

# HAARAWA. FAYYAALESSA. MI'AAWAA.

Fuduraalee fi kuduraalee irra-caalaan nyaachuuf sababiiwwan dinqisiisoo:



## Miira fayyaalessa sana argadhu!

Kuduraalee irra-caalaan yommuu nyaattu gogaan kee ni fayyadama.

## Daa'imman keessan isin hordofu!!

Fuduraalee fi kuduraalee yommuu nyaattu, isaanis ni, nyaatu.

## Umuriiwwanhunda irratti fayyaa kee fooyyessi!

Sooratawwan humna-qabeeyyiin oomishawwan keessatti argamu kanneenis humna kee ol-kaasuuf kan gargaaranidha akkasumas kanneen ulfaatina kee to'atanidha. Faayiberiinsoorata haalaan daakuuf ni gargaara.

Maatiiwwan akkamiin akka kuduraalee fi fuduraalee irra-caalaan dabalatan dubbatu:

"Ani yeroo mara dhugaatii-cuunfaa ganama yeroo mara ni qopheessa kunis aannan, goraawwan, fi qoosxaa yookiin ispinachi waliin. Pirootiinii dabalataaf dhadhaa ocholoonii muraasa ni dabala."

"Gabaa qote-bultootaa irraa yommuun gara manaa dhufu, fuduraalee fi kuduraalee yommasuma nyaatnu sana ni miica. Akkasumas kuduraalee sana muraasa cireewwan hatattamaaf toorban sana keessaaf ni murmura."

"Daa'imman kiyya waan eelee sibilaa sanarra jiru hunda ni jaallatu, kanaaf nuti kuduraalee akkasumas fuduraaleeyyu ni bilcheessina, akka kookiiwwaniitti."



## WAA'EE WIC FMNP FI SENIOR FMNP

Farmers Market Nutrition Program (FMNP, Sagantaan Soorata Gabaa Qote-bultootaa) WIC qaama Special Supplemental Nutrition Program (Sagantaa Soorataa Dabalataa Addaa) yommuu ta'u, kunis Women, Infants and Children (WIC) (Dubartoota, Daa'immanii fi Ijoollee) kanneen galii gad-aanaa qabaniif kan ooludha. Sagantaan WIC nyaatawwan fayyaleyyii, barnoota soorataa fi rifeeraaliiwwan gara tajaajilawwan fayyaa fi hawaasaa kan birootti erguu ni kenna.

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, Sagantaan Soorata Gabaa Qonnaan Bultoota Maanguddootaa) qaama Aging and Long-Term Support Administration (ALISA, Bulchiinsa Dulloomuu fi Deeggarsa Yeroo Dheeraa) DSHS ti. FMNP 'n angafa ta'e ga'eessota galii gad-aanaa qabaniif kanneen umurii waggaa 60 oliidhaaf soorata fooyyeesa kunis nyaatawwan sooratummaa gaarii qaban haalawwan gareedhaan akkasumas gara manaa isaaniif geessuudhaani.

U.S. Department of Agriculture (Qajeelchi Qonnaa U.S.), Washington State Department of Health (Qajeelchi Fayyaa Isteeta Washington) – Office of Nutrition Services (Waa'jirri Tajaajilawwan Soorataa) fi Washington State Department of Social and Health Services (Qajeelchi Tajaajiloota Hawaasummaa fi Fayyaa Isteeta Washington) – Aging and Long-Term Supports Administration WIC fi SFMNP dhaaf deeggarsa maallaqaa ni taasisu.

## ODEEFFANNOO QUNNAMTIIF

### WIC FMNP



MARSARIITII: [doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket](https://doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket)

BILBILA: 1-800-841-1410

IMEELII: [FMNPteam@doh.wa.gov](mailto:FMNPteam@doh.wa.gov)

Waa'ee FMNP himannaa ni qabdaa? Unkaa komii: [doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket](https://doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket) irratti argamu fayyadamuudhan poostadhaan ergaa, iimeelii yookan faaksii godhaa.

### SENIOR FMNP



ALISA Aging and Long-Term Support Administration

MARSARIITII: [www.dshs.wa.gov/alisa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program](https://www.dshs.wa.gov/alisa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program)

BILBILA: 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 Oromo January 2023

USDA'n dhiyeessaa fi hojjechiisaa carraa wal-qixxeenyaadha.

Senior FMNP Waashingitonii fi WIC FMNP loogii hin godhan.

Galmee kana bifa biraatiin dookumentii kana gaafachuudhaaf, 1-800-841-1410 irratti bilbilaa. Maamiltoota dhagahuu hin dandeenye yookin dhagahuudhaaf baay'ee rakkattan yoo taatan, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa yookin WIC@doh.wa.gov irratti imeelii ergaa.



# WIC & SENIOR

Farmers Market  
Nutrition Program

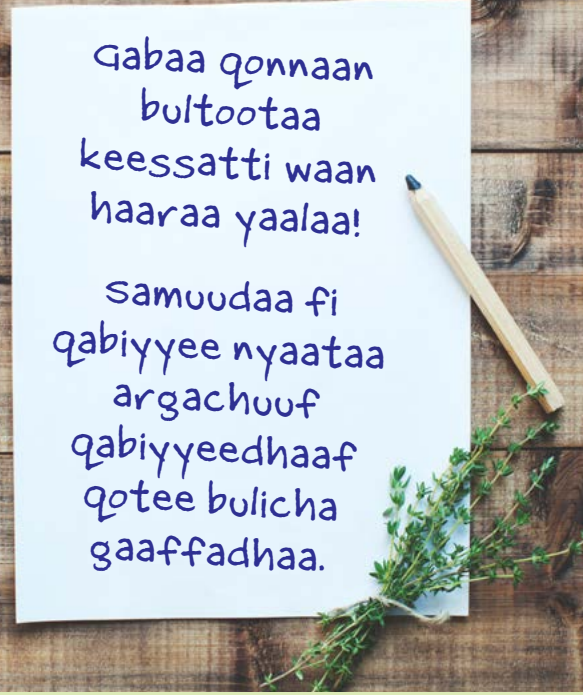
HAARAWA NYAADHU!  
NAANNOODHAA BITI!  
QOTE-BULTOOTA DEGGARI!

## FAAYIDAAWWAN GABAA QONNAAN BULTOOTAA KEESSAN FAYYADAMUU

- Hirmaattonni WIC fi Senior FMNP faayidaalee isaanii fuduraalee haaraa, kuduraalee haaraa fi baala haaraa murame qofa bitachuuf fayyadamuu danda'u.
- Qonnaan bultootaa irratti Faayidaalee Gabaa Qonnaan Bultootaa qofa fayyadamaa. Kaardiiwwan WIC koodii QR qaban gabaawwan qonnaan bultootaa yookan manneen kuusaa daldalaa qonnaan bultootaa keessatti fayyadamuun ni danda'ama.
- Hirmaattonni FMNP maanguddoota ta'an qofti akkasuma faayidaalee isaanii damma bitachuuf fayyadamuu danda'u.
- Jijjiiramni ykn tookenoonni kamiyyuu faayidaalee keessan waliin hin kennaman.
- Kaardii koodii QR qabukan bade yookin hatame ejensii faayidaalee isiniif kennetti gabaasaa.
- Faayidaalee keessan Waxabajji 1 fi Onkoloolessa 31 giddutti fayyadamuu qabdu.
- Faayidaalee keessan oomishtoota mallattoolee kanneen qabanbiratti qofa fayyadamaa:



Filannoo hundarra gaarii ta'eef dafuudhaan gabaa ga'aa!



## GORSAWWAN KUDURAALEE FI FUDURAALEE SOORATAWWAN FI CIREWWAN IRRATTI DABALUUF OOLAN

- ✓ Kuduraa argachuuf haala salphaa taasisaa. Kuduraalee dheedhii kanneen akka kaarootiiwwan, birookolii, atarawwan ariitoo, yookiin raafuu abaaboo dafii murmuruu itti fufi.
- ✓ Yeroo nyaataatti kuduraalee yookiin fuduraalee dheedhii murmuraman caabiidhaan minjaala irra kaa'i.
- ✓ Goraawwanii fi kookiiwwan dhangaa fi ittittuu akka gammachiisaa ta'uu fi mi'aawaa taasisu!
- ✓ Saanii golboo fuduraa qabaadhu. Saanii golboo kamittiyyu fuduraa haarawa dabali. Saanii golboo kamittiyyu fuduraa haarawa dabali.
- ✓ Salaadii Halkanii kee Qopheeffachuu Qabaadhu! Kuduraalee murmuraman, lukkuu yookiin baaqelaawwan bilchaatan,baaduu caccabfame, dhiyeessi, akkasumas waan haarawa ta'e kan akka apilii kukutame dabali.
- ✓ Akka nyaata-cinee waan akka ariitiin tolfamutti argachuu feetaa? Salaadii fuduraa qopheessi. Salaadii fuduraa qopheessi.
- ✓ Fuduraaleen bonaa hunduu yeroo wal-fakkaataatti bilchaatuu? Dhugaatii qopheessi, yookiin kukuti akkasumasbishaan xiqqoo keessatti bilcheessi dabalataan keekii haphii irratti naqi, yookiin malmaraataa qopheessi! Weebsaayitii qabiyyee jaallatamaa kee irraa qabiyyeewwan malmaraataa salphaa caqasi.

## FUDURAALEE FI KUDURAALEE KIYYA AKKAMITTAN KUUSAA?

- **Kuduraalee irra-jireessaan firijjii kee keessa kuusi!** Oomishaawwan haarawa kanneen akka magarisawwan baalaa fi goraawwan otoo hin miiciin kuusaa jabaa keessa kaa'i. Otoo hin fayyadamiin dura yerooma sana oomishawwan hunda bishaan yaa'uun miici. Baalli magarisniwwan akkasumallee bishaan qorraa keessa gadi cuqqaalanii yeroo muraasaaf jijjiiruun hurgufuun dhiqamuu ni danda'u.
- Kuduraalee kanneen akka qullubbiwwanii fi dinnichawwanii iddoo qorraa, kuusaa dukkanaa'aa yookiin keessoo qorraatti kuusi. Firijjii keessa miti! Shunkurtii fi dinnicha waliin hin kuusinaa.
- Timaatimiwwanii fi fuduraalee hin bilchaatiintempireechara kutaa manaa keessatti kuusi, yeroo mara iddoo diriiraa yookiin shelfii irratti yookiin minjaalarratti.
- Yeroo dheeraa kuusuuf, oomisha cabbeessuu yookiin xaasaan kuusuu filadhu. Irra-caalaan barachuuf, kana barbaadi: Kuusaa Nyaataaf Gorsawwan Yeroonii.