خپلې ټولې** ګټې د میاشتې تر پایه وکاروئ، ځکه د خوړو ګټې بلې میاشتې ته نه لېږدول کېږي.

**که ستاسو د Texas WIC کارت** کار نه کوي، خپل WIC دفتر ته زنګ ووهئ.

**که ستاسو WIC کارت ورک، غلا یا خراب شي،** تاسو کولی شئ هغه د myWIC د کارت مدیریت برخې له لارې یا د 833-966-1382 شمېرې ته په زنګ وهلو بند کړئ. WIC به ستاسو کارت بند کړي ترڅو ستاسو ګټې خوندي وساتي او نوی کارت درکړي. تاسو کولی شئ د myWIC د کارت مدیریت په برخه کې د پلورنځي د لیدنو ترمنځ موقتي بند او بېرته فعال کړئ.

*"WIC ډېر ښه پروګرام دی! هغوی ډېر پروګرامونه لري چې ما ته یې د کورنۍ د روغتیا او ښه ژوند په اړه زده کړه راکړې. هغوی داسې خواړه هم راکړي چې مغذي مواد لري او زما کورنۍ روغه ساتي. د WIC له امله اوس زه هغه وسایل لرم چې خپل کورنۍ د سالم ژوند په لاره وساتم."*

*— د WIC ګډونوال*

## تاسو څه شی پیرودلی شئ

WIC تاسو سره مرسته کوي چې د خپل خوراکي توکو په لېست کي ډېر هغه خواړه واخلئ چې مخکي مو هم اخیستل. بیا هم ځینې خواړه یا د ماشوم فارمولا باید په خپله واخلئ، خو WIC غواړي تر ممکنه حده مرسته وکړي! ستاسو میاشتنی خوراکي بسته کېدای شي لاندې توکي ولري:

- مېوې او سبزیجات
- شیدې، پنیر او مستي
- بشپړ غله لرونکي خواړه لکه د بشپړ غنمو ډوډۍ، جوار یا د بشپړ غنمو تورتیلا، نسواري وریجې، اوټمیل، کینووا، د بشپړ غنمو پاستا، بلغور او د جوارو اوړه
- هګۍ
- د ناشتې سیرېل
- لوبیا او د پلیو کوچ
- کنسروي کب
- د ماشوم فارمولا او د ماشوم خواړه

## د WIC ځانګړي خواړه

### د WIC د تغذیې له متخصص سره خبرې وکړئ

WIC کولی شي هغو کسانو ته ځانګړي خوراکي انتخابونه برابر کړي چې ځانګړي غذایي اړتیاوې یا طبي ستونزې لري. له خپل WIC تغذیه پوه څخه وپوښتئ چې ستاسو د اړتیاوو لپاره کوم انتخابونه شته.

**د WIC خوړو په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره TexasWIC.org وېب پاڼه وګورئ.**



# د WIC خوړو غذايي ګټې

## مېوې او سبزيجات

### هر څومره زيات، هومره ښه.

مېوې او سبزيجات له ويټامينونو، منرالونو، فايبر او نورو غذايي موادو څخه ډک دي. دا کولی شي ستاسو د معافيت سيستم پياوړی کړي او د زړه ناروغی، شکر او د سرطان د ځينو ډولونو خطر کم کړي.

## بشپړ غله لرونکي خواړه

### بشپړ غله لرونکي خواړه د ټولې کورنۍ لپاره مناسب دي.

بشپړ غله لرونکي خواړه مهم غذايي مواد او فايبر لري. د دغو خوړو خوړل د قبضيت په کمولو او د هاضمې د روغتيا په ښه کولو کې مرسته کوي.

## د لبنياتو محصولات

### پياوړي بدنونه پياوړو هډوکو ته اړتيا لري.

شيدې، د شيدو محصولات او غني شوي نباتي شيدې د کلسيم، ويټامين D او نورو غذايي موادو غوره سرچينې دي چې د قوي هډوکو او عمومي روغتيا لپاره اړين دي.

## پروټين

### د اوسپنې (Iron) ښه بېلابېل پروټين لرونکي خواړه غوره کړئ.

خواړه لکه هګۍ، لوبيا، د پلیو کوچ او کب د عضلاتو او نسجونو په وده او ساتنه کې مرسته کوي. دا خواړه بدن ته په اوسپنې (Iron) چمتو کولو کې مرسته کوي چې په وينه کې د اکسيجن په لېږدولو کې مرسته کوي.



## فولیک اسید

**فولیک اسید د امیندواری مخکې او د امیندواری پر مهال کولی شي د زیږون د نیمګړتیاوو مخه ونیسي.**

هره ورځ 400 مایکروګرامه فولیک اسید ترلاسه کړئ د دې لارو له لارې:

- هغه غني شوي خواړه وخورئ چې په فولیک اسید بډایه وي.
- خواړه لکه وچه لوبیا، پالک، تاریک شنه پانې لرونکي سبزیجات، بروکلي، اسپاراګس، زنې، مغزیات او د سیتروس خاندان میوې وخورئ.
- که ستاسو د روغتیا پالونکي سپارښتنه وي، د فولیک اسید لرونکی ویټامین واخلئ.

*"پوهه ځواک دی او تاسو ته توان درکوي چې د ځان او ماشوم لپاره غوره کار وکړئ. زه مخکې له دې وېرېدم چې پوښتنې وکړم، ځکه د ځوابونو په اړه اندېښمن وم، خو نن وروسته له پوښتنو کولو ډېر ډاډمن شوم او چمتو یم چې راتلونکي ته مخه کړم."*

*— د مجازي امیندواری ټولګي د WIC ګډونوال*



# د WIC خوړو پېرود

## خپل WIC ګټې په پلورنځي کې وکاروئ.

د خپلو ګټو د لیدلو لپاره myWIC وکاروئ، یا د WIC دفتر څخه چاپ شوی لیست واخلئ، یا له کیشیر څخه وغواړئ چې ستاسو د پاتې بیلانس رسید چاپ کړي.

ستاسو WIC ګټې ښیي چې هره میاشت له هر خوراکي توکي څومره اندازه اخیستلای شئ. د کورنۍ د ټولو وړ غړو د WIC خواړه ستاسو په ټولیزو ګټو کې جمع کېږي.

*"WIC یو ډېر ښه پروګرام دی، د تغذیې متخصص او نور کسان ډېر مرسته کوونکي وو. زه تل د ماشوم د ملاقاتونو پر مهال پوښتل کېدم چې آیا زه په WIC کې یم او پوهېدم چې دا څه شی دی، او زه مننه کوم چې هغوی ما سره اړیکه ونیوله. زه بروشرونه مطالعه کوم او لیواله یم چې د خپلې راتلونکې سودا لپاره له دې معلوماتو او ابپونو څخه ګټه واخلم."*

*— د WIC ګډونوال*



## د پیرود پر مهال خپل د پیرود لارښود وکاروئ

په myWIC کې د پیرود لارښود ته وګورئ ترڅو پوه شئ چې کوم برانډونه او اندازې د Texas WIC کارت سره اخیستلای شئ. تاسو کولی شئ د WIC د دفتر څخه چاپ شوی د پیرود لارښود کتابچه هم ترلاسه کړئ.

### د بریالي WIC پیرود لپاره لارښوونې

**کله چې پیرود لپاره د WIC کارت لومړی ځل کاروئ**، یوازې څو WIC خواړه واخلئ. هڅه وکړئ چې د دوکان د ګڼې ګوڼې پر وخت پیرود ونه کړئ.

د پیرود مخکې خپلې ګټې **وګورئ ترڅو** پوه شئ څومره پاتې دي.

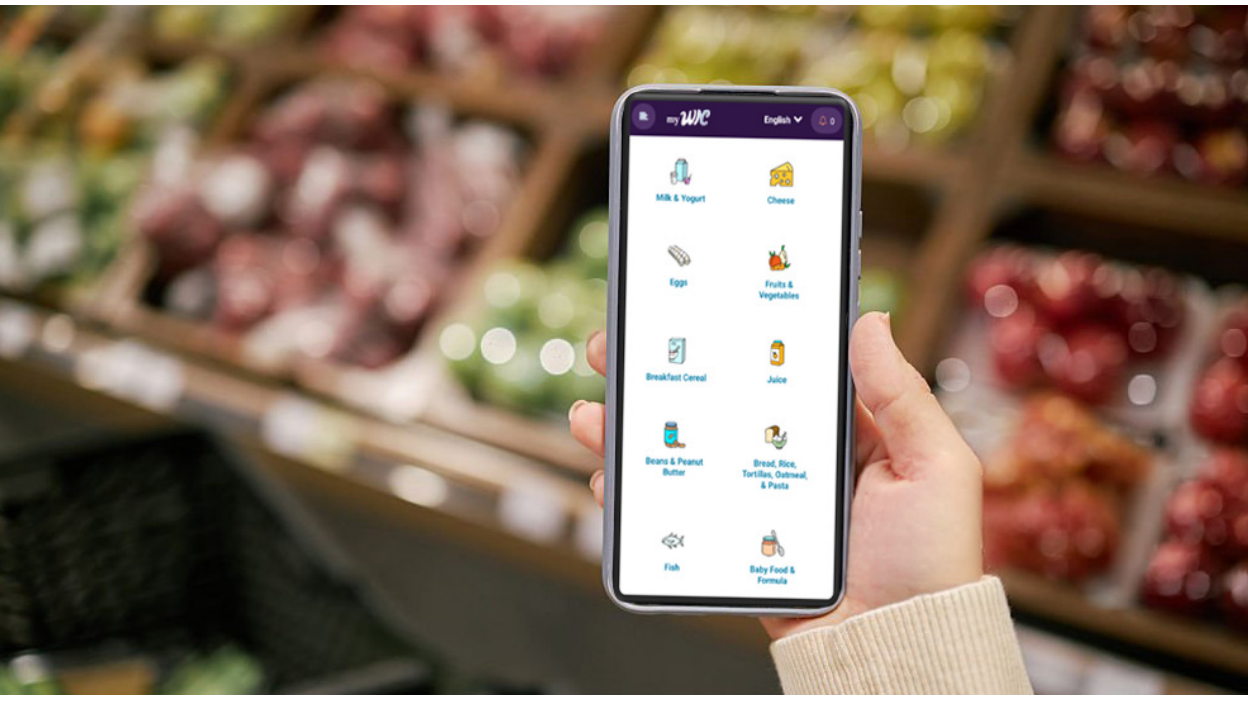
**ډاډ ترلاسه کړئ** چې یوازې د WIC منظور شوي خواړه او مناسبې اندازې غوره کړئ. ستاسو لارښود او ګټې به تاسو ته وښیي چې څه باید واخلئ.

**د شیدو، پنیر او جوس لپاره د ګلابي WIC سټیکر وګورئ.** ممکن برانډونه په هر دوکان یا ځای کې توپیر ولري.

د پیرود پر مهال د myWIC اپ له لارې خواړه **سکن کړئ** ترڅو وګورئ چې WIC منظور شوي دي که نه او تاسو یې په هڅه کچه ګټه لرئ که نه.

**تاسو پخپله تاکئ** چې هر ځل د پیرود پر مهال څومره د WIC ګټې وکاروئ.

مخکې له دې چې له دوکان څخه ووځئ **تل د رسید کتنه وکړئ** ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې له پیرود سره سم دی.



# د حساب ورکولو پر مهال

## زه څنګه خپل WIC کارت په دوکان کې استعمال کړم؟

1. وروسته له دې چې ستاسو ټول توکي سکن شي تاسو به لومړی د خپلو WIC توکو لپاره پیسې ورکړئ.
2. خپل WIC کارت وکاروئ (Swipe) کړئ او PIN واچوئ.
3. کیشیر به تاسو ته دوه رسیدونه درکړي. یو رسید ستاسو د پیل بیلانس ښیي او بل ښیي چې کوم توکي به ستاسو له ګټو څخه لرې شي.
4. د رسید توکي وګورئ او معامله تایید کړئ.
   **خپل رسیدونه خوندي کړئ.**

## که کوم توکي سکن نه شي نو څه باید وکړئ؟

- وګورئ چې ایا کافي ګټې لرئ که نه.
- د پیرود لاربښود یا myWIC وګورئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې توکي په سمه اندازې او برانډ دي.
- که بیا هم سکن نه شي، کولی شئ له خپلو نورو توکو سره یې په خپلو پیسو واخلئ یا یې بېرته کېږدئ.
- که تاسو فکر کوئ چې دا توکی باید د WIC د وړ توکي په توګه سکین شوی وای، مهرباني وکړئ WIC ته خبر ورکړئ. د QR کوډ سکن کړئ یا د myWIC څخه کار واخلئ ترڅو نور معلومات ترلاسه کړئ. WIC به دا توکی وڅېړي او تاسو ته به ووایي چې ولې سکن نه شو یا به یې د WIC منظور شوی توکی په توګه اضافه کړي.



# له WIC شریکانو سره د روغ پاتې کېدو لارې

## WIC دپر شریکان لري چې کولی شي تاسو او ستاسو کورنۍ سره په روغ پاتې کېدو کې مرسته وکړي. موږ ته ووایاست چې څنګه مرسته درسره وکړو.

**کورنۍ** د روغ پاتې کېدو لپاره بېلابېل خوراکي توکو ته اړتیا لري. د صحي خوړو او فعال پاتې کېدو په اړه د لا زیات معلوماتو لپاره د TexasWIC.org وېب پاڼه وګورئ.

**د مور شیدې** ماشوم له ځینو ناروغیو ساتي، د شکر او د ماشومانو د چاغوالي خطر کموي او کېدای شي د هغوی سره د ښوونځي په فعالیت کې مرسته وکړي. د مور شیدو ورکولو په اړه د ګټورو معلوماتو لپاره د BreastmilkCounts.com وېب پاڼه وګورئ. تاسو کولی شئ د مور شیدو ورکولو ملاتړ او معلوماتو لپاره د Texas Lactation Support Hotline ته په 855-550-6667 زنګ ووهئ. دا وړیا خدمت 24 ساعته په ورځ او په اونۍ کې اووه ورځې موجود دی.

**واکسینونه** هغه تزریقونه دي چې تاسو او ستاسو ماشوم د پولیو، شرۍ، مننژیت، هیپاتیت B او سخت ټوخي څخه ساتي. ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو او ستاسو ماشوم اړین واکسینونه په مناسب وخت کې واخلئ. د لا زیاتو معلوماتو لپاره dshs.texas.gov/immunizations وګورئ.

**د دغو شیانو د پرېښودو لپاره مرسته ته اړتیا لرئ؟** د امیندوارۍ پر مهال د الکولو څښل، سګرټ څکول یا د نشه یي توکو استعمالول کولی شي ماشوم ته جدي او اوږدمهاله روغتیایي ستونزې رامنځته کړي. که غواړئ له چا سره د پرېښودو په اړه خبرې وکړئ، 1-1-2 ته زنګ ووهئ. دا خدمت 24 ساعته، په اونۍ کې اووه ورځې موجود دی. ټولې خبرې شخصي او محرمانه دي.

**د رواني روغتیا سرچینې** د ټکساس روغتیا او بشري خدمتونو (Texas Health and Human Services) له خوا د هر عمر کسانو او کورنیو لپاره موجودې دي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره MentalHealthTX.org وګورئ.

**WIC او زموږ شریکان د لارې په هر پراو کې ستاسو د ملاتړ لپاره ستاسو ترڅنګ دي.**

## WIC ته ښه راغلاست!



# TexasWIC.org

# له WIC سره نور پیاوړي.







TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

دا اداره د مساوي فرصت برابروونکي ده.

© 2026 ټول حقونه خوندي دي. سټاک نمبر3P-13 بیا کتل شوی په 6/26 نیټه کې