

څه وکړم که ... زه د خوړو مرستې ته اړتیا ولرم

يو شمير دولتي پروگرامونه او د ټولني د خوړو بانکونه شتون لري چې د خواري توکو په چمتو کولو کې مرسته کوي.

د حکومت د خوړو پروگرامونه

د اضافي تغذي مرستې پروگرام Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

د اضافي تغذي مرستې پروگرام يا (SNAP) يو ملي پروگرام دی چې په ټول هيواد کې د ټيټ عايد لرونکو خلکو سره د خواري توکو په رانيولو کې مرسته کوي. په واشنگټن کې، د پروگرام ته بنسټيز خواره يا Basic Food or EBT وايي. که غواړي چې د پروگرام کېځي ځان شامل کړي، د شميري ته ۲۲۳۳-۵۰۱-۸۷۷ له هري دوشنبه څخه تر جمعه د سهار له ۰۸:۰۰ تر ماسپيښ ۰۳:۰۰ بجو زنگ ووهي.

په پام کېښي ولري: د خپل هويت، د کورني عايد او د خپل مهارت د حالت په اړه مربوطه اداره ته ثبوت وړاندې کړي. غير اتباع اوسيدونکي هم د پروگرام ته وړ دي که چيري د دوی د مهاجرت حالت گډوال، افغان پرول او يا هم افغان ځانگړي ويزه لرونکي کسان وي.

د بنځو، نوي پيدا شوي کوچنيانو او ماشومانو د تغذي پروگرام (WIC)

دا پروگرام په ټول هيواد کې د ۵ کلونو څخه کم عمره ماشومانو او اميندوارو او يا شيدې ورکونکو بنځو لپاره خواره چمتو کوي. د ياد خدماتو د ترلاسه کولو لپاره د شميري ۲۵۸۸-۳۲۲-۸۰۰ سره په اړيکه کېښي شي.

په پام کېښي ولري: د پروگرام سره به ستاسو لومړي ليدنه شاوخوا ۳۰-۴۰ دقيقې وخت ونيسي، او تاسو به په همغه ورځ څخوره تر لاسه کړي. مقدار يې ممکن هغه وخت زيات شي کله چې تاسو د اميندواري يا د نوي پيدا شوي ماشوم اضافه کولو راپور ورکړي، نو بڼه به وي چې د هر ډول بدلون راپور ورکړي.

د لاس رسې/والدينو سره د مرسته ۱۲۳ پروگرام Within Reach / Parent Help 123

دا پروگرام د دولت په کچه يوه سرچينه ده چې د يو ساده، او مدغم ټيلفوني سيستم په وسيله تاسو د شموليت وړتيا د WIC، SNAP او Apple Health پروگرامونو ته په گوته کوي. د ياد پروگرام کارکونکي به تاسو سره د آنلاين غوښتنليکونو ډکولو کې مرسته وکړي ترڅو تاسو وکولي شي له دې پروگرامونو څخه گټه واخلئ او سمدلاسه به د غوښتنليک د راتلونکي تعقيب لپاره تاسو ته يوه شميره درکړي. دوی به تاسو ته دا هم روښانه کړي چې ياد پروگرامونو ته کوم اسناد اړين دي. کاري ساعتونه: دوشنبه - پنجشنبه له ۰۸:۰۰ - ۰۵:۰۰ بجو او د جمعه ورځ له ۰۸:۰۰ - ۰۵:۳۰ بجو د اړيکه شميره: ۲۵۸۸-۳۲۲-۸۰۰+

په پام کېښي ولري: يو ځل چې د ټيليفون له لاري ستاسو وړتيا ياد پروگرامونو ته ترسره شوه، بل گام يې SNAP او WIC ته د مرکه په موخه خپله د شخص په وسيله د اسنادو وړل دي. د SNAP پروگرام لپاره د DSHS شميري ته د ملاقت لپاره د وخت نيولو په موخه زنگ ووهي او يا هم د DSHS نږدې دفتر ته ورشي. د Within Reach helpline کارکونکي به تاسو ته نږدې د SNAP دفتر او WIC کلينیک د ادرسونو برسيره به د دوی د ټيليفون شميري او کاري ساعتونو معلومات هم درکړي.

SNAP Market Match (د بزگرانو په بازارونو کې د خوړو د گټې پروگرام)

تاسو کولی شئ د کروندگرو په بازارونو کې خپل د EBT کارت وکاروئ. دا ډول مارکیټونه تاسو د EBT کارت څخه د پیسو پرزه (ټوکن) درکوي تر څو مصرف یې کړئ او تازه خواړه واخلي. د دی لینک په وسیله تاسو کولی شئ دا ډول مارکیټونه پیدا کړئ:

<https://wafarmersmarkets.org/washingtonfarmersmarketdirectory/>

په پام کېښی ولری: د اړوند مارکیټونو معلوماتی غرفی ته ورشي، او دوی ته ووايست چې مونږ غواړو د SNAP Market Match څخه گټه اخیستنه وکړو. خپل د EBT کارت د هغه مقدار لپاره وکاروی چې تاسو یې مصرف کول غواړئ. تاسو به دا مقدار په ټوکن او یو څه اضافی مقدار به د مارکیټ مچ لپاره تر لاسه کړئ. مختلف مارکیټونه مختلف کمکی مقدارونه لري. ځینی بازارونه د کال به اوږدو کښی خلاص وی (لکه د بورین بنار) او ځینی بیا یوازی د دوی په میاشتو کې خلاص وی لکه د (تکویلا بنار) مارکیټونه.

د ټولني بڼونه (P-Patch) Community Gardens

ډیری بنارونه او ټولنیز سازمانونه د ټولني غړو لپاره یو څه ځمکه ځانگړی کوي، ترڅو د ټولني غړی په خپله خوښه بڼونه جوړ کړی او د خپلی خوښی کرڼه پکښی وکړی. معمولاً دی دا ډول باغونو جوړولو لپاره د ځمکی نیولو فیس یا اجاره ورکول شتون لري. ممکن په بعضی حالاتو کښی دا فیس معاف شی.

په پام کېښی ولری: په خپله سیمه کې د "p-patch" یا د ټولني باغ ولټوی. دا ډول باغونه معمولاً په سیاتل، کینټ، پیبرس کاونټي، سنهومیس کاونټي، تکویلا، بورین او داسی نورو بنارونو کې شتون لري.

د بڼونځی د غرمی ډوډی ملی پروگرام National School Lunch Program

د بڼونځی د غرمی ډوډی ملی پروگرام (NSLP) په بڼونځی او د دوی په درشل کښی ماشومانو ته تغذیه شوی خواړه چمتو کوی. هغه ماشومان چې کورنی عاید یې د بی وزلی د کچې له ۱۳۰ سلنی کم وی یا هغه ماشومان چې کورنی یې SNAP او یا TANF تر لاسه کوی د وریا خوړو لپاره وړ دی. هغه کسان چې د کورنی عاید یې د بی وزلی د کچې له ۱۳۰ – ۱۸۵ سلنی ترمنځ وی، دوی د ټیټ نرخ خوړو لپاره وړ دی. په غوښتنلیک کښی د "زه والدین/پالونکی یم" آپشن انتخاب کړی.

په پام کېښی ولری: ۱۸ کلن او کم عمر ماشومان د اوږی خوړو پروگرام ته د گډون لپاره وړ دی.

د ټولني د خوړو بانکونه

د خوړو پلورنځي او د خوړو بانکونه Food Pantries and Food Banks

د واشنگټن ایالت په سلگونو ځایونو کښی پرته له کوم لگښت څخه یعنی په وریا ډول بی وزلو کورنیو ته خواړه چمتو کوی. ځایی یا محلی "خوراکي بانکونه" او یا "خوراکي پلورنځی" مرسته کوی تر څو هره اونۍ ستاسو کورنی ته خواړه ورکړي. ډیری یې سر تړلی یا قطی شوی توکي چمتو کوی. ځینی بیا تازه محصولات او غوښه چمتو کوی. او ډیری یوازی د ځانگړي زیپ کوډ سیمي اوسیدونکو ته خدمات وړاندی کوی.

په پام کېښی ولری: لومړی زنک ووهی ترڅو د دوی د کاری ساعتونه او خدماتو باندی ځان مطمین کړی. انځور لرونکی پیژند پانه او د استوگنی ثبوت/زپ کوډ ځان سره راوړئ. د توکو د انتقال په موخه بکسونه یا کڅوړی له ځان سره راوړئ.