

د خپل eWIC CARD کارت

له لارې د سودا پېرودل



روغې راتلونکې ته وده ورکول

[www.healthoregon.org/wic](http://www.healthoregon.org/wic)



# WICSHOPPER د

## کاریال (اپلیکیشن)

### وکاروئ

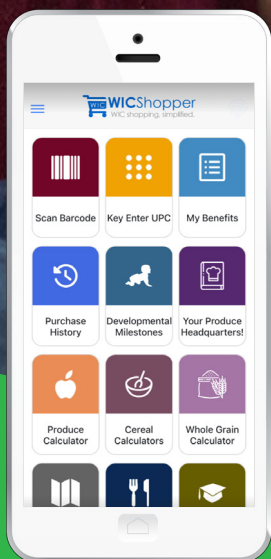


**د WICShopper کاریال له لارې  
لاندینی کارونه ترسره کولای شئ:**

- د خپلو امتیازاتو کچه (بېلانس) وگورئ.
- د امتیازاتو د پای ته رسېدو څخه وړاندې یادښتونه ترلاسه کړئ.
- بارکوډونه سکن کړئ ترڅو د WIC خواړه پیدا کړئ.
- د خواړو لېست (Food List) وکاروئ ترڅو مناسب برنډونه او اندازې ومومئ.
- هغه پلورنځي ومومئ چې د WIC کارټونه مني.
- د پخلي لپاره نظر ومومئ.
- د **WICHealth.org** ویبپاڼې ته لار شئ ترڅو د تغذیې پر لیکه (آنلاین) درسونه ومومئ.

**همدا نن د WICShopper  
کاریال راښکته کړئ او خپل  
eWIC کارت ثبت کړئ!**

\*دا کاریال هم د iPhone او هم د Android لپاره شته دی.



# زه څنگه د WIC امتيازات تر لاسه کولای شم؟

- WIC تاسو ته هره میاشت تر هغو چې د دغه پروګرام برخه یاست، د روغو خوړو لپاره امتيازات درکوي.
- تاسو ته په یوه ځل کې تر 3 میاشتو پورې د خوړو امتيازات درکول کېدای شي.
- راتلونکي امتيازات په اتومات ډول نه زیاتېږي. د نورو امتيازاتو تر لاسه کولو لپاره له خپل WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ.
- خپل د WIC د خوړو امتيازات د اوریګون ایالت د WIC په ټولو اجازه لرونکو پلورنځیو کې کارولای شئ. تاسو کولای شئ د WIC Shopper کارېال او د «Oregon WIC» ویبپاڼې له لارې یاد پلورنځي ومومئ.

## ستاسو مسؤليتونه

- هيڅکله خپل د WIC خواړه، وچي شيدې يا eWIC کارت مه پلورئ، مه تبادله کوئ، او مه يې هم نورو ته ورکوئ.
- د WIC خواړه يا وچي شيدې بېرته پلورنځي ته د نغدو پيسو، کريډيټ يا نورو توکو په بدل کې مه ورگرځوئ.
- له WIC کارکوونکو او هټيوالو سره په درناوي چلند وکړئ.



# مخکې له دې چې سودا وپېری

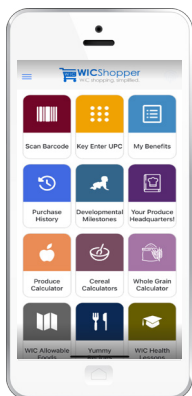
• د خپلو خوړو د امتیازاتو اوسنۍ کچه وگورئ:

• د WICShopper کارېال وکاروئ

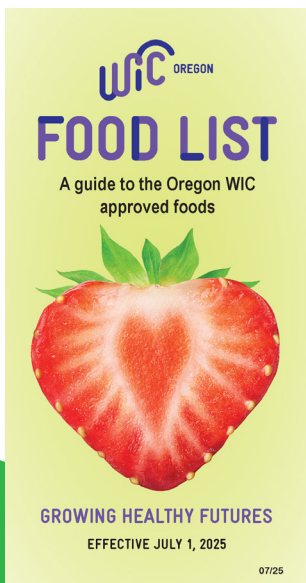
• د WIC د سودا په وروستي چاپ شوي رسید کې د خپلو امتیازاتو پاتې کچه وگورئ.

• د پېرودونکو د چوپړتیاوو وړیا شمېرې سره اړیکه ونیسئ:  
**1-844-234-4946**

• په **www.ebtedge.com** ویبپاڼه کې د خپلو خوړو د امتیازاتو پاتې کچه وگورئ



• د خوراکی توکو لیست (Food List) وڅېړئ او پلان جوړ کړئ چې کوم خواړه واخلي



## د سودا پېرلو پر مهال

- تاسو يوازې هغه خواړه پېرلاى شئ چې WIC تاييد کړي وي او ستاسو په اوسنيو امتيازاتو کې شامل وي.
- د WICShopper کارېال د خوړو د سکن کولو لپاره کړئ. ميوې او سابه مه سکن کوئ. د سکن کولو پر ځای يې، ميوه او سابه هټيوال ته يوسئ او هلته يې حساب کړئ.
- د خوراکي توکو ليست، د WICShopper کارېال او د امتيازاتو له کچې څخه گټه واخلي ترڅو سم برنډونه، ډولونه او اندازې وټاکلاى شئ.

## د حساب ورکولو پر مهال

که ستاسو په سودا کې داسې يو څه وي د WIC له خوا يې پيسې نه ورکول کېږي، کولای شئ له هټيوال څخه وغواړئ چې هغه توکي له سودا څخه لېږي کړي، يا هم تاسو کولای شئ چې په بل ډول يې پيسې ورکړئ.

**WIC** نوې کاروونکي ياست:

چې کله د حساب ورکولو په لين کې په تمه ياست، د خپل WIC خواړه له نورو خوړو څخه بېل کړئ. لومړی د WIC خواړه حساب کړئ. کله چې تاسو د WIC له کارونې سره روږدې شئ، بيا کولای شئ د حساب ورکولو په وخت کې د WIC خواړه له نورو خوړو سره گډ وساتئ.

د دې لپاره چې پوه شئ د بل ځل لپاره د کومو خوړو د پېرلو اجازه لری، او که يا هم د پېرلو پر مهال له کومې ستونزې سره مخ شئ، غوره ده چې پخپل رسيد له ځان سره وساتئ.

رسیدونه په هر پلورنځي کې توپیر لري، خو ډېر یې دا برخې لري:

### امتیازاتو لومړنۍ کچه یا بېلاس WIC د

کله چې خپل کارت د حساب ورکولو له ماشین څخه تېر کړی، ډېره پلورنځي یو رسید چاپوي چې بڼېي د سودا په پیل کې مو کوم امتیازات درلودل. که د کومو خوړو په پېرلو کې ستونزه وي، همدا برخه وگورئ تر څو پوه شۍ چې آیا د هغو خوړو امتیازات لری او که نه.

### امتیازاتو څخه گټه اخیستنه WIC د

دا هغه خواړه دي چې تاسو یې پېرل غواړئ. هټیوال وړاندې له دې چې تأیید یې کړي، باید له تاسو و غواړي چې همدغه برخه وگورئ. ځان ډاډه کړئ چې ټول هغه خواړه چې تاسو یې پېرل غواړئ په لیست کې شته دي.

### امتیازاتو پاتې کچه WIC د

پاتې eWIC د سودا پېرلو څخه وروسته د امتیازات.

### امتیازاتو د ختمېدو نېټه WIC د

په هر رسید کې دا یادونه شته چې ستاسو د روانې میاشتې امتیازات کله پای ته رسېږي. خواړه د میاشتې د WIC هره میاشت، خپل وروستۍ شپې تر نیمایي پورې وپېرئ.

### WIC Beginning Balance

|       |        |                            |
|-------|--------|----------------------------|
| 1.00  | lb     | Cheese                     |
| 2.00  | doz    | Eggs                       |
| 36.00 | oz     | Cereal - hot/cold          |
| 1.00  | ctr    | Nut, seed butter/<br>beans |
| 48.00 | oz     | Whole grains               |
| 29.00 | \$\$\$ | Fruit and vegetables       |
| 1.00  | can    | Sim Adv PWD 12.4 oz        |
| 1.00  | ctr    | Low or nonfat yogurt       |
| 3.00  | gal    | Fat free or 1% milk        |
| 12.00 | oz     | Fish - can or pouch        |

### WIC Benefits Used

|       |        |                   |
|-------|--------|-------------------|
| 18.00 | oz     | G/MILLS CEREAL    |
| 16.00 | oz     | JIF PEANUT BUTTER |
| 48.00 | oz     | MAHATMA RICE      |
| 1.18  | \$\$\$ | ORANGES, NAVEL    |
| 1.98  | \$\$\$ | SPRING MIX        |

### WIC Ending Balance

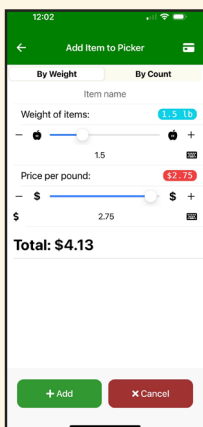
|       |        |                      |
|-------|--------|----------------------|
| 1.00  | lb     | Cheese               |
| 2.00  | doz    | Eggs                 |
| 18.00 | oz     | Cereal - hot/cold    |
| 25.84 | \$\$\$ | Fruit and vegetables |
| 1.00  | can    | Sim Adv PWD 12.4 oz  |
| 1.00  | ctr    | Low or nonfat yogurt |
| 3.00  | gal    | Fat free or 1% milk  |
| 12.00 | oz     | Fish - can or pouch  |

# د خوړو پېرلو لارښوونې

## مېوې او سابه پېرل

WIC تاسو ته نغدي امتیازات درکوي تر څو تازه، یخ شوي یا پاکتي مېوې/سابه وپېری.

تاسو کولای شئ چې د کاربال دننه د مېوې او سابه ماشین حساب (Produce Calculator) وکاروئ ترڅو د وزن یا شمېر له مخې د خپلې سودا محاسبه وکړئ.



### د وزن پر بنسټ

تاسو غواړئ مېوې واخلي. مېوې یو پونډ په 2.75 ډالره دي

د پلورنځي تله بنیي چې ستاسو د منو کڅوړه 1.5 پونډ وزن لري.

په کاربال کې 1.5 وزن او 2.75 قیمت دننه کړئ =

ستاسو د منو ټولټال قیمت به 4.13 ډالره وي

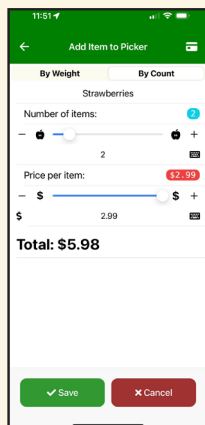
### د شمېر پر بنسټ

تاسو غواړئ دوه پاکټه ځمکنی توت واخلي.

د هره یوه پاکټ قیمت 2.99 ډالره دی.

په کاربال کې دننه د توکو په برخه کې 2، او د قیمت په برخه کې 2.99 دننه کړئ =

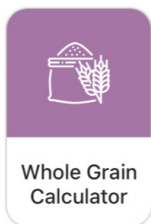
ستاسو د ځمکنی توت ټولټال بیه به 5.98 ډالره وي.



## د بشپړو غلو دانو پېرل

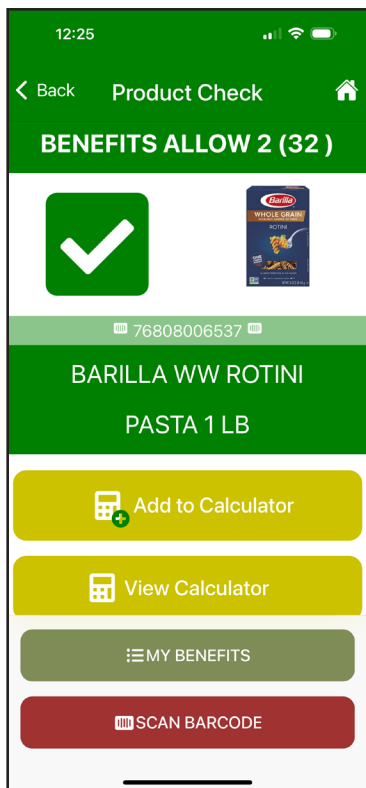
WIC لاندینۍ غلې وړاندې کوي:

- له 100 سلنه غنمو څخه پخې شوي پوډۍ
- گلوټن نه درلودونکې، بشپړ غنم لرونکې پوډۍ
- د جوارو څخه پخې شوي نرمې پوډۍ (پاستې/چپاتي)
- له خالصو غنمو څخه پخې شوي د پاستې/چپاتي پوډۍ
- د جوارو عادي اوږه او د پاستې/چپاتي پخولو ځانگړې جوارو اوږه
- سارايي اوربشي
- د 100 سلنه غنمو څخه جوړ شوي پاستا (مکروني)
- په کڅوړو کې بسته شوي خالص غله جات
- د لازياتو معلوماتو لپاره د خواړو لیست وگورئ.



Whole Grain  
Calculator

تاسو کولای شئ  
چې په کارېال کې  
دغه دانو ماشين  
حساب (Whole  
Grain Calculator)  
وکاروئ ترڅو د  
خپلو امتيازاتو کچه  
وڅاری.



# د خوړو پېرلو لارښوونې

## د شیدو یا د فاصولې او بوټو څخه جوړو شویو څښاکونو پېرل

Remaining Balance (exp date 7-31-2025)

|       |     |                        |
|-------|-----|------------------------|
| 3.50  | gal | Fat free or 1% milk    |
| .75   | gal | Whole milk             |
| 2.00  | ctr | Nut, seed butter/beans |
| 40.00 | oz  | Whole grains           |
| 16.00 | ### | Fruit and vegetables   |
| 1.00  | lb  | Cheese                 |

بېلګې:



1 ګېلن

ګېلن دي



0.75 ګېلنه

د ګېلن څلور  
مه برخه

نیم ګېلن



0.50 ګېلنه

نیم ګېلن



0.25 ګېلنه

د ګېلن څلور مه برخه

# د خوړو پېرلو لارښوونې

## مستي پېرل

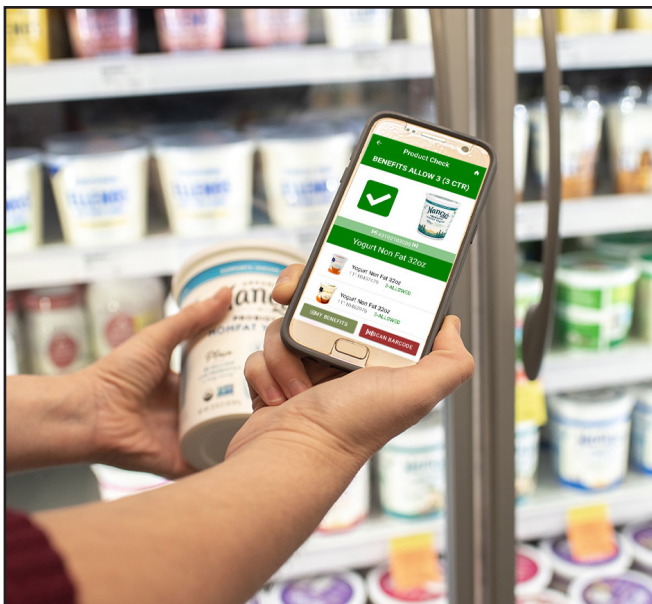


1 قوطی مستي 32 اونسه يا 2 پونډه کپري.

يوازې 32 اونسه يا 2 پونډه مستي واخلي.

- لويان او تر 2 کلنۍ پورته ماشومان بايد د **لږو غوړو درلودونکي** يا **غوړ نه درلودونکي** مستي واخلي.
- له يوه کلن څخه تر دوه کلن ماشومان بايد د **خالصو شيدو** څخه جوړې شوي مستي واخلي، يا هم د بيا راتگ پر مهال کولای شۍ چې د لږو غوړو درلودونکي يا غوړ نه درلودونکي مستو سره د بدلولو غوښتنه وکړي.

د خوړو د ليست يا د WICShopper کاريال څخه کار واخلي څو د سم برانډ او خوند لرونکي مستي وټاکي. د خپلو امتيازاتو په ليست کې مو کوم ډول مستي ثبت شوي دي؟



# د خوړو د پېرلو لارښوونې

## د ممپلیو، وچې مېوې او میندکو مسکې او لوبیا پېرل

Remaining Balance (exp date 7-31-2025)

|       |     |                        |
|-------|-----|------------------------|
| 3.50  | gal | Fat free or 1% milk    |
| 1.00  | gal | Whole milk             |
| 2.00  | ctr | Nut, seed butter/beans |
| 40.00 | oz  | Whole grains           |
| 16.00 | ### | Fruit and vegetables   |
| 1.00  | lb  | Cheese                 |

د 1 قوټي/پاکټ په اندازه په دې برخه کې لاندې توکي پېرودلای شئ



له 16 څخه تر  
18 اونسه د  
ممپلیو مسکه

16 اونسه  
وچه لوبیا

## د سودا پېرلو لارښوونه

که د 2 پاکټو/قوټیو حق لری، کولای شئ 32 اونسه وچه لوبیا یا نخود واخلي.

|       |     |                        |
|-------|-----|------------------------|
| 1.00  | gal | Whole milk             |
| 2.00  | ctr | Nut, seed butter/beans |
| 2.00  | ctr | Beans, dry or canned   |
| 40.00 | oz  | Whole grains           |



|       |     |                        |
|-------|-----|------------------------|
| 1.00  | gal | Whole milk             |
| 2.00  | ctr | Nut, seed butter/beans |
| 2.00  | ctr | Beans, dry or canned   |
| 40.00 | oz  | Whole grains           |

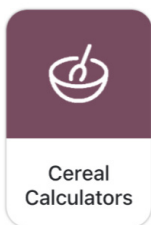
32  
اونسه

## د ناشتي غلجیات اخیستل

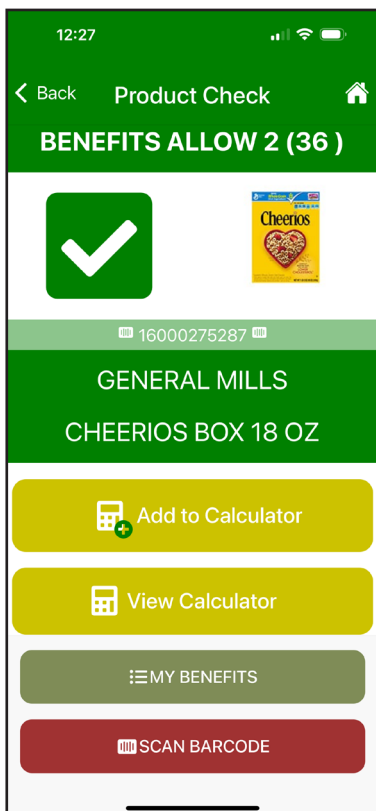
WIC د ناشتي د هغو غلجیاتو د پېرلو حق درکوي چې هم په ساړه ډول او هم له ګرمېدو وروسته خوړل کېدای شي.

تر ټولو کوچنۍ پاکټ چې تاسو یې پېرلای شۍ 12 اونسه ساړه غلجیات، یا هم 9.8 اونسه تاوده غلجیات دي. تاسو د ناشتي د غلجیاتو امتیازاتو په برخه کې باید لږ تر لږه د 9.8 اونسه ولری چې و یې کارولای شۍ.

د لا زیاتو معلوماتو لپاره د خواړو لیست وګورئ



په WICShopper  
کارېال کې دننه  
د ناشتي غلجیاتو ماشین  
حساب (Cereal Calculator)  
وکاروئ ترڅو د  
خپلو امتیازاتو کچه  
وڅاری.



## جوس اخیستل

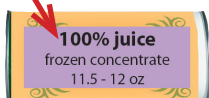


تاسو کولای شئ چې د خپل د مېوو او سابو له امتیاز څخه 3 ډالره تبادله کړئ او تر یوه بوتل پورې جوس پرې واخلي. که غواړئ جوس واخلي، نو په خپلې راتلونکې لیدنه کې له د WIC دفتر سره خبرې وکړئ.

خپل موجوده امتیازات وگورئ تر څو پوه شئ:

- چې آیا کولای شئ یخ کړل شوی یا بوتلي جوس واخلي
- او دا چې کوم سایز (اندازه) جوس اخیستلای شئ

|      |     |                           |
|------|-----|---------------------------|
| 1.00 | ctr | Frozen juice 11.5 - 12 oz |
| 1.00 | ctr | Bottle Juice 64 oz        |
| 1.00 | 1b  | Cheese                    |



1 پاکټ مساوي دي په:

له 11.5 څخه تر 12 اونسه یخ کړل شوی جوس

|      |     |                           |
|------|-----|---------------------------|
| 1.00 | ctr | Frozen juice 11.5 - 12 oz |
| 1.00 | ctr | Bottle Juice 64 oz        |
| 1.00 | 1b  | Cheese                    |



1 پاکټ مساوي دي په:

64 اونسه پلاستيکي بوتلي جوس

## د پین کوډ (PIN) په اړه لارښوونې

وړاندې له دې چې سودا اخیستلو ته ولاړ شئ، خپل PIN کوډ جوړ کړئ. د PIN کوډ جوړولو لپاره د کارت شا ته شمېرې ته زنگ ووهئ، او لارښوونې وڅارئ.

- د خپل کارت لپاره هماغه د زېږون نېټه او پته وکاروئ چې تاسو WIC کلینیک ته ورکړې وه (یادونه: دا د ماشوم د زېږون نېټه نه ده).

- که ستاسو په کورنۍ کې دویم کارت لرونکی موجود وي، هغوی باید د خپل کارت لپاره خپله شخصي د زېږون نېټه او پته وکاروي.

که تاسو 4 ځله ناسم PIN کوډ دننه کړئ، کارت به مو بند شي. تاسو کولای شئ چې د دویم یا درېیم ځل وروسته، خپل PIN کوډ له سره تنظیم کړئ.

د خپل PIN کوډ له سره تنظیم کولو لپاره د کارت شا ته شمېرې ته زنگ ووهئ یا ویبپاڼې ته لاړ شئ

د PIN کوډ خلاصولو لپاره هم هماغې شمېرې ته زنگ ووهئ



### ولې نه شم کولای چې یو شی وپېرم؟

کله چې تاسو غواړئ یو شی وپېری، خو هغه شی د WIC د خوړو په ډله کې نه راځي:

- کېدای شي تاسو په کافي کچه امتیازات ونه لرئ.
- کېدای شي هغه خواړه د WIC په لیست کې نه وي.
- که فکر کوئ چې باید هغه خواړه اخیستل شوي وای، د «I couldn't buy this» ځانګړنه وکاروئ تر څو یې رپپورټ کړئ. د WIC کارکوونکي به ستاسو رپپورټ وڅېړي او د اضافه کېدو وړ شیان به د تایید شویو محصولاتو لیست (Approved Products List) ته ور اضافه کړي.

### ایا کولای شم چې خپل امتیازات د راتلونکیو میاشتو لپاره خوندي کړم؟

نه، باید د میاشتې تر پایه یې وکاروئ. که ویې نه کاروئ، له لاسه یې ورکوی.

### په کومو ځایونو کې سودا کولای شم؟

تاسو کولای شئ چې د اوریګون ایالت د خوراکي توکي په هر هغه پلورنځي کې چې د WIC کارت مني، سودا وکړئ. د خوراکي توکو پلورنځیو یوه نقشه د WIC په ویبپاڼه او همدارنګه WICShopper کارپال کې شته.

### ایا د پلورنځي د وفادارۍ کارت کارولای شم؟

هو، WIC له لارې د سودا کولو پر مهال، د پلورنځیو د وفادارۍ کارتونه، کوپونونه، او ځانګړي تخفیفونه کارولای شئ.

**که په یوه پلورنځي کې یو شی ختم وي، څه کولای شم؟**

د پلورنځي مدیر وپوښتئ چې آیا په گدام کې نور شته، یا دا چې کله به نور راشي.

**ایا د eWIC کارټ له لارې اخیستل شوی خواړه بېرته وروگرځولای شم؟**

نه، هغه خوراکي توکي چې د eWIC کارټ له لارې اخیستل شوي وي، د نغډو پیسو، د پلورنځي د ډالۍ کارټ یا نورو شیانو سره نه شي تبادله کېدای. د WIC خوراکي توکي کولای شئ یوازې هغه وخت له یوه بل WIC-تایید شوي خوراکي توکي سره تبادله کړئ چې یا د فابریکې له لورې یې د بازار څخه د بېرته راټولېدو پرېکړه شوې وي، یا هم هغه وخت چې تاسو اخیستل، زیانمن وو یا نیټه یې تېره شوې وي.

**ما د WIC خوراکي توکي په اشتباهي ډول د خپلو پیسو یا د Oregon Trail کارټ له لارې واخیستل. آیا کولای شم دا خوراکي توکي بېرته وروگرځوم؟**

هو. که تاسو د eWIC کارټ له لارې پیسې نه وي ورکړي، ډېره پلورنځي د رسید په لرلو سره بېرته وروگرځول مني.



# پوښتنه لرئ؟

## کله باید له خپل WIC کلینیک سره اړیکه ونیسئ

- کله چې تاسو د خپلو WIC امتیازونو په اړه پوښتنې لرئ.
- کله چې تاسو اړتیا لرئ چې د نوو امتیازونو اخیستلو لپاره وخت ونیسئ.
- کله چې تاسو ونشوای کولای چې د WIC تایید شوي خوراکي توکو له ډلې څخه کوم څه وپېری.

## کله باید د eWIC د پېرودونکو د چوپړتیاوو څانګې سره اړیکه ونیسئ

- کله چې ستاسو کارت ورک شوی، غلا شوی یا خراب شوی وي.

- کله چې تاسو اړتیا لرئ چې خپل PIN کوډ بېرته تنظیم یا خلاص کړئ.

- که فکر کوئ چې ستاسو رسید د اخیستل شویو توکو سره برابره نه دی.



دا اداره د مساوي فرصتونو وړاندې کوونکې ده. د فدرالي مدني حقونو قانون او د متحده ایالاتو د کرنې وزارت (USDA) د مدني حقونو د مقرراتو او تګلارو سره سم، دا اداره اجازه نه لري چې د نژاد، رنګ، ملي اصل، جنس (په شمول د جنسیتي هویت او جنسي تمایل)، معلولیت، عمر، یا د مدني حقونو د پخوانۍ فعالیت له امله د غچ یا انتقام پر بنسټ توپیر وکړي. هغه کسان چې معلولیت لري او د پروګرام معلوماتو تر لاسه کولو لپاره بدیلو لارو ته اړتیا لري (لکه ډرندو کسانو لپاره ځانګړی لیک، غټ خطونه، غږیزه بڼه، یا د ګڼو کسانو لپاره ځانګړی امریکایي نښې ژبه)، باید د پروګرام له پلي کوونکي ایالتي یا سیمه ییزې ادارې سره اړیکه ونیسي، یا د USDA د TARGET مرکز سره په 720-2600 (202) (هم د عادي اړیکې او هم د ګڼو لپاره) اړیکه ونیسي، یا USDA ته د ګڼو کسانو لپاره ځانګړي فدرالي چوپړتیاوو (Federal Relay Service) له لارې په 877-8339 (800) اړیکه ونیسي. د پروګرام د تبعیض شکایت ثبتولو لپاره، شکایت کوونکي باید د 3027-AD فورمه (د USDA د پروګرام د تبعیض شکایت فورمه) ډکه کړي، چې دا فورمه کولای شئ له دې لینک څخه آنلاین تر لاسه کړئ: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf> یا هم کولای شئ چې د USDA له دفتر څخه، د 632-9992 (866) شمېرې له لارې، یا د USDA په نوم یو لیک استولو سره یې تر لاسه کړئ. لیک باید د شکایت کوونکي نوم، پته، د تلیفون شمېره، او د ادعا شوي تبعیضي عمل یوه لیکلې توضیح ولري، په کافي تفصیل سره، تر څو د مدني حقونو لپاره مرستیال وزیر (Assistant Secretary for Civil Rights - ASCR) ته د ادعا شوې سرغړونې ماهیت او نېټه روښانه کړي. د 3027-AD ډکه شوې فورمه یا لیک باید USDA ته د لاندې لارو څخه یوې په وسیله واستول شي: (1) د پوست له لارې: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) د فکس له لارې: (833) 256-1665; یا (3) برېښنالیک له لارې: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov); (202) 690-7442.

