



WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT WIC

ته بڼه راغلاست



وریا صحي خواره

مېوې او سبزیجات، بشپړې غلي دانې، هګۍ، شیدې، پنیر، مستې، توفو، د ممپلیو کوچ یا لوبیا، کب، حبوبات، جوس، او د ماشوم خواره.

د مور د شیدو ورکولو ملاتړ

ملاتړ او زده کړه ترڅو تاسو سره مرسته وکړي چې د خپل ماشوم د تغذیې هدفونو ته ورسېږئ.

د تغذیې او روغتیا زده کړه

لارښوونې او وسایل ترڅو تاسو سره مرسته وکړي چې د خپلې کورنۍ پاملرنه د روغتیايي خواړو او د خوړلو د ښه عادتونو سره وکړئ چې ممکن د ټول عمر لپاره دوام وکړي.

راجع کول او سرچینې

موږ تاسو سره مرسته کوو چې روغتیايي پاملرنه، ځایي برنامې، او اضافي شیان لکه وړیا د موزیم ټکټونه، ارزانه انټرنېټ، د موټر څوکی، د بزگرانو د بازار کوپونه، او داسې نور ومومئ.

څوک د WIC څخه ګټه اخلي؟

WIC د هغو خلکو چې راتلونکي کې به والدین شي، د نویو والدینو، کوچنیانو او د پنځو (5) کلونو څخه د کم عمر ماشومانو لپاره دی.

څوک کولی شي د WIC لپاره غوښتنلیک ورکړي؟

WIC د ټولو کورنیو لپاره شتون لري. میندې، پلرونه، نیکه او نیا، پالونکي مور او پلار، یا هر هغه څوک چې د ماشوم پاملرنه کوي کولی شي غوښتنلیک ورکړي. ستاسو کورنۍ که هر ډول وي، موږ دلته ستاسو لپاره یو.



WIC ته ښه راغلاست

WIC د کورنیو سره مرسته کوي ترڅو هغه روغتیايي خواره ترلاسه کړي چې د قوي کېدو او روغ پاتې کېدو لپاره ورته اړتیا لري. مګر دا یوازې د خواړو یوه برنامه نه ده - دا ستاسو د خپل خان او خپلې کورنۍ د پاملرنې یوه لاره ده.

موږ دلته د صحي خواړو د لارښوونو، د مور ماشوم ته د خپلو شیدو ورکولو د ملاتړ، او د ځایي روغتیا او ټولنیزو خدمتونو د اړیکو لپاره یو. موږ د هر ډول کورنیو هرکلی کوو، په شمول د هغو کسانو چې معلولیت لري یا د هغو کسانو چې ژباړن ته اړتیا لري. ستاسو د WIC ټیم به تاسو سره مرسته وکړي چې له خپلو ګټو څخه ډېره استفاده وکړئ.

له امیندواری څخه تر وړکتون پورې، WIC ستاسو د کورنۍ لپاره شتون لري.

د امیندواری پر مهال موږ صحي خواره او د تغذیې ملاتړ، د نوي زیږېدلي ماشوم د پاملرنې په اړه زده کړه، او په دې اړه زده کړه وړاندې کوو چې څنګه یوه سالم امیندواري ولرئ. ستاسو د ماشوم له زیږېدو وروسته، WIC د تغذیې ملاتړ، د تغذیې زده کړې، د وزن چک کول، او روغتیايي خواره وړاندې کول جاري ساتي. تاسو به ستاسو د تر ټولو کوچني ماشوم د پنځمې کلیزې پورې شاوخوا هر شپږ میاشتې کې یو ځل له WIC سره لیدنه کوئ.

دلته

ستاسو

د کورنۍ

لپاره

د مور ماشوم ته د خپلو شیدو ورکولو ملاتړ

د مور ماشوم ته خپلي شیدې ورکول (یا ځینې والدین یې د سینې شیدې ورکول بولي) د والدینو او ماشومانو لپاره یو له تر ټولو ښه روغتیايي انتخابونو څخه دی. دا په دې معنی نه دی چې دا به تل اسانه وي. دا کېدای شي د پوښتنو، اندېښنو او خپګان لامل شي. له همدې امله WIC ستاسو د مرستې لپاره شتون لري، هیڅ پروا نه لري چې تاسو په خپل سفر کې هر چیرته یاست.

✓ ټولګي او ګروپونه

موږ کولی شو تاسو له سیمه ییزو ټولګیو او ملاتړي ډلو سره اتصال کړو.

✓ د حقیقي والدینو څخه مرسته

د WIC همکار مشاوران دوستانه او روزل شوي والدین دي چې ستاسو د ماشوم د تغذیې هدفونو ته غوږ نیسي او ملاتړ کوي.

که ماشوم ته خپلي شیدې ورکول درته ستونزمن ښکاري، یا که ستاسو ماشوم د تي په خوله کې د اخیستلو ستونزه لري، نو د WIC کارکوونکي د لارښوونې او د مور شیدو ورکولو د ملاتړ لپاره موجود دي. که تاسو پرېکړه وکړئ چې دا ستاسو د کورنۍ لپاره مناسب نه دي، نو دا هیڅ غلطه ده. WIC د تغذیې د ټولو لارو ملاتړ کوي. د WIC کارکوونکي موجود دي ترڅو پرته له نیوکې د فارمولا شیدو انتخابونو او د تغذیې لارښوونو په اړه لارښوونې درته وړاندې کړي.

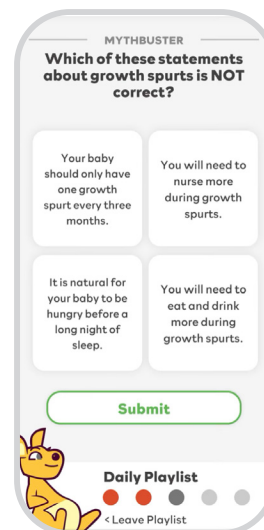
ستاسو د کورنۍ روغتیا او هوساینه تر ټولو زیات لومړیتوب لري.

Daily Drop اپلیکیشن

د لارښوونو، ملاتړ، او تفریحي فعالیتونو لپاره یو په اسانۍ سره کارېدونکی ماشوم ته د خپلو شیدو ورکولو اړوند اپلیکیشن ډاونه کړئ.

HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding

نه انټرنیټ لرئ او نه تلیفون؟ موږ ته خبر راکړئ — د زده کړې نورې لارې هم شته.



ستاسو د WIC لیدنې

هر کال به تاسو د WIC سره 4 ځله اړیکه ونیسئ.

2 + 2
کتنې د تغذیې فعالیتونه
د تغذیې فعالیتونه

کتنې

دا ستاسو د WIC د تغذیې له متخصص سره یو په یو لیدنې دي. موږ ستاسو د تغذیې او روغتیا موخې څارو، او له WIC څخه د زیاتې ګټې اخیستو کې مرسته درسته کوو — چې پکې هر ډول نوي راجع کول یا د سرچینو د اړیکو اړوند مرسته شامل ده.

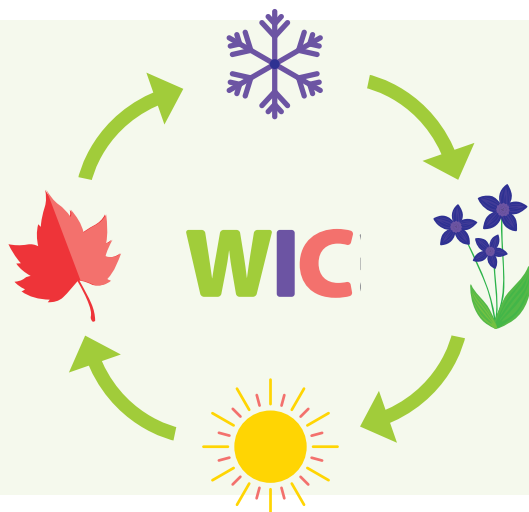
د تغذیې فعالیتونه

دا خوندور او اسانه دي. تاسو کولای شئ دا په انلاین یا حضوري ډول ترسره کړئ. دا کېدای شي د پخلي ټولګي، لنډ انلاین درسونه، یو پر یو غونډې، یا د صحي خواړو په اړه د زده کړې نورې لارې وي.

ګټوره لارښوونه

څلور موسمونو ته.
څلور کتنې.

کله چې هوا بدلېږي، دا یو ښه وخت دی چې خپل کلینډر وګورئ او خپله راتلونکې د WIC لیدنه پلان کړئ.



د تغذي زده کړه د WIC يوه مهمه برخه ده

د تغذي فعاليتونه ستاسو د کورنۍ سره مرسته کوي چي قوي او روغ پاتي شي، او دا د WIC برنامي يوه ستره برخه ده. تاسو کولای شئ هغه څه غوره کړئ چي ستاسو لپاره تر ټولو ښه وي: آنلاین، سيمه ييزې ډلې، يا يو په يو ليدنې.

آنلاین

له کوره زده کړه په WICHealth.org وکړئ. تاسو کولای شئ د اميندواری، د ماشومانو د تغذي، او نورو موضوعاتو په اړه لنډ درسونه غوره کړئ. تاسو به د داخلېدو لپاره خپل د WIC د کورنۍ پېژندنپاتي (ID) ته اړتيا ولرئ.

سيمه ييزې ډلې

په خپله ټولنه کي تفريحي ټولگيو يا ورکشاپونو کي گډون وکړئ، لکه د پخلي عملي بنودنې يا د صحي خواړو، هوساينې، يا د ماشوم د چلند په اړه ډله ييزې وړاندېښې يعني پريزينټيشن. دا معمولاً د WIC په دفترنو يا نورو سيمه ييزو مرکزونو کي ترسره کېږي.



يو په يو ليدنه

تاسو کولای شئ د WIC د تغذي له متخصص سره يو په يو ووينئ، ترڅو د خپلې کورنۍ د روغتيا او د خوړو د عادتونو په اړه خبرې وکړئ. دا ليدنې کيدی شي په حضورې توگه يا د تليفون له لاري وي.



مستحق پاتي کېدل

د WIC گټي ساتلو لپاره، بس درې شيان په ياد ولرئ:

1. په خپلو ليدنو کي گډون وکړئ.
2. هر کال دوه د تغذي فعاليتونه* ترسره کړئ.
3. که ستاسو د تليفون شمېره يا پته بدله شي، نو موږ ته خبر راکړئ.

خپل د WIC کارت درنه ورک شوی؟

له خپل سيمه ييز WIC دفتر سره اړيکه ونيسئ — موږ تاسو لپاره دلته يو ترڅو مرسته وکړو چي تاسو صحي خواړه له لاسه ور نه کړئ.



*په خپل د تغذي په فعاليت کي، تاسو کولای شئ زده کړئ چي ولې صحي خواړه مهم دي، څنگه اسانه د پخلي ترکيبونه جوړ کړئ، يا څنگه د WIC کارکونکو او نورو والدينو څخه ملاتړ ترلاسه کړئ.

idafras#

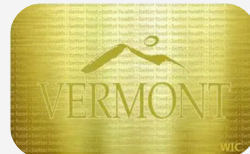
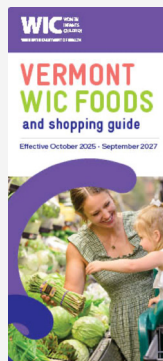
گټوره لارښوونه

WICHealth.org ستاسو د مهالوپش لپاره کار کوي. درسونه د ورځي په هر وخت کي بشپړ کېدای شي.



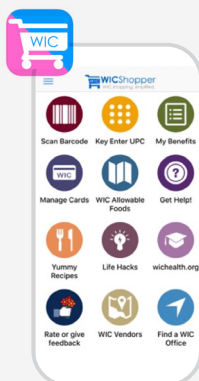
د دغو وسایلو څخه کار واخلئ ترڅو پیرودل اسانه کړئ

د WIC د خوارو او پیرود لارښود د موجودو نښو یعنې براندونو او د خوارو د ډولونو انځورونه وگورئ ترڅو په شیلډ کې موندل درته اسانه شي.



د WIC کارت

تل خپل د WIC کارت د تادیب ماشین ته کش کړئ مخکې له دې چې د بل ډول تادیب څخه کار واخلئ.



د WICShopper

اپلیکیشن

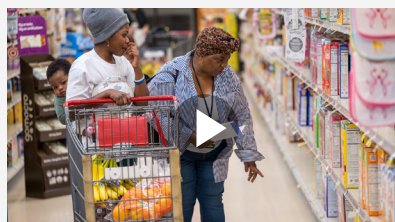
په پلورنځي کې خواره سکین کړئ، وگورئ چې څومره نور پیرودلی شئ، او وگورئ چې آیا کوم توکي د WIC له خوا منظور شوي دي — دا ټول د خپل سمارت فون په وسیله.

ebtEDGE

خپل د گټو بیلانس وگورئ یا په ویب پورتل یا اپلیکیشن کې وروستی راکړې ورکړې (یعنې ترانزیکشنز) وگورئ.

ستاسو د کورنۍ د خوارو د گټو لېست

په دقیق ډول ځان پوه کړئ چې ستاسو کورنۍ کوم خواره پیرودلی شي. دا د خپل پیرود لارښود سره وکاروئ.



YouTube

ویدیوګانې

د WIC سره د پیرود لپاره د نورو لارښوونو لپاره لنډې ویدیوګانې آنلاین وگورئ.

Family Food Benefits			WIC
Month			We nourish families.
6/1/2025 - 6/30/2025	WIC Approved Foods	Amount	
	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Butter/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	115	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32	Ounce
	1% or Skim Milk	13.25	Gallon
5/1/2025 - 5/31/2025	Women's Juice 48 oz	3	Can / Bottle
	Child's Juice 64 oz	4	Can / Bottle
	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Butter/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce

یوازې ستاسو د کورنۍ لپاره جوړ شوی

هره میاشت به ستاسو کورنۍ یو "د گټو بسته" (benefits package) ترلاسه کړي چې "د خوارو بسته" (food package) هم بلل کېږي. په دې کې به داسې خواره شامل وي لکه مېوې او سبزیجات، شیدې، بشپړې غلي دانې، مستې، د ممپلیو کوچ او لوبیا، د کوچني ماشومانو خواره، او داسې نور، چې ستاسو له سیمه ییز خوراکي پلورنځي څخه اخیستل کېدای شي.

ستاسو د خوارو بسته (یا ستاسو گټې) به د هرې میاشتې په لومړۍ ورځ شتون ولري او په هغو پلورنځیو او ټولنیزو مشارکتی د پیرود مرکزونو کې کارېدلای شي په کومو کې چې تاسو د WIC لوگو وینئ.

Family Food Benefits

WIC
WOMEN
INFANTS
CHILDREN
We nourish families.

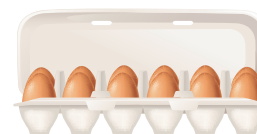
Month	WIC Approved Foods	Amount
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounce
	Peanut Butter/Beans/Peas	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounce
	Infant Cereal	16 Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64 Ounce
	Infant Meats	40 Ounce
	Whole Grain Options	80 Ounce
	Fruits and Vegetables	115 Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32 Ounce
	1% or Skim Milk	13.25 Gallon
	Women's Juice 48 oz	3 Can / Bottle
5/1/2025 - 5/31/2025	Child's Juice 64 oz	4 Can / Bottle
	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounce
	Peanut Butter/Beans/Peas	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounce
	Infant Cereal	16 Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64 Ounce
	Infant Meats	40 Ounce
	Whole Grain Options	80 Ounce

ستاسو د خوارو بسته، چې د کورنۍ د خوارو د گټو لېست هم بلل کېږي، یوازې ستاسو د کورنۍ لپاره جوړه شوې ده. دا د هغو اړتیاوو پر بنسټ بدلېږي چې تاسو یې لرئ، که امیندواره یاست، ماشوم ته خپلې شیدې ورکوئ، یا د یو کوچني ماشوم پاملرنه کوئ. بستي لچک منونکي دي، نو که تاسو ځانګړې غذايي اړتیاوې لرئ نو خپل د WIC د تغذیې له متخصص څخه وغواړئ.

څنګه چې ستاسو ماشومان وده کوي، نو د هغوی د WIC خواره هم بدلېږي. په مهمو عمرونو لکه شپږ میاشتې، یو کال، او دوه کاله عمر کې، د هغوی د خوارو بسته د هغوی د تغذیې له اړتیاوو سره برابرېږي.

ستاسو د خوارو بسته تاسو ته ښيي چې هره میاشت څه او څومره اخیستلی شئ.

1 درجن



2

مرتبانونه
د تغذیې فعالیتونه



نه انټرنیټ لرئ او نه تلیفون؟ موږ کولی شو تاسو سره مرسته وکړو چې وسایل په بله طریقه ترلاسه کړئ، بس پوښتنه وکړئ.

ستاسو د WIC رسيد مهم معلومات لري ترڅو تاسو سره مرسته وکړي چې د WIC له گټو څخه تر ټولو ډېره استفاده وکړئ.

څنگه خپل د WIC رسيد ولولئ

GROCERY STORE 123 Road Waterbury, VT 05676		
GROCERY		
5.99	KLLGG MINI WHEATS	41199210
PRODUCE		
6.98	2@ SIG SNACKING TOMATO	41199210
5.85	BRUSSEL SPROUTS	4550
11.97	3@ BLUEBERRIES PINT	81204900
	\$24.62 BALANCE	
18.63	eWIC	
7/29/2026 10:25	Debit Purchase	
AUTH: 0000512972	Card #: *****1354	
ENDING WIC Benefit Balance		
Earliest WIC Benefit Expiration Date		
7/31/2026 at Midnight		
LOWFAT/NONFAT YOGURT	02 64	
WHOLE GRAINS - ALL AUTH	48 02	
CASH V FRUITS AND VEGETABLES	89.02	
MILK - LOWFAT	9 GALLON	
TOFU	1 POUND	
EGGS	3 DOZEN	
CEREAL-ALL AUTH	93.2 OUNCE	
PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH	2 JAR/BA	
CHEESE	3 POUND	
End of WIC Benefit Balance****		
*****eWIC Benefit Redemption/Purchase		

LOWFAT/NONFAT YOGURT	02 64	
18.63 CASH V FRUITS AND VEGETABLES		
5.65 1 BRUSSELS SPROUTS		
3.49 1 SIG TOMATO		
3.49 1 SIG TOMATO		
3.99 1 BLUEBERRIES PINT		
3.99 1 BLUEBERRIES PINT		
End of WIC Benefit Redemption Purchase		

هغه څه چې تاسو پېرودلي

ديد هغو شيانو لېست پورته سر ته نږدې وگورئ چې تاسو همدا اوس پېرودلي دي.

د WIC ټولټال پيسې

ستاسو د WIC د پېرود ټولټال پيسې وگورئ

د دې مياشتې د خواړو

په بېسته کې څه پاتې دي

هغه خواړه چې تاسو لپاره په دې مياشت کې د WIC له لارې د پېرودلو لپاره پاتې دي.

که ستاسو په رسيد کې کوم شی ناسم وي، خپل د خوراکي توکو پلورنځی د مراجعینو د خدمت ځای ته لار شئ یا خپل سیمه ییز د WIC دفتر ته زنگ ووهئ.

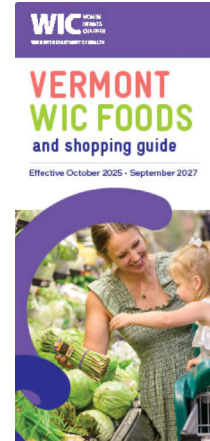
گټوره
لارښوونه

خپل رسيد خان سره وساتئ. دا ستاسو د بيلانس د څارلو او د بل ځل پېرود پلان کولو کې مرسته کوي.

د WIC د خواړو او پېرود لارښود

دا گټور لارښود ټول هغه خواړه لېست کوي چې تاسو کولی شئ د WIC له لارې يې واخلي. رنگونو سره کوډ شوي برخې تاسو ته د منظور شويو برانډونو، اندازو، او محصولاتو انځورونه بڼې ترڅو پېرود درته اسانه کړي. کله چې تاسو پېرود کوئ، نو يوازې د هغه خواړو لټه وکړئ چې له انځور سره سمون لري او وگورئ چې تاسو سم محصول او سمه اندازه لرئ.

Family Food Benefits		WIC	
		The research families	
Brand	WIC Approved Products	Amount	
8/1/2025 - 8/31/2025	Chowder	1	Pound
	Eggs	2	Pound
	Flour	5	Pound
	Wheat Flour	100	Ounce
	Processed Beans/Pasta	4	100 Pound
	Canned Fruit	30	Ounce
	Whole Cereal	10	Ounce
	Whole Fruit & Veggies	40	Ounce
	Whole Beans	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruit and Vegetables	110	Chick Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	30	Ounce
	1% or Less Milk	12.5	Gallon
	Wholesome Love All-Grain	5	Carton (8oz)
8/1/2025 - 8/31/2025	Chick Value Benefit	4	Carton (8oz)
	Chowder	1	Pound
	Eggs	2	Pound
	Flour	5	Pound
	Wheat Flour	100	Ounce
	Processed Beans/Pasta	4	100 Pound
	Canned Fruit	30	Ounce
	Whole Cereal	10	Ounce
	Whole Fruit & Veggies	40	Ounce
	Whole Beans	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce



دغه لارښود د خپلي د کورنۍ د خواړو د گټو له لېست سره وکاروئ. ځينې خواړه کېدای شي د خواړو په لارښود کې وي خو ستاسو د خواړو په بېسته کې نه وي. ډاډ ترلاسه کړئ چې د پېرود د لېست جوړولو پر مهال دواړه وگورئ.

د پېرود لارښوونې

- ✓ خپل بيلانس د پېرود څخه مخکې وگورئ.
- ✓ د خپلي کورنۍ د خواړو د گټو پر بنسټ يو لېست جوړ کړئ.
- ✓ سهار وختي يا ناوخته پېرود وکړئ کله چې پلورنځي لږه گڼه گڼه ولري.
- ✓ د مرستې لپاره د پلورنځي له کارکوونکو يا د خپل WIC دفتر څخه غوښتنه وکړئ.

گټوره
لارښوونه

د خواړو او پېرود لارښود له ځانه سره پلورنځي ته يوښی، ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو يو منظور شوي خواړه غوره کوئ.



د امیندواری پر مهال او/یا د ماشومانو د پالنې پر وخت د نشه یی موادو کارول

WIC د امیندواری پر مهال او د ماشومانو د پالنې پر وخت د سالمو عادتونو هڅونه کوي.

کېدای شي تاسو اورېدلي وي چې د الکول، چرسو، نیکوتین، یا نورو مخدره توکو هېڅ اندازه د امیندواری پر مهال او د وړو ماشومانو د پالنې پر وخت خوندي نه ده. دا خبره رښتیا ده، او موږ هم پوهیږو چې دا ګرانه ده.

که تاسو مرستې ته اړتیا لرئ، نو WIC د ملاتړ ترلاسه کولو لپاره یو خوندي او بی نیوکې ځای دی. که تاسو د نشه یی موادو د کارولو له ستونزې سره مخ یاست، نو موږ کولی شو تاسو له وړیا او محرم ملاتړ سره اتصال کړو. وړې هڅې کولی شي ستاسو او ستاسو د کورنۍ روغتیا خوندي کولو کې درسته مرسته وکړي پداسې حال کې چې تاسو د لویو بدلونونو لپاره کار کوئ.

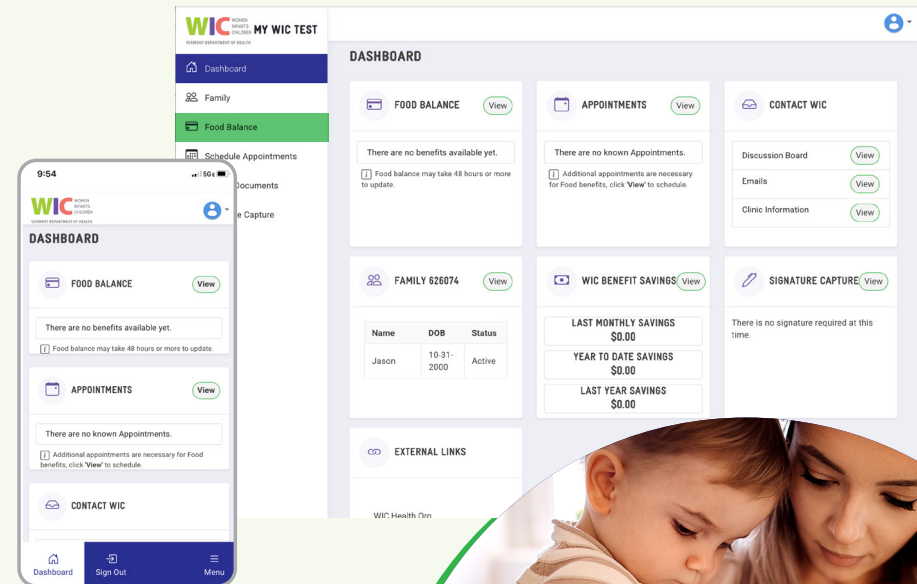
د مرستې لپاره [Vermont Helplink.org](http://VTHelpLink.org) او 802Quits.org ته لار شئ، یا د امیندواری پر مهال او له هغې وروسته د نشه یی توکو د کارولو په اړه نور معلومات په 1MoreConversation.com کې ترلاسه کړئ.



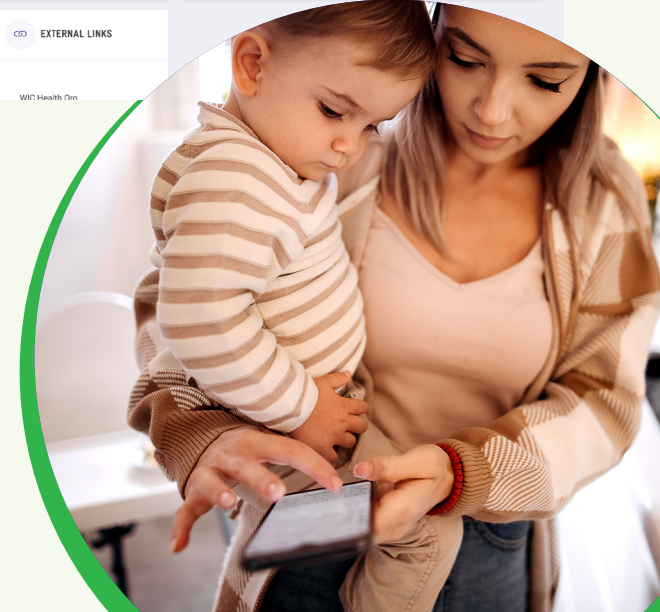
ستاسو د WIC پورټل (په 2026 کې نوی)

د ورمونت (Vermont) د WIC د ګډونوالو د پورټل ویب پاڼه ستاسو د ګټو اداره کول اسانه کوي. کله چې تاسو خپل اکاؤنټ جوړ کړئ، تاسو هر وخت کولی شئ اکاؤنټ ته داخل شئ ترڅو:

- ✓ راتلونکې لیدښمنې وګورئ، مهالوېش یې کړئ، یا یې لغوه کړئ.
- ✓ د کورنۍ معلومات تازه کړئ.
- ✓ هر ډول اړین اسناد اېلوډ کړئ.
- ✓ خپلې د خواړو ګټې او پاتې ګټې وڅارئ.
- ✓ له WIC سره اړیکه ونیسئ.



ټول خپل مهم د WIC معلومات او وسایل په یوه ځای کې وګورئ.



د ورمونت (Vermont) د WIC برنامې سیمه ییز دفترونه

Rutland

802-786-5811

Barre

802-479-4200

Springfield

802-289-0600

Bennington

802-447-3531

St. Albans

802-524-7970

Brattleboro

802-257-2880

St. Johnsbury

802-748-5151

Burlington

802-863-7323

White River Junction

802-295-8820

Middlebury

802-388-4644

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local

ګټې له هغه

ډېرې زیاتې دي کوم چې تاسو یې فکر کوئ

د Vermont WIC په مرسته، تاسو کولی شئ خپلې کورنۍ ته ډېر څه ورکړئ. ګډون کوونکي د ټول ایالت په کچه په برنامو، خدمتونو او فعالیتونو کې تخفیفونه ترلاسه کوي. بس خپل د WIC کارت هلته ښکاره کړئ چېرته چې اړتیا وي.

مشهور تخفیفونه:

انټرنېټ او تلیفون

د تخفیف د بېي پلانونه د Amazon Prime, Xfinity, Verizon Lifeline, Access, او Internet Essentials څخه



په ټولنیزو مشارکتې پلورنځیو کې 10% تخفیف، او د Farm to Family برنامې له لارې د بزگرانو په بازارونو کې د تازه مېوو او سبزیجاتو کوپونه.

انرژي

د ورمونت ګاز او ګرین ماونټین پاور (Vermont Gas and Green Mountain Power) څخه تخفیف لرونکي بیلونه.



هنرونه او فطرت ECHO موزیم ته، د ورمونت (Vermont) د طبیعي علومو انستیتیوت ته، د ایالت پارکونو، او نورو ځایونو ته په تخفیفې نرخ ننوتل.

خوندیتوب

د Be Seat Smart له لارې د معاینې سره وړیا د موټر څوکی یا پوسټر څوکی.



د حیواناتو پاملرنه

د حیواناتو د عقیم کولو/نس بندۍ کولو لپاره د VSNIP له لارې د ټیټې بېي وچرونه.



تخفیفونه کېدای شي بدلون ومومي، د وروستیو وړاندیزونو لپاره HealthVermont.gov/WICDiscounts وګورئ.

Pashto



WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

دا اداره د مساوي فرصت چمتو کوونکي ده.