wichealth to Go

ትምህርት፡-
በገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች
በተጨማሪም በአካባቢ ምርት ይደሰቱ

የገበሬዎች ገበያዎች እና የእርሻ መደብሮች፡- በWIC ገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች ለመገበያየት ጠቃሚ ምክሮች

ትኩስ በአካባቢው ያደገ ምርት ለመግዛት WIC የገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞችን ይጠቀሙ። የገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች በመላው ግዛት ባሉ ፈቃድ ያላቸው የገበሬዎች ገበያዎች እና የእርሻ መደብሮች ላይ ጥቅም ላይ መዋል ይችላሉ። በዋሺንግተን ውስጥ እና አይዳሆ እና ኦሪገን ውስጥ ባሉ አጎራባች ካውንቲዎች ውስጥ በሚበቅሉ የተለያዩ ምርቶችን ለማሰስ ምርጥ መንገድ ናቸው።

ፈቃድ ያላቸውን አብቃዮች ያግኙ

WIC የገበሬ ገበያ ጥቅማጥቅሞችን የሚቀበሉ አብቃዮችን ለማግኘት የገበሬዎች ገበያዎች ወይም የእርሻ መደብሮች ጋር ፈቃድ ባላቸው አብቃዮች የሚሰቀለውን ይህ ምልክት ይፈልጉ።

ይህ ምልክት ያላቸው ፈቃድ የተሰጣቸው አብቃዮች የእርስዎን WIC ጥቅማጥቅሞች መቀበል የሚችሉት ብቸኞቹ አብቃዮች ናቸው።

እንዲሁም የWIC ሠራተኞች በአካባቢዎ ውስጥ የWIC የገበሬ ጥቅማጥቅሞችን የት መጠቀም እንደሚችሉ በመፈለግ ላይ ያግዙዎታል።

በጠዋት ይሂዱ

የገበሬዎች ገበያዎች እና የእርሻ መደብሮች በአብዛኛው መጀመሪያ ጠዋት ሰው አይበዛባቸውም። በተለይ ትልቅ ጋሪ እየገፉ ከሆነ ከልጆች ጋር ለመገብየት ቀላል ያደርገዋል። እንዲሁም ምርጡ የምርት አማራጭ ያለው በዚህ ሰዓት ነው።

ጁን 1 ላይ የእርስዎን የገበሬዎች ገበያ ጥቅሞች መጠቀም መጀመር ይችላሉ።

ጥያቄዎችን ይጠይቁ

ሐብሐብ እንደበሰለ ወይም የሚያስቃ መልክ ያለው ፍራፍሬ ምን እንደሆነ እርግጠኛ አይደሉም? ፈቃድ የተሰጣቸውን አብቃዮች ይጠይቁ!

ከደንበኞቻቸው ጋር መነጋገር እና የሚያውቁትን በማጋራት ይደሰታሉ።

ወይም፣ አርፍደው ይሂዱ

አብዛኛውን ጊዜ ገበያው ወይም እርሻው ከመዘጋቱ በፊት የተሻሉ አቅርቦቶችን ማግኘት ይችላሉ።

ፈቃድ የተሰጣቸው አብቃዮች በቀኑ መጨረሻ ላይ ሁሉንም ነገር ሰብስቦ ከመሄድ ይልቅ እቃዎቻቸውን በቀነሰ ዋጋ ለመሸጥ ይመርጣሉ።

wichealth to Go

የገበሬዎች ገበያዎች እና የእርሻ መደብሮች፡-

በWIC ገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች ለመገበያየት ጠቃሚ ምክሮች

የWIC ተሳታፊዎች የገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞችን ከጁን 1 እስከ ኦክቶበር 31 ድረስ መጠቀም ይችላሉ።

ከፍተኛ በሚሆንበት ወቅት ይግዙ

የመብቀያ ወቅቶች ቀስ ብለው ይጀምራሉ። ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች በወቅቶቻቸው መጀመሪያ እና መጨረሻ ላይ ውስን ሊሆኑ ይችላሉ። በማብቀያ ወቅቱ መሃል ላይ የተሻሉ ዋጋዎች እና ይበልጥ ጣፋጭ ምርቶችን ያገኛሉ። የWIC ቢሮዎን የወቅታዊ ምርት የቀን መቁጠሪያ ይጠይቁ።

አዳዲስ ነገሮችን ይሞክሩ!

በገበሬዎች ገበያ ወይም የእርሻ መደብሮች ውስጥ ያሉ ምርቶች በሸቀጣሸቀጥ መደብር ውስጥ ከለመዷቸው አንፃር በጣም የተለዩ ሆነው ሊታዩ ይችላሉ። የገበሬዎች ገበያ ጋር ይበልጥ የቀለማት፣ ቅርፆች እና መጠኖች አማራጮች ያገኛሉ።

ሙሉ ተክሎችን ከስሩ እስከ ቅጠሉ ይብሉ

ብዙ ተክሎች በርካታ የሚበሉ አካላት አሏቸው። እንደ ቀይስር፣ በፖሺፕ እና ፍጁል እንኳን የሚበሉ ስሮች እና ቅጠሎች አሏቸው። የትኞቹ የተክሎች አካላት እንደሚበሉ ፈቃድ የተሰጣቸው አብቃዮችን ይጠይቁ።

በብዛት ይግዙ

ፈቃድ የተሰጣቸው አብቃዮች አብዛኛውን ጊዜ ደንበኞች በብዛት ሲገዙ ቅናሽ ለመስጠት ፈቃደኛ ናቸው።

በገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች በተጨማሪም በአካባቢ ምርት ይደሰቱ

የእኔ WIC ቢሮ፡-

ስልክ ቁጥር፡-

ዕውቂያ፡-

የእኔ ቀጣይ ቀጠሮ፡-

የእኔ ግብ፡-

ማስታወሻዎች፡-

ይሄ ተቋም ሁሉንም ደንበኛ በእኩሌታ የሚመለከት ነው። WIC መድልዎ አያደርግም።

ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ 1-800-841-1410 ላይ ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸገሩ ደንበኞች፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም በ WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ይላኩ።

Washington State Department of HEALTH

DOH 964-1336 May 2025 Am