

አሕልጅን ፍረታትን አብ መግብን ጠዓሞትን ንምውሳኽ ዝሕግዙ ምኽርታት



ዝያዳ ፍረታትን አሕምልትን ንምብላዕ ዝድርኹ ኣገርምቲ ምኽንያታት

ነቲንናይ ጥዕና ምብራህ ገጽ ርኽብዎ!

ዝያዳ አሕምልቲ ኣብ ትምብላዕ እዋን ቆርብትኩም ይጥቀም::

ደቅኹምውን ናትኩም ኣሰር ይኸተሉ!

ፍራምረን አሕምልቲን ኣብ ትበልዕሉ እዋን ንጎቶምውን እውን ይምገቡ ::

ኣብ ኩሉ ደረጃ ዕድመ ጥዕናኻ ኣመሓይሽ!

ጸዓትኻ ንምዕባይን ክብደትኻ ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ብሉጻት መኣዛታት ኣብ ፍርያት ይርከቡ:: ጽሕጊ ዝሓሸ ምቕቃቕ መግቢ ንኸህሉ ይሕግዙ::

ብዛዕባ WIC FMNP ከምኡ ድማ SENIOR FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, ናይ ሓረስቶት ፕሮግራም ዕዳጋ ኣመጋግባ) ኣካል ናይ Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC, ፍሉይ ናይ መመላእታ ኣመጋግባ ፕሮግራም ንትሑት ኣታዊ ዘለዎም ደቀንስትዮ: ዕሽላትን: ቆልዑን) እዩ:: WIC Program ጥዕና ዘለዎም መግብታት: ናይ ኣመጋግባ ትምህርቲ: ደገፍ ኣመጋግባ ጸባ ጡብ ኣደን ናብ ጥዕናን ማሕበራዊ ኣገልግሎታትን መወከስን ይህብ::

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, ናይ ኣረጋውያን ፕሮግራም ኣመጋግባ ዕዳጋ ሓረስቶት) ኣካል ናይ Department of Social and Health Services (DSHS, ክፍሊ ማሕበራውን ጥዕናውን ኣገልግሎታት) Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA, ምምሕዳር ናይ ዕድመ ዝደፍኣን ናይ ነዌሕ እዋንን ደገፍ) እዩ::

እቲ Senior Nutrition Program ንልዕሊ 60 ዓመት ዝዕድሚኦም ትሑት እቶት ዘለዎም ዓበይቲ ሰባት ብመኣዛዊ መግቢ ኣብ ጉጅለ ምድላዎትን ኣብ ገዛ ዝቐርብ መግብን ብምምጋብ ኣመጋግባ የመሓይሽ::

- ✓ አሕምልቲ ምርካብ ቀሊል ግብርም:: ኣብ መኣዲ ከም ካሮት፣ ብሮካሊ፣ ዓተር ወይድማ ካዉል ፍላወር ክህልዉ ግብሩ::
- ✓ ኣብ እዋን መኣዲ ዝተቐራረፁ አሕምልቲን ፍረመረን ዝሓዘ ድስቲ ኣብ ጠረጴዛ ኣቐምጡ::
- ✓ ጎምጠጥን ኩኽን ንኣኽልን ርግኦን ዝያዳ ምቁርንን ጥዑምን ይገብርዎም!
- ✓ ኣብ እዋን ምሳሕ ሰላጣ ኣብ መኣዲ ሕወሱ!
- ✓ ናይ ፍራምረ ሳንዲቕ ሓዙ:: ኣብ ናይ ፍራምረ ሳንዲቕ ትኩስ (ፈሬሽ) ፍራምረ ኣእትዉሉ:: ኣብ ናይ ኣቕራቢ ቀነስ ዋጋ ሓዘዎ!
- ✓ ናይ ባዕልኻ ሰላጣ ምስራሕ ዝብል መዓልቲ ኣዳልዉ! ዝተመተረ አሕምልቲ: ዝበሰለ ደርሆ ወይድማ ዓተር: ዝተቐራረፁ ኣጅቦን ክምኡ እውን ዝተቐረፁ ኣጅል ኣቕርቡ::
- ✓ ዳራጋ ኩሎም አሕምልቲ ኣብ ፎርኖ ብምጥባባስ ፈጣን መመላእታ መግቢ ክትሰርቑ ትኽእል ኢኹ:: ነቶም አሕምልቲ ምስ ንጣብ ዘይትን ገለ መማቕርትን ብምሕዋስ ኣብ ዝኾነ መግቢ ምቁር መመላእታ ክትገብር ትኽእል ኢኹ::
- ✓ ናይ ሓጋይ ፍራምረ ብሓይ ግዛ ኣብ ሓይ ዝበሰሉ ድዮም? ስሙዚ ኣዳልዉ፤ ወይድማ ሰላይስ ኣብ ንእሽተይ ማይ ስራሕኹም ንገን ኬክ መጠገገግኩም ክኸውን፤ ወይድማ ጁስ ስርሑ! ንዝደልዎም ቀሊል ናይ ምግቢ ኣሰራርሓ መርበብ-ሓበሬታ ናይ ምግቢ ኣሰራርሓ መምርሕታት ድለዩ::

ናይ መራኽቢ ሓበሬታ

WIC FMNP



መርበብ ሓበሬታ: <https://doh.wa.gov/ነስኻን-ስድራኻን/wic/ዕዳጋ-ሓረስቶት>

ስልኪ: 1-800-841-1410: 0 ጽቕጥ::

ኢሜይል:- FMNPteam@doh.wa.gov

ብዛዕባ FMNP ቅሬታ ኣለኩም'ዶ? ኣብዚ ስዒቡ ዝርከብ ኣድራሻ ዘሎ ፎርም መሊእኹም ብመልእኹቲ: ኢሜይል ወይድማ ፋክስ ብምጥቃም ምልእኹ ይከኣል:: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>.

SENIOR FMNP



መርበብ ሓበሬታ: <https://www.dshs.wa.gov/alsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program>

ቴሌፎን: 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 TI

April 2025 Tigrinya

United States Department of Agriculture (USDA, ክፍሊ ሕርሻ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ) ኣቕራቢ ማዕረ ዕድላትን ኣሰራሒን እዩ:: ዋሽንግተን Senior FMNP ን WIC FMNP ን ኣድልዎ ኣይገብሩንዮም::

እዚ ሰነድ ብኽልእ መንገዲ ክቐርብልኻ ንምሕታት: ብ 1-800-841-1410 ደውል:: ጽሑፍን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል: ብኽብረትኩም ደውሉ ናብ 711 (ዋሽንግተን ሪላይ) ወይ ኢሜይል ናብ WIC@doh.wa.gov::



WIC & SENIOR FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

ሓድሽ ተመገቡ! ናይ ውሽጢ ዓዲ ግዝኡ! ሓረስቶት ሓግዙ!


ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ጥቕምታቶም ምጥቃም

- ብ QR ኮድካ ኣብ ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ረብሓታት ተጠቐም።
- QR ኮድካ ኣብ ናይ WIC ወይ SFMNP ካርድኻ ወይ ኣብቲ መተግበሪ ረኽብ።
- ምስ ጥቕምታት ዝኾነ ይኹን ለውጢ ወይ ቶክን ኣይወሃብን እዩ።
- Grower ነቲ QR ኮድ ስካን ብምግባር መጠን ዕድገ ከእቱ እዩ።
- መጠን ገንዘብ ኣረጋግጽ እዩ PIN ካ ኣእቱ
- ዝጠፍእ ወይ ዝተሰርቀ ካርድ ምስ QR ኮድ ናብቲ ጥቕምታት ዝሃበኩም ትካል ክሕብሩ ይግባእ።
- ነቲ ካብ 1 ሰነ ክሳብ 31 ጥቕምቲ እትረኽቡ ጥቕምታት ክጥቀሙኦ ኣለዎም።

ናይ SENIOR FMNP ካርድን ናይ መተግበሪ ምልክትን



WIC ካርድን ናይ መተግበሪ ምልክትን



[ለ]ፍሩታታትን ኣሕምልትናን ብኸመይ ንዕቅብ

- መብዛሕትኦም ፍራምሬ ኣብ ፍርጅ ኣቐምጥዎም!
- ትኩስ ከም ቆፅላ መፅሊን ቤሪን ዝኣመሰሉ ከይሓጠኩም ኣብ መስሐቢ ዘለዎ መቐመጢ ኣቐምጥዎም
- ኩሎም ምህርታት ብዝተዓቕረ ከይኮነስ ብዝኸይድ ማይ ሕፀብዎም ሓምለዎት ኣሕምልትን ፍራምሬን ኣብ ዝተዓቕረ ማይ ኮይኑ ግን ብተደጋጋሚ ብዘተቐየረ ማይ ክሕፀቡ ይኸእሉ።
- ከም ሽጉርቲን ድንሽን ዝኣመሰሉ ኣብ ዝሓልፉ ፀልማትን ዘለዎ ጠረጴዛ ኣብ ውሽጢ ፓንደር ኣቐምጡ። ኣብ ፍርጅ ኣይኮነን! ሽጉርቲን ድንሽን ብሓንሳብ ኣይትኸዝን።
- ኮሚደሪን ዘይተለመዱ ፍራፍራ ኣብ ማእኸላይ ኩነታት ዘሕሊ ኣቐምጥዎም። መብዛሕትኦም እዋን ኣብ ተስሓቢ ወይ ድማ ጠረጴዛ.
- ንዊሕ ኣዋን ክፀንሕ እትደልዩዎ ነገር ኣብ ፍራጅ ወይ ድማ ብታኒካ ብምዕሻግ ክትጥቀሙ ትኸእሉ።

እንታይ ክትገዝእ ትኸእል ኣብ? ዕዳጋ ሓረስቶት ጥቕምታት?

ኣብ ከባቢኹም ዝርከቡ፡ ፍሩታታትን ዘይተመስርሑን ፍራታት፡ ኣሕምልትን ዝተቐርጹ ኣትክልትን ካብ ዕዳጋ ሓረስቶትኩም ግዝኡ ናይ ኣብ ዋሽንግተንን ኣብ ዶባዊ ኣውራጃታት ኣይዳሆን ኣረገንን ዝበቐሉ ጥቕምታት። ብናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ጥቕምታትኩም ክትገዝእዎም እትኸእሉ ነገራት እዞም ዘስዕቡ ኮይኖም፡ ኣብዚኣም ጥራይ ዝተሓጸሩ ግን ኣይኮኑን፤

ኣሕምልቲ
ሻምት፡ ቀይሕ ሱር፡ ብሮኮሊ፡ ካውሎ ብሩክሰል፡ ካርት፡ ካውሎ ፍፍሪ፡ ሰለጣ ላቱጋ፡ ፖር፡ ላቱጋ፡ ሽጉርቲ፡ ድንሽ፡ ዱባ፡ ብጫ ዝሕብርም ዱባ፡ ስፒናች፡ ምቁር ድንሽ፡ ዘኮኒ

ፍሩታታት
ኣፕል፡ ብሉቤሪ፡ ቸሪ፡ ኔክታሪን፡ ኩኽ፡ ፐር፡ ራስፕቤሪ፡ ስትሮቤሪ

ኣትክልቲ ቀመም፤
ሪሓን፡ ሲላንትሮ፡ ፕረሰመሎ፡ ሮዝማሪዮ
ብኸብረትኩም ኣስተውዕሉ፡ ተሳተፍቲ Senior FMNP ጥራይ እዮም መዓር ክገዝኡ ዝኸእሉ።



ሓረስቶት ተመልከት ኣብ ዕዳጋ ዘለዎም እዞም ምልክታት!

ምሉእ ዝርዝር ናይ ብቐዓት ፍርያት ንምርካብ፡ ኣብ <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants> ተመልከት

ዕዳጋ ሓረስቶት ናይ ወቕቲ መስመር ግዜ

- **ጸደፃ**
 - ▶ ተሳተፍቲ Senior FMNP ናይ ሓረስቶት ናይ ዕዳጋ ጥቕሚ ንምርካብ የመልክቱ።
 - ▶ ናይቲ ከባቢ ትካላት ናይ Senior FMNP ካርድታት ክዕድላ ይጅምሩ።
 - **ሰነ 1**
 - ▶ ወቕቲ ዕዳጋ ሓረስቶት ይጅምር።
 - ▶ ቀዳመይቲ መዓልቲ ናይ ዕዳጋ ሓረስቶት ጥቕምታት ንምግዛእ።
 - **መስከረም 30**
 - ▶ ናይ መወዳእታ መዓልቲ ከከም ኣብ ምህላው ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ጥቕሚ ንምርካብ።
 - **ጥቅምቲ 31**
 - ▶ መወዳእታ መዓልቲ ናይ ዕዳጋ ሓረስቶት ጥቕምታት ንምግዛእ።
- መዘኻኸሪ፡- ተሳተፍቲ WIC ወርሓዊ ረብሓታቶም ፍራታትን ኣሕምልትን ኣብ ክፍት ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ዓመት ምሉእ ክጥቀሙኦ ይኸእሉ።

