

न्यू जर्सी WIC के बारे में सारी जानकारी

New Jersey **wic**

अपने स्थानीय WIC (डब्ल्यूआईसी)
कार्यालय से संपर्क करें:

अधिक जानकारी पाएं: <http://nj.gov/health/fhs/wic> या कॉल करें: 1-800-328-3838

WIC (डब्ल्यूआईसी) का पात्र कौन है?

- ♦ गर्भवती महिलाएँ
- ♦ 12 महीने तक की आयु के शिशुओं को स्तनपान करने वाली माँ
- ♦ 6 महीने तक की आयु के शिशुओं की माँ
- ♦ शिशु और 5 वर्ष तक की आयु के बच्चे
(न्यू जर्सी में अवश्य रहना चाहिए और आयु से संबंधित
दिशा-निर्देश को पूरा किया जाना चाहिए)

WIC (डब्ल्यूआईसी) के क्या लाभ हैं?

- ♦ स्वस्थ भोजन उपलब्ध कराना
- ♦ पोषण से संबंधित शिक्षा
- ♦ स्तनपान से संबंधित दिशानिर्देश
- ♦ सामुदायिक सहायता के लिए रेफरल

मासिक खाद्य पैकेज में कौन-कौन सी चीजें होती हैं?

प्रत्येक प्रतिभागी को गुणकारी WIC खाद्य पदार्थ प्राप्त होता है जिसकी कीमत प्रति माह लगभग \$ 60 होती है। विकल्पों में शामिल हैं:



❖ साबुत अनाज

साबुत गेहूँ की रोटी
ब्राउन राइस
साबुत गेहूँ का पास्ता
साबुत गेहूँ/मकई टोरटिल्ला
नाश्ते के लिए अनाज

❖ प्रोटीन

अंडे
पीनट बटर (मक्खन युक्त
मूंगफली)
सूखी और डिब्बाबंद बीन्स
टोफू

❖ सब्जियाँ/फल

ताजा
फ्रोजन
डिब्बाबंद
जूस

❖ डेयरी

दूध
सोया दूध
पनीर
दही

❖ शिशु

शिशु के लिए अनाज
बच्चों के खाने के लिए सब्जी
बच्चों के खाने के लिए फल
इनफैंट फ़ॉर्मूला (शिशु फ़ॉर्मूला)

संघीय नागरिक अधिकार कानून और अमेरिकी कृषि मंत्रालय (USDA) के नागरिक अधिकार संबंधी विनियमों व नीतियों के अनुसार, USDA, इसकी एजेंसियों, कार्यालयों व कर्मचारियों और USDA कार्यक्रम में भाग लेने वाले या इन्हें नियंत्रित करने वाले संस्थानों को नस्ल, रंग, मूल राष्ट्रियता, लिंग, असक्षमता, आयु के आधार पर भेदभाव करने तथा USDA द्वारा संचालित या वित्तपोषित किसी भी कार्यक्रम या गतिविधि में नागरिक अधिकार संबंधी पूर्व गतिविधि के लिए बदले या प्रतिशोध की कार्रवाई करने से प्रतिबंधित किया जाता है।

विकलांग व्यक्तिजिनमें कार्यक्रम जानकारी के लिए संवाद के वैकल्पिक माध्यमों (जैसे ब्रेल, बड़े प्रिंट, ऑडियो टेप, अमेरिकन साइन लैंग्वेज आदि) की आवश्यकता है, उन्हें एजेंसी (राज्य अथवा स्थानीय) से संपर्क करना चाहिए जहां उन्हें लाभ लेने के लिए आवेदन किया है। सुनने में असक्षम, सुनने में कठिनाई महसूस करने वाले अथवा बोलने संबंधी असक्षमता वाले व्यक्ति फेडरल रिसे सर्विस के माध्यम से (800) 877-8339 नंबर पर USDA से भी संपर्क कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, कार्यक्रम की जानकारी अन्य भाषाओं में भी उपलब्ध है।

भेदभाव की कार्यक्रम संबंधी शिकायत दर्ज कराने के लिए, [USDA कार्यक्रम भेदभाव शिकायत फ़ॉर्म](#), (AD-3027) भरें जो यहां ऑनलाइन: [How to File a Complaint](#) और किसी भी USDA कार्यालय में मिल सकता है या USDA को संबोधित करते हुए एक पत्र लिखें और फ़ॉर्म में मांगी गई समस्त जानकारी उस पत्र में लिख दें। शिकायत फ़ॉर्म की प्रति मंगाने के लिए, (866) 632-9992 नंबर पर फोन करें। USDA के लिए अपने भरे हुए फ़ॉर्म या पत्र को इन माध्यमों से प्रस्तुत करें:

- (1) डाक: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) फ़ैक्स: (202) 690-7442; or
- (3) ईमेल: program.intake@usda.gov.

यह संस्थान समान अवसर प्रदान करने वाला संस्थान है।

