ናብ ናይ ምግቢ
ከብሒ ክሸነ (ፓንትሪ) ንምብጻሕ ሓድሽ ዲኻ፧

እንታይ ክትጽበ ከምዘለካ ኣብ ምፍላጥ ክንሕግዘካ ኢና!

ሰሌዳ ትሕዝቶታት

3 ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ (ፓንትሪ) እንታይ እዩ፧

4 ኣብ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ እንታይ ክጽበ ይኽእል፧

5 ናይ ከባብየይ ናይ ምግቢ ከምሒ ክሽነ ኣበይ ክረክብ ይኽእል፧

5 ኣብ ናይ መጀመርታ ምብጽሐይ ናብ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ እንታይ ከምጽእ ኣለኒ፧

7 ካብ ምግቢ ወጻኢ ኣብ ናይ ምግቢ ክሽነ እንታይ ክረክብ ይኽእል፧

ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ (ፓንትሪ) እንታይ እዩ፧

ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ብዘይ ክፍሊት ምግቢ የቕርቡ ንዝኾነ ዘድልዮ ሰብ ከኣ ተረከብቲ እዮም። እንተድኣ ንስኻ፡ ኣባል ስድራቤትካ፡ ወይ ዓርክኻ ኣብ ጠረቤዛ ምግቢ ንምቕራብ ትጽገሙ ኣለኹም ኮይንኩም፡ ናብ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ምብጻሕ ክሕግዝ ይኽእል። ክሎም ዓይነት ሰባት ናብ ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ይበጽሑ፥ እቶም ኣብዚ እዋን'ዚ ስራሕ ዘለዎም ሰባት፡ እቶም ስራሕ ዘይብሎም ሰባት፡ ስንክልና ዘለዎም ሰባት፡ ከምኡ ድማ እቶም ናብ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ሓደስቲ ዝኾኑ ሰባት። ብሰንኪ COVID-19፡ ናብ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ምብጻሕ ዘድልዮም ሰባት ቁጽሮም እናወሰኸ ይኸይ

ብዙሓት ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ዘገልግልሉ ፍሉይ ከባቢታት፡ ወይ ግዝኣታት ኣለዎም። መብዛሕትኦም ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ንተኣንገድቲ ናይ ነዳዲ ወጻኢ፡ ግዜን፡ ጸጋታትን ንኽዕቕብሎም ምእንቲ ናብቲ ውሱን ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ'ቲ ንዝቐረቡ ሰባት የገልግሉ። ስለዚ ነቲ ናብ ትነብርሉ ዝቐረበ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ትደልዩ ምህላውኩም ኣረጋግጹ።

ኣብ Northwest Harvest፡ ሓገዝ ኣብ ዝድለየሉ እዋን ሕቶ ብዘይ ምሕታት ብናጻ ክውሃብ ኣለዎ ኢልና ንኣምን። ዝኾነ ሰብ ብምኽንያት ፍርሒ ክጠምን ብእኡ ምኽንያት ከኣ ጥዕንኡን ጥዕና ስድራቤቱን ኣብ ሓደጋ ከእቱ የብሉን። ዝኾነ ዝደሊ ሰብ መኣዛታት ዘለዎም ምግብና ተረከብቲ ምኳኖምን እንተመጺኦ/ኣ ከኣ ሓንጎፋይ ኢልና ከምንቕበሎን ምፍላጡ ንምርግጋጽ ክንሰርሕ ኢና።

ኣብ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ እንታይ ክጽበ ይኽእል፧

ገሊኦም ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ከም ግሮሰሪ ድኳናት ኮይኖም ዝተዳለዉ እዮም ምእንቲ እቶም ዝደለኽሞም ነገራት ክትመርጹ ከፍቅድልኩም። ገሊኦም ኣቐዲሞም ዝተዳለዉ እትወስድዎም ሳጹናት ወይ ሰናጡ የቕርቡ ናብ ገዛ ትወስድዎ ነገር ከኣ ኣይትመርጹን።

ኣብዚ እዋን'ዚ፡ ብሰንኪ COVID-19 ከምኡ ድማ ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ክወስድዎም ዘለዎም ናይ ጥዕና ጥንቃቐታት፡ ኣብዚ ግዜ'ዚ መብዛሕትኦም ኣቐዲሞም ዝተዳለዉ ሳጹናት ምግቢ ይህቡ ኣለዉ።

ሪጋ ክህሉን ቅድሚ ኣገልግሎት ምርካብኩም ከኣ ክሳብ 30 ደቓይቕ ክትጽበዩ ከምትኽእሉን ትጽቢት ግበሩ። ብዙሓት ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ናይ ምጽባይ ግዜ ንምሕጻር ይሰርሑ ኣለዉ ገሊኦም ከኣ ዝሓጸሩ ናይ ትጽቢት ግዝያት ክህልውዎም ይኽእሉ።

ገሊኦም ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ምግቢ ንኽትቅበሉ ቆጸራ የድልዮም። ንነፍስ ወከፍ ብቐጸራ ጥራይ ዝሰርሕ ውልቀ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ክንዝርዝር ኣይንኽእልን ኢና እንተድኣ ርግጸኛታት ዘይኮይንኩም ኣቐዲምኩም ክትድውሉ ዝበለጸ እዩ።

እንተድኣ እንግሊዝኛ ዘይትዛረቡ ኾይንኩም፡ ናብ ቋንቋኹም ክዛረቡ ዘይክእሉ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ንምእታው ተዳለዉ። ኣብዚ ንምሕጋዝ ኣብቲ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ናይ ምስትርጓም ኣገልግሎታት ዘይክውሃብ ይኽእል። እንተድኣ እንግሊዝኛ ዝዛረብ ዓርኪ/መሓዛ ወይ ኣባል ማሕበረሰብ ኣለኩም ኮይኑ'ሞ ኣብቲ ናይ መጀርመታ ምብጻሕኩም ከሰንይኹም እንተኽኢሎም፡ እዚ ነቲ ተመኩሮ ዝቐለለ ከምዝኸውን ክገብረልኩም ይኽእል።

ናይ ከባብየይ ናይ ምግቢ ከምሒ ክሽነ ኣበይ ክረክብ ይኽእል፧

እንተድኣ ኢንተርነት ኣለኩም ኮይኑ፡ ዝርዝር ናይ ቦታታት ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ከምኡ ድማ ሰዓታቶም ኣብ መርበብ-ሓበሬታና ክትረኽብዎ ትኽእሉ፥ **northwestharvest.org/statewide-network**።

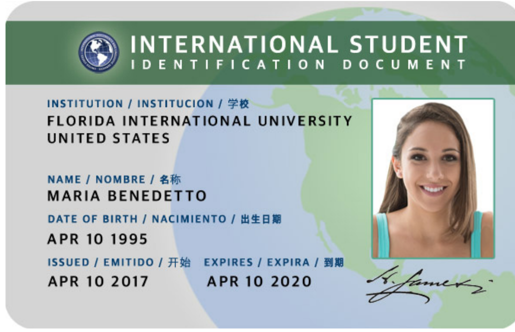
እንተድኣ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ኣብ ምርካብ ሓገዝ ደሊኹም፡ ናብቲ ድሮ ምስኡ ርክብ ጸኒሕኩም ክኸውን ዝኽእሉ ናይ ከባቢኹም ኮማዊ ትካል ርክብ ኣካይዱ።

ኣብ ናይ መጀመርታ ምብጽሐይ ናብ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ እንታይ ከምጽእ ኣለኒ፧

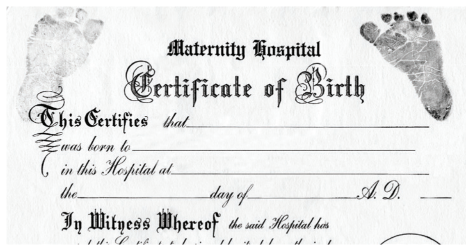
ነቲ ናብኹም ዝቐረበ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ድሕሪ ምርካብኩም፡ ምሳኹም እንታይ ምምላእ ከድልየኩም ከምዝኽእል ንምርግጋጽ ኣቐዲምኩም ክትድውሉ ዝበለጸ እዩ። ነፍስ ወከፍ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ዝተፈልየ እዩ፡ ግን መብዛሕትኡ ግዜ ገለ ክትጽበይዎም ትኽእሉ ምምሳላት ኣለዉ።

ክሎም ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ኣብ ናይ መጀርመታ ምብጻሕኩም ናይ ምዝገባ መስርሕ ኣለዎም። መረጋገጺ ናይ መንነትኩም፡ መንነት ደቅኹም፡ ከምኡ ድማ ህሉው ኣድራሻኹም ክሓቱ ይኽእሉ። ፕሮግራማት መለለዪ መንነት ንምርኣይ ክሓቱ ይኽእሉ ***ግን ምግቢ ንምቕባል መለለዪ መንነት ግዴታ ኣይኮነን***። ዋላ'ኳ ኣብቲ መጀርመርታ ምብጻሕ ናብቲ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ስምን ኣድራሻን ክሕተት ዝኽእል እንተኾነ፡ እቲ ሓበሬታ'ዚ ኣብ ትምለስሉ እዋናት ኣይክውሰድን እዩ ክሳብ እቲ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ዓመታዊ ምሕዳስ መዛግብቲ ዘካይድ። እቲ ኣብ እዋን ምዝገባ ዝውሰድ ሓበሬታ ንጸብጻባት ናይቲ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ምግብን ምወላን ናይ ኣገልግሎታት ንምጥላብ ዘቕርቦ ዘገ

መብዛሕትኦም ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ዝኾነ ዓይነት ዘለኩም ስእሊ ዘለዎ መለለዪ መንነት ክቕበሉ እዮም። እዚ ናይ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ፍቓድ መዘወሪ ማኪና ወይ ናይ መበቆል ሃገርኩም መለለዪ መንነት ክኸውን ይኽእል። ናይ ተምሃራይ መለለዪ መንነት ከምኡ ድማ ናይ Costco ካርድ ኣባልነት'ውን ክሰርሕ ይኽእል'ዩ።



ገሊኦም ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ናይ ቆልዑ መረጋገጺ መንነት'ውን ክሓቱ ይኽእሉ፡ ከም ምስክር ወረቐት ልደት፡ ናይ ቤት-ትምህርቲ መዝገብ ወይ ናይ ተምሃራይ መለለዪ ካርድ ዝኣመሰሉ። እዚ እንተድኣ ፎርሙላ (ምግቢ ህጻን) ወይ ኣጭርቕቲ ሽንቲ ቆልዓ ክትቅበሉ ትደልዩ እንተኾይንኩም ኣገዳሲ እዩ።



መብዛሕትኦም ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ንዝኾነ ሰብ ዜግነቱ ወይ ናይ ኤሚግረሽን ደረጅኡ ብዘየገድስ ምግቢ የቕርቡ ካብ መበቆል ሃገርኩም ዝመጸ መለለዪ መንነት ከኣ ይቕበሉ። ዜግነትኩም ወይ ናይ ኤሚግረሽን ደረጃኹም፡ ዘሪ/ዓሌት፡ ወይ ዝዝረብ ቋንቋኹም ክትሕብሩ ክትሕተቱ ትኽእሉ ምኽንያቱ ንምንጭታት ከባብያዊ ናይ መንግስቲ ምወላ እዚኦም ክሕተቱ ስለዝኽእሉ። እንተድኣ፡ ንዝኾነ ምኽንያት ብዛዕባ ምምላስ እዞም ሕቶታት እዚኦም ስክፍታ ኣለኩም ኮይኑ፡ ንህዝባዊ ሓገዝ ዘጠቓልል፡ እዞም ሕቶታት እዚኦም ክስገሩ ክትሓቱ ትኽእሉ። **ግዴታ ኣይኮኑን።** መብዛሕትኦም ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ንውልቃዊ ሓበሬታኹም ይሕልውዎ ንካልኦት ከኣ ኣየካፍልዎን።

ኣድራሻኹም ንምርግጋጽ፡ መብዛሕትኦም ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ቅዳሕ ናይ ክራይ ውዕልኩም/ውዕል ገዛ ኽራይ ወይ ኣድራሻኹም ዘለዎ ቁራጽ ወረቐት ናይ ፖስታ፡ ከም ናይ ተሌፎን ቢል ወይ ናይ ኣገልግሎት ገዛ ቢል (ወረቐት ዕዳ) ዝኣመሰሉ፡ ይቕበል። ምግቢ ንምቕባል ህሉው ኣድራሻ ክህልወኩም ኣየድልን። እንተድኣ ኣድራሻ ዘይብልኩም ኮይኑ ወይ ከኣ ብተመኩሮ ገዛ-ኣልቦነት ትሓልፉ እንተሊኹም፡ እቲ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ ነቲ ኣድራሻ ናይቲ ከብሒ ክሽነ ከም ኣድራሻኹም ክስፍሮ ይኽእል።

እንተድኣ ናብቲ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ መጺኹም ግን እቶም ግቡእ ሰነዳት ዘይብልኩም እንተኾይንኩም፡ ብዙሓት ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ገና ነቲ መዓልቲ እቲ ምግቢ ይህቡኹም፡ ኣብ ዝቕጽል ምብኣሕኩም ሰነዳት ክትማልኡ ከኣ ይነግሩኹም። **መሻርኽቲ ናይ Northwest Harvest ዝኾኑ ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ንዝኾነ ሰብ ምግቢ ከቕርቡ ይሕተቱ—እቲ ግቡእ መለለዪ መንነትን ኣድራሻን ኣለዎም ድዩ የብሎምን ብዘየገ**

ካብ ምግቢ ወጻኢ ኣብ ናይ ምግቢ ክሽነ እንታይ ክረክብ ይኽእል፧

ብዙሓት ናይ ምግቢ ከብሕታት ክሽነ ካብ ምግቢ ወጻኢ ካልእ ኣገልግሎታት ይህቡ። ገለ ካብ ዝውሃቡ ልሙዳት ነገራት፥

- ናይ መንበሪ ገዛ ሓገዝ (ሓገዝ ኣብ ክፍሊታት፡ ሓገዝ ኣብ ምርካብ መንበሪ ገዛ)
- ናይ ክፍሊት ኣገግሎት ገዛ ሓገዝ
- ካልኣይ ኢድ ዝጥዓሙ ክዳውንቲ
- ናይ ጽሬት ናውቲ (ሶፍት፡ ሳሙናታት፡ ናይ ስኒ ብራሻት)
- ናይ ህጻን ፎርሙላ (ምግቢ)
- ኣችርቕቲ ሽንቲ ቖልዓ
- ምግቢ ከልቢ/ምግቢ ድሙ

እንተድኣ ገለ ውሱን ነገር ዘድልየኩም ኮይንኩም፡ እቲ ዝበለጸ ትገብርዎ ነገር ምሕታት'ዩ! ዋላ'ውን እንተድኣ እቲ ናይ ምግቢ ከብሒ ክሽነ እቲ ትደልይዎ ነገር ዘይብሉ እንተኾነ፡ እቲ ዘለዎ ካልእ ኣካል መን ምኻኑ ክፈልጡ ይኽእሉ።

northwest HARVEST .org

GROWING FOOD JUSTICE ACROSS WASHINGTON

northwestharvest.org | @nwharvest