

# সবকিছু বিষয়ে

New Jersey **wic**

আপনার স্থানীয় ডাব্লিউআইসি অফিসে  
যোগাযোগ করুন:

আরও জানুন: <http://nj.gov/health/fhs/wic> or call: 1-800-328-3838

## ডাব্লিউআইসি-এর জন্য যোগ্য ব্যক্তি কে?

- ◆ গর্ভবতী মহিলা
- ◆ 12 মাস পর্যন্ত বয়সের শিশুর স্তন্যদাত্রী
- ◆ 6 মাস পর্যন্ত বয়সের শিশুদের মা
- ◆ 5 বছর পর্যন্ত বয়সের বাচ্চারা এবং ছোট শিশুরা (অবশ্যই নিউ জার্সিতে বসবাস করতে হবে এবং উপার্জন নির্দেশিকাসমূহ পূরণ করতে হবে)

## ডাব্লিউআইসি ভাতাগুলি কি কি?

- ◆ স্বাস্থ্যকর খাবার অর্জন
- ◆ পুষ্টি বিষয়ক শিক্ষা
- ◆ স্তন্যদানের বিষয়ে নির্দেশিকা
- ◆ কমিউনিটি সাপোর্টে প্রেরণসমূহ

## মাসিক খাদ্য প্যাকেজ কি থাকছে?

প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী স্বাস্থ্যকর ডাব্লিউআইসি খাদ্যসমূহ পান যেটির মূল্য প্রতি মাসে প্রায় \$60.00। বিকল্পগুলির অন্তর্ভুক্ত:



### ❖ গোট্টা শস্যদানা

গোট্টা গমের ব্রেড  
বাদামী চাল  
গোট্টা গমের পাস্তা  
গোট্টা গম /ভূট্টার টাট্টলা  
প্রাতরাশের সিরিয়ালস

### ❖ প্রোটিন

ডিম  
পিনাট বাটার  
শুষ্ক এবং টিনজাত বিনস  
টফু

### ❖ সজ্জি/ফল

টাটকা  
হিমায়িত  
টিনজাত  
জুস

### ❖ দুধ্জাত

দুধ  
সয়া মিল্ক  
চিজ  
দই

### ❖ শিশু

শিশুর সিরিয়াল  
শিশু খাদ্য সজ্জি  
শিশু খাদ্য ফল  
শিশুর ফর্মূলা

ফেডারেল নাগরিক অধিকার আইন এবং ইউ.এস. কৃষি বিভাগ (ইউএসডিএ) নাগরিক অধিকারসমূহের প্রবিধান এবং নীতি অনুযায়ী, ইউএসডিএ, এটির সংস্থা, অফিস, এবং কর্মচারী, এবং ইউএসডিএ প্রোগ্রাম অংশগ্রহণকারী বা প্রতিপালনকারী প্রতিষ্ঠানগুলিতে জাতি, বর্ণ, জাতিগত উৎস, লিঙ্গ, অক্ষমতা, বয়স, বা ইউএসডিএ দ্বারা পরিচালিত বা অর্থসাহায্য প্রাপ্ত কোন প্রোগ্রাম বা কার্যকলাপে পূর্ববর্তী নাগরিক অধিকারের কার্যকলাপের জন্য প্রতিহিংসা বা প্রতিশোধের উপর ভিত্তি করে বৈষম্য নিষিদ্ধ করা হয়।

প্রোগ্রামের তথ্যের(উদাহরণ ব্রেইল, বড় হরফে মুদ্রণ, অডিওটাইপ, আমেরিকান ইঙ্গিতের ভাষা, ইত্যাদি) জন্য অক্ষমতায়ুক্ত ব্যক্তি, যাঁর যোগাযোগের বিকল্প উপায়গুলি প্রয়োজন তাঁকে সেই সংস্থায় (স্টেট বা স্থানীয়)যোগাযোগ করতে হবে যেখানে তাঁরা ভাতাসমূহের জন্য আবেদন করেছিলেন। যে ব্যক্তি বধির, শ্রবণে সমস্যা আছে বা বাকশক্তির অক্ষমতা আছে তিনি (800) 877-8339.-তে ফেডারেল রিলে সার্ভিসের মাধ্যমে ইউএসডিএ-তে যোগাযোগ করতে পারেন। এছাড়াও, প্রোগ্রাম বিষয়ক তথ্য ইংরেজি ছাড়াও অন্য ভাষায় পাওয়া যেতে পারে।

প্রোগ্রাম বিষয়ক বৈষম্যের অভিযোগ দায়ের করতে, [ইউএসডিএ প্রোগ্রাম বিষয়ক বৈষম্য ফর্ম](#), (AD-3027) সম্পূর্ণ করুন যেটি অনলাইনে এখানে পাওয়া যাবে: [How to File a Complaint](#), এবং কোনও ইউএসডিএ অফিসে অথবা ইউএসডিএ-এর উদ্দেশ্যে পত্র লিখুন এবং ফর্মে অনুরোধকৃত সমস্ত তথ্য পত্রে দিন। অভিযোগ ফর্মের একটি কপির জন্য অনুরোধ করতে, কল করুন (866) 632-9992. আপনার সম্পন্ন করা ফর্ম বা পত্র ইউএসডিএ-তে জমা করুন এইভাবে:

- (1) ডাকযোগে: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) ফ্যাক্স: (202) 690-7442; অথবা
- (3) ইমেইল: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

এই প্রতিষ্ঠান সমান সুযোগ প্রদান করে।

