मिजौरी वुइकमा स्वागत छ।

यहाँ तपाइँलाइ वुइकका कर्मचारीहरू सहयोग गर्न तयार छन्।तपाइँको प्रश्नेको उत्तर दिनकासाथै पोषिलो खान र निरोगि रहन सहयोग पुर्याउने छन्।

वुइक भनेको के हो ?

- वुइक महिला,शिशु र बच्चाहरूको एउटा विशेष पूरक कार्यक्रम हो।यसले अ।मा र बच्चालाइ पोषिलो खाना र निरोगि रहन सहयोग गर्दछ।

वुइक कस्का निम्ति हो?

- गर्भवति, स्तनपान गराउँदै गर्ने र भर्खरै बच्चालाइ जन्म दिएका अ।माहरूका निम्ति।
- ५ वर्ष मुनिका शिशु र वच्चाहरूका निम्ति।

वुइकबाट के पाइन्छ ?

- स्तनपान शिक्षा र सहयोग।
- पोषण र स्वस्थ्य शिक्षा।
- ब्याक्तिगत पोषण परामर्श।
- तपाँइ र तपाँइका परिवारलाइ अन्य स्वस्थ्य कार्यक्रममा शिफारिश।
- पौष्टिक खानाहरू किन्नलाइ चेक।

म वुइकका निम्ति कसरी भेट्ने समाय मिलोउन सक्छु?

- तपाँइको स्थानिय वुइक वितरक या TEL-LINK लाइ ८००- TEL-LINK(८००-८३५-५४६५)मा फोन गर्ने।

वुइककालागि भेट्न अ।उँदा के लिएर अ।उने?

- भेट्न अ।उँदा वुइकका कर्मचारीहरूले तपाइँको परिवार वुइकका निम्ति योग्य रहेको या नरहेको बारे जाँचबुज गर्ने छन् जस्लाइ प्रमाणिकरण भनिन्छ।तपाइँले परिचयपत्र, अ।यश्रोतको प्रमाण र ठेगाना खुल्ने कागजात ल्याउने।
- तपाइँलाइ कुनै पसलमा या चेकका बारेमा समस्य भएमा वुइकका कर्मचारीलाइ जानकारी गराउने।
- चेकका बारेमा प्रश्न भएमा वुइकका कर्मचारीलाइ सोध्ने। नचलाएको चेक वुइक कार्यालयमा बुजाउने।

वुइकको भेटघाटका समायमा के हुन्छ?

- स्वस्थ्य कार्यकर्ता सँग भेटघाट हुनेछ। तपाइँ र परिवारलाइ पोषिलो खाना बारेमा सल्लाह दिने छन्।
- तपाइँ, अरू वुइकका सहभागीहरू सँग पोषण या स्तनपान कक्षामा समाभागि हुन सक्नुहुनेछ।

वुइकमा योग्य हुनलाइ मैले के गर्नु पर्छ?

- तपाइँ वुइकको अ।यश्रोत मापदण्ड भीत्र पर्नु पर्यो र पोषण सम्बन्धित जोखिममा हुनु पर्यो।

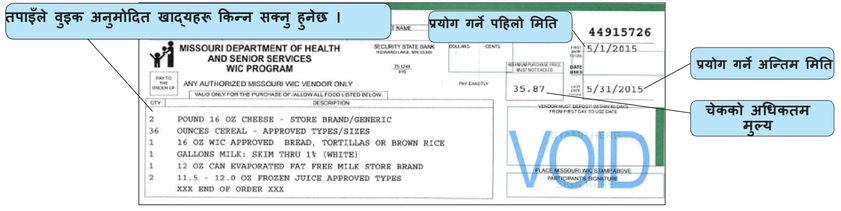
म वुइकमा कति सम्म रहन सक्छु?

- तपाइँ या तपाइँको बच्चा जैलेसम्म वुइकको अ।यश्रोत मापदण्ड भीत्र परी रहनुहुन्छ, र तपाइँ या बच्चा,पोषण सम्बन्धित जोखिममा रहेको अवास्था सम्म।
- गर्भ अवस्थाको पुरा समायसम्म तपाइँ वुइकमा रहन सक्नुहुनेछ।
- तपाइँले शिशुलाइ स्तनपान कति पटकसम्म गराउनु हुन्छ, त्यसका अ।धारमा, शिशु एक वर्ष पुगुज्यलसम्म वुइकमा रहन सक्नुहुनेछ।
- यदि स्तनपान **गराउनुहुन्न** भने, तपाइँ वुइकमा छ महिनासम्म रहन सक्नुहुनेछ।
- तपाइँको बच्चा पोषण सम्बन्धित जोखिम मुक्त नरहेसम्म या पाचँ वर्ष नपुगुज्यलसम्म वुइकमा रहनेछ।(दुई मध्य कुन अवस्था अगाडि आउँदछ)।

✱ स्वस्थ परिवार स्थापना गर्ने काम गाहारो हो। वुइक कार्यक्रमले सहयोग गर्न सक्दछ।

वुइक कार्यक्रमले मलाइ सहयोग पुर्याउन, मैले के गर्नु पर्दछ ?

- पुर्व निर्धारित समायमा वुइकका कर्मचारीलाइ भेट्ने। तपाइँलाइ ठिक समायमा भेट्नकालागि उनिहरूले धेरै दुःख गर्दछन्। कृपाय, समायमा पुग्न प्रायस गर्ने ।
- चाहिने कागजात ल्याउने(परिचयपत्र, अ।यश्रोतको प्रमाण र ठेगाना खुल्ने कागजात) ।
- वुइकको परिचयपत्र राखेको फोल्डर लिएर जान नभुल्ने।
- वुइकको परिचयपत्र राखेको फोल्डर र वुइकबाट किन्न मिल्ने अनुमोदित खानाको सूचि लिएर जान नभुल्ने।
- चेकमा जनाएबमोजिमको दरले अनुमोदित खानाको सूचिमा तोकिएका जिनिसमात्र किन्ने। वुइकमा किनेका खाने जिनिसहरू फिर्ता गर्न या बेच्न मिल्दैन।
- यदि तपाइँको नाउँ, ठेगाना या फोन नम्बर फेरिएको भएमा, सो कुरा वुइकका कर्मचारीलाइ जानकारी गराउने।
- यदि तपाइँ नया ठेगानामा सर्दै हुनुहुन्छ भने, सो बिवरण वुइकका कर्मचारीलाइ जानकारी गराउने।



मैले वुइकको चेकलाइ कसरी प्रयोग गर्ने?

- पसल जानुभन्दा अगाडि तपाइँले प्रयोग गर्ने चेकहरू च्यातेर छुट्याएर बोक्ने।
- चेकमा रहेको मिति हेर्ने। एक महिना भन्दा वढि मिति भएको चेकलाइ ठिक समायमा प्रयोग गर्ने।
- चेक चलाएको पहिला दिननेखि या पछाडि त्यस चेकलाइ प्रयोग गर्न नबिर्सिने।
- चेक चलाएको अन्तिम मिति सम्ममा प्रयोग गर्न नबिर्सिने।
- वुइक अनुमोदित खानाको सूचिमा तोकिएको खानाका परिकारहरू मात्र किन्ने।
- वुइकका चेकमा सूचित गरेका खानाहरूमात्र रोज्न नभुल्ने।
- वुइकका चेकमा सूचित खानाहरू अरू खानाबाट छुट्याउने र बिक्रि काउन्टरमा तल दिएका सूचिबमोजिम राख्नेः
  1. ताजा फलफूलहरू र सब्जिहरू
  2. चिसो भण्डार गरेका फलफूल र सब्जिहरू
  3. ३. अन्य सबै वुइकका खाद्यहरू
- तपाइँले क्याशिअरलाइ वुइकको चेकबारे जानकारी गराउने।
- क्याशिअरलाइ वुइकको चेक राखेको फोल्डर देखाउने।
- क्याशिअरले सामानको दाम टिपिसकेपछि, चेकहरूमा सही गर्ने।
- क्याशिअरले सामानको दाम टिपिसकेपछि कुल यति तिर्ने भनेर मुल्य र मिति तोकिए पछाडि मात्र चेकमा सही गर्ने।
- क्याशिअरले, तपाइँले गरेको हस्ताक्षर र वुइक फोल्डरमा पहिले गरेको दुइवटालाइ तुलना गर्ने छन्।

फलफूल र सब्जिको चेकहरू कसरी चलाउने

फलफूल र सब्जिको चेकहरूमा अधिकतम डलर तोकिएको हुन्छ। सो चेकहरूमा लेखिएको भन्दा बढि तिर्नुपरेमा, तपाइँले...

- थप रकम, नगद, चेक, क्रेडिट कार्ड/डेविड कार्ड या SNAP EBTकार्ड प्रयोग गरी तिर्ने।
- थप रकम, वुइकका सब्जि र फलफूल किन्न मिल्ने दुइ या सो भन्दा बढि चेक मिलाएर तिर्ने।
- रकम, नगद, चेक, क्रेडिट कार्ड/डेविड कार्डबाट तिरेको जति मुल्यको हकमा भने कर या ट्याक्श लाग्नेछ।

वुइकले स्तनपानमा सहयोग गर्दछ!

के मैले पुरै स्तनपान गराएँ भने?

- तपाइँले पुरै स्तनपान गराउन रोजेमा, तपाइँले खाद्य एक वर्षलाइ पाउनु हुनेछ।
- थप माछाकासाथै तपाइँले दुँध, छुर्पि र डिम्माहरू पाउनुहुनेछ।
- ६ महिनापछि, तपाइँका बच्चाले बढि खाना पाउने छ।

के मैले धेरै जसो स्तनपान गराउन रोजे भने?

- तपाइँले **धेरै जसो** स्तनपान गराउन रोजेमा, खाद्य एक वर्षलाइ पाउनु हुनेछ।
- तपाइँको खाद्य अन्तर्गत, पुँरै स्तनपान गराउने महिलाहरूको तुलनामा कम दुध, छुर्पि,र डिम्मा पर्नेछन् र माछा कटाइने छ।
- तपाइँको बच्चा ६ महिना पुगेपछि, पुरै स्तनपान गर्ने शिशुको भन्दा कम खाना पाउने छन् र शिशुलाइ दिने मासु कटाइने छ।

के मैले स्तनपान गराइँन भने या कममात्र गराएँ भने?

- स्तनपान नगराउने या कममात्रमा गराउन चाहेमा, तपाइँले खाद्य ६ महिनाकोलागिमात्र पाउनुहुनेछ।
- तपाइँको खाद्य अन्तर्गत, पुरै स्तनपान गराउने महिलाहरूको तुलनामा कम दुध, छुर्पि,डिम्मा, रस, पिनट बटर/सिमि पर्नेछन् र बट्टामा राखेको माछा र पुरा अन्न भने कटाइने छ।

✱ थप खाद्य सामाग्रिका निम्ति,तपाइँका स्थानिय वुइक कार्यकर्तासँग कुरा गर्ने।

पुरै स्तनपान गराउने

धेरै जसो स्तनपान गराइने(गर्भवाति)

केहि/स्तनपान नगराइने

बच्चाहरू

मिजोरी WIC को नमुना खाद्य पोकाहरू

स्तनपान गराउने!

आमा र बच्चा थप खाना लिने

* तलका नक्साहरूले महिला, शिशु र बच्चालाइ दिने फरक-फरक खाद्य सामाग्रि बुजाउने छन्। सबै खाद्य सामाग्रिहरू घरमा सही तरिकाले भण्डार गर्नु पर्दछ।

वुइकमा पाइने पोषण तत्वहरू

पोषण	वुइक खाद्यको श्रोत	यसले के गर्दछ
फलाम	अन्नहरू, सिमिहरू, मटरहरू, दालहरू, डिम्मा, पाउरोटि, पुर्ण गहुँका रोटिहरू, शिशुकालागि मासु	स्वस्थ रातो रगतको कोशहरू बनाउनका निम्ति सहयोग
क्याल्शियम	दुध, छुर्पी, तोफु, भटमासको दुध, अन्न, सुख्खा बोडि, सागपात (जस्तैः पालक, केल, ब्रकलि, बट्टामा राखेका माछा ।	दाँत र हाडलाइ बलियो बनाउन सहयोग गर्दछ, मासुहरूलाइ काम गर्न सहयोग पुर्याउँदछ।
भिटामिन ए	सुन्तले रँगका फलफूल र सब्जिहरू, छुर्पी, दुध, डिम्मा, शिशुकालागि फलफूल(आरू), हरियो सब्जिहरू, शिशुकालागि सब्जिहरू (गाजर, फर्सि, सकरखण्ड)	आँखा, छाला र हाडलाइ स्वस्थ्य राख्दछ।
भिटामिन सि	कागतिजन्य फलफूलहरू, रस, र शिशुकालागि फलफूलहरू (चापलूसी, आरूबखडा, आँरू, नाशपाती र केरा)	गिजा, तन्तु, हाड, दाँतलाइ बलियो राख्दछ, शरीरलाइ पोषणबाट पाइने फलाम तत्व शोषित गर्न र लाल रक्त कोशहरूलाइ स्वस्थ राख्दै रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ।
भिटामिन डि	दुध, डिम्मा, बट्टामा राखेको माछा	हाड र दाँतलाइ बढ्न र मजवुत कायम राख्न मदत गर्दछ।
फोलेट	सुन्तोलाको रस, डिम्मा, अन्नहरू, पाउरोटि, पुर्ण गहुँको रोटि, बोडि,मटर, दाल, गाडा हरियो सब्जिहरू, सब्जिको रस।	लाल रक्त कोषलाइ स्वस्थ राख्न र जन्म र गर्भ सम्बन्धित समस्यहरूलाइ कम गराउन सक्दछ।
प्रोटिन	दुध, छुर्पी, डिम्मा, दाल, पिनट बटर,तोफु, भटमासको दुध, बट्टाको माछा।	वृद्धि गर्न र शरिरका कोषहरूलाइ मरम्मत गर्न सहयोग गर्दछ।
जिंक	सिमीहरू,मटर,डिम्मा,दुध, छुर्पि,शिशुकालागि मासु	कोष वृध्दि र मरमत गर्न सहयोग गर्दछ।
भिटामिन B6	डिम्मा, बट्टाको माछा, अन्न, शिशुकालागि मासुहरू	शरिरलाइ रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँदछ र तपाइँले खाएको प्रोटिनलाइ काममा लगाउँदछ।
फाइबर	**फलफूलहरू, सब्जिहरू, पाउरोटि, तोर्तिला रोटि (पुर्ण गहु र नरम मके), खैरो चामल, सिमि, मटर, दाल।**	ठुलो आन्द्रालाइ स्वस्थ राख्दछ।

health.mo.gov/wic

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • 573-751-6204

DHSS समान अवसर/सकारात्मक कार्य नियोक्ता हो। सेवाहरू भेदभाव रहित उपलब्ध गराइएको हो। विभिन्न अपाङ्ग व्यक्तिहरूकालागि यस प्रकाशनका वैकल्पिक सामाग्रीहरू मिजोरी स्वास्थ्य र जेष्ठ नागरिक सेवाहरू मार्फत ५७३-७५१-६२०४ मा सम्पर्क गरी पाउन सक्निन्छ। कान सुन्न र बोल्न समस्य भएका नागरिकहरूकालागि ७११ मा सम्पर्क गर्नु।यो सस्थाले एक बराबर मौका प्रदायक र कर्मचारी छ।

WIC-1204 (03-16)-**(Nepali)**

मिजौरी वुइकमा स्वागत छ।

स्वस्थ खाउँ। निरोगि रहौं

वुइकले गर्भवति र सुत्केरि अवस्थाका महिलाहरू साथै शिशु अनि ५ वर्ष मुनिका बच्चालाइ सेवाहरू उपलब्ध गराउँदछ।

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.