

## د خوړو د مرستې سرچینې

### د اوليه خوراكي توکو د مرستې پروگرام (SNAP):

- د SNAP د کم عاید لرونکو کورنیو ته یوه کمه اندازه پیسې ورکوي چې د خوړو په ډېرو هټیو او د بزگرانو په بازارونو کې کارېدلی شي. د SNAP لپاره په انلاین توګه <https://mymdthink.maryland.gov/home> او یا له 1-800-332-6347 شمېرې سره د اړیکې نیولو له لارې غوښتنه وکړئ.
- له خپرونې سره د مرستې یا د پوښتنو لپاره د مریلند له مشاورینو سره په 5552-821-866 شمېره یا په [bit.ly/SNAPPpartnersPGC](http://bit.ly/SNAPPpartnersPGC) کې د ټولنې پر بنسټ د SNAP له سیمه ییزې لست شوي برخې سره اړیکه ونیسئ.
- د SNAP د ښیګڼو د وړیا حقوقي مرستې ته د لاسرسي لپاره د بې کوره خلکو د استازیتوب د پروژې له ټلیفون سره په 1-800-613-2518 شمېره اړیکه ونیسئ.

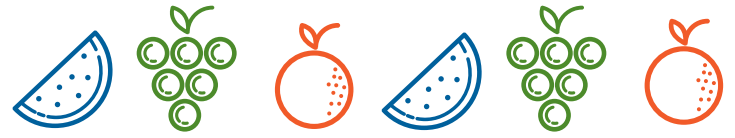
### مېرمنې، نوزادان او ماشومان (WIC):

- WIC هغه خپرونه ده چې د نویو میندو، حامله مېرمنو، نوزادانو او ماشومانو لپاره سالمه تغذیه، د تغذیې او روغتیايي خدمتونو زده کړه وړاندې کوي.
- غوښتونکي باید د غوښتنې لپاره په سیمه کې د WIC له دفتر سره یوه لیدنه تنظیم کړي. د غوښتنې د څرنګوالي په هکله د معلوماتو لپاره ته مراجعه وکړئ. یا د پرنس جورج د سیمې د روغتیايي ادارې سره 301-856-9600 په شمېره، د روغتیايي خدمتونو د شنه کمربند CCI سره په 301-856-9600 شمېره یا د ډاډېن د لوی درملنې مرکز سره په 301-324-1874 شمېره په اړیکه شئ.

### د وړیا خوړو او د خوړو د مینو د وېش سیمې:

- د اړو خلکو لپاره د پرنس جورج سیمې په ګوټ ګوټ کې وړیا خواړه شته دي. د [bit.ly/pgcfoodresources](http://bit.ly/pgcfoodresources) په لیدلو سره د مرستې لپاره خواړه ومومئ.
- د [findhelp.org](http://findhelp.org) په کتو سره خواړه، استوګنځی او نورې سرچینې لټولی شئ.
- د مرکزي سیمې د خوړو بانک د خواړه نه لرونکو لپاره کار کوي. د [www.capitalareafoodbank.org/find-food-assistance](http://www.capitalareafoodbank.org/find-food-assistance) په لیدلو سره یا له 202-644-9807 شمېرې سره په اړیکې نیولو سره د خوړو خدمات ترلاسه کړئ.
- همداسې د نږدې وېش د موندلو لپاره له 1-2-1 شمېرې سره اړیکه نیولی شئ.

آیا د خوړو مرستې ته په عاجله توګه اړتیا لرئ؟ له 1-2-1 شمېرې سره اړیکه ونیسئ او نږدې د خوړو د وېش یوه سیمه وغواړئ.



### د ښوونځي د خوړو مینو

- د کم عاید لرونکي کورنۍ د تحصیلي کال په لړ کې د ښوونځي د وړیا یا کمې بیې خوړو د لاسته راوړلو لپاره له شرایطو سره برابر دي. کورنۍ باید وړاندیز ورکړي. لا زیات معلومات له [pgcps.org/offices/food-and-nutrition/free-and-reduced-meals](http://pgcps.org/offices/food-and-nutrition/free-and-reduced-meals) څخه لاسته راوړئ.
- ټول ماشومان کولی شي د دوبي په لړ کې وړیا خواړه لاسته راوړي. د ډېرو معلوماتو لپاره [pgcps.org/offices/food-and-nutrition/summer-meals](http://pgcps.org/offices/food-and-nutrition/summer-meals) وګورئ.
- No Kid Hungry د وړیا خوړو د مینو د موندلو په موخه له کورنیو سره د مرستې لپاره په دوبي کې د وړیا پیغام یو خدمت وړاندې کوي. 304-304 شمېرې ته «FOOD» یا «COMIDA» واستوئ، نږدې ټولې ټاکنې به وویښئ.

### کور ته د خوړو او د خوړو د مینو د استولو خپرونه

- معلولو او زاړو ته د خوړو د استولو خدمتونه شته دي. د پرنس جورج د سیمې د کورنۍ د خدمتونو د ادارې د زاړو د تغذیې د خپرونې له لارې د خوړو مینو وړاندې کېږي. د زیاتو معلوماتو لپاره [www.princegeorgescountymd.gov/1723/Nutrition-Services](http://www.princegeorgescountymd.gov/1723/Nutrition-Services) وګورئ یا له 265-301 شمېرې سره اړیکه ونیسئ.
- Meals-on-Wheels د زاړو لپاره د خوړو مینو وړاندې کوي. د زیاتو معلوماتو یا نوم لیکنې لپاره له 410-558-0827 شمېرې سره اړیکه ونیسئ یا په انلاین توګه له [mealsonwheelsmd.org/client-application](http://mealsonwheelsmd.org/client-application) لارې غوښتنه وکړئ.