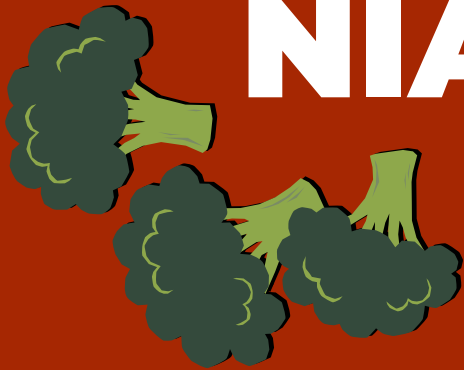


# TUONGE EKUHUSU NIA YA KUPATA CHAKULA



Toleo la 02 | HEALTH EQUITY BEAT  
GAZETI LINALOSAMBAZA ELIMU YA AFYA

Zaidi ya wakazi 104,000 wa wilaya ya Erie wana uwezo pungufu wa kupata chakula kilicho bora kwa afya. Katika mwaka wa 2022, bei za chakula zinataraajiwa kupanda kwa idadi ya takriban 10%. Chakula kinawezesha mwili wetu kuhimili changamoto za maisha, na kinatuunganisha na utamaduni wetu; Viwango fulani vya thamani zetu vimo ndani ya chakula; na chakula kinatuunganisha na watu au mahali fulani. Haya yote anatusaidia kutafuta chakula chilocho bora kwa mwili wetuna chilicho na bei rahisi.



## ● CHAKULA BORA KWA WOTE

Mfumo wetu wa chakula umo wakulima, wazalishaji, wafunga mizigo, masoko ya wakulima, maduka madogo na makubwa, wapishi na mikahawa, madereva ya magari makubwa ya mizigo, wahudumu wa madukani, wateja (wewe!), waondoa michafu, na wengine.

Usawa wa mfumo wetu wa haki kwa chakula unakuwa thabiti iwapo kila mtu amepata msata anawohitaji ili apate chakula:

- kibichi, kinachotosha, na kwa bei rahisi;
- kinachorutubisha, na kinachoshibisha
- kinachiheshimu utamaduni wetu wa chakula na mahitaji yetu kwa chakula, na kinachoheshimu chaguo wetu wa chakula.

## ● MSADA WA KUHEMEA CHAKULA

- ✦ **EBT** - EBT ni cadi inayotolewa kwa wanawohitaji msada wa chakula, ili waweze kununua chakula. Cadi ya EBT inatumika kama cadi ya benki iliyo na pesa. Pia, cadi ya EBT inatumika kwa program zingine za misadaya muda ya serikali ya New York.
- ✦ **FARMERS MARKET COUPONS** - Taratibu ya Serikali ya New York ya vyakula kutoka soko la wakulima (FMNP) kuponi zinatolewa kwa kakitabu kadogo kaliko na kuponi za \$5 zinazopewa wazee na wazazi wanawopokea misada ya WIC.
- ✦ **P-EBT** - Msada wa chakula unawotolewa kwa watoto waliwokosa chakula cha chuleni kwa sababu mashule alifungwakatika uamusi wa kupambana na ugonjwa wa mlipuko wa COVID-19.
- ✦ **SNAP** - Programu ya msada wa nyongeza ya chakula inayoweka pesa kwa cadi ya EBT [au food stamps]. Kustahili, wanazingatia mapato, idadi wa watu ndani ya familia na gharama za msingi.
- ✦ **VEGGIE Rx** - hii ni program ya msada inayotumika kama agizo la mganga inayobadilishwa kwa chakula kutoka mashambani. Hii inapatikana kwa vituo mwanachama vya matibabu.
- ✦ **WIC** - Ufupi wa **Women, Infants & Children** programu inayotoa pesa za kunua vyakula vilivyo na rutuba maalum. Kustahili, wanazingatia mapato, hali ya familia. Pesa zinatolewa kwa cadi ya WIC.



**Erie County**  
Department of  
Health



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**OFISI YA USAWA KWA HUDUMA ZA AFYA**  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

**SWAHILI**

# MISADA

## MADUKA YA CHAKULA MJYINI

MADUKA YA WATU BINAFSI AU MADUKA YA WANACHAMA, AMBAYO ANACHUUZA VYAKULA MBICHI, KWA BEI RAHISI, NA VINAVYOHESHIMU UTAMADUNI WA WATEJA. IFUATAYO NI ORODHA YA MADUKA MACHACHE ALIYOPO KATIKA WILAYA YA ERIE

- Braymiller Market: Buffalo & Hamburg
- Buffalo Fresh: Buffalo
- Dash's Market: Buffalo, Clarence/Lancaster, Kenmore/Tonawanda, & Williamsville
- East Aurora Co-op: East Aurora
- Lexington Co-op: 2 locations in Buffalo
- Salud Market: Buffalo
- The Market in the Square: West Seneca

## FARMERS MARKETS

MASOKO YA WAKULIMA ANAONEKANA KATIKA MIJYI YA WILAYA YA ERIE. KWA KAWAIDA, ANAFUNGULIWA KILA WIKI. MENGI MWA MASOKO HAYA ANAKUBALI MA-CADI YA EBT/SNAP. WACHUZI BINAFSI WANAWeza KUWA KUKUBALI PROGRAM ZINGINE ZA MISADA.

- Step Out Buffalo, Edible WNY & Visit Buffalo-Niagara all share info about market locations

## FARM STANDS & FARM SHOPS

WANAUZA UPANDE WA MABARABARA AU PALE PALE KWENYE FARM. KUNA WENYE WANAKUBALI EBT/SNAP; WENGINE WANAKUBALI MAKADI YA CREDIT, AU MAKADI YA EBT/SNAP, MAKUPONI YA MASOKO YA WAKULIMA; WENGINE NAWO WANAKUBALI PESA TASLIMU PEKEE.

Erie Grown

[erie.gov/eriegrown](http://erie.gov/eriegrown)



## MADUKA KARIBU NA ENEO YA MAKAZI ALIYO NA VYAKULA VYENYE RUTUBA

MADUKA HAYA ALIANZISHWA KWA USHIRIKIANO ULIWOKUWA NA LENGU LA KUFIKISHA VYAKULA VIBICHI HADI MADUKA HAYA KARIBU NA MAKAZI YA WATEJA. MADUKA HAYA ANAKUBALI MAKADI YA EBT, NA ANAUZA VYAKULA VIBICHI VYA MUHULA WA KILIMO.



[healthycornerstorewny.org](http://healthycornerstorewny.org)

## MADUKA ATEMBEAYO

MADUKA ATEMBEAYO ANAUZA VYAKULA VIBICHI KATIKA ENEO TOFAUTI ZA MJYI. MASOKO HAYA ANAZURU JAMII MBALIMBALI KATIKA WILAYA YA ERIE.

- African Heritage Food Co-op Mobile Market
- CAO Mobile Market
- FeedMore Farm Market Truck
- MAP Mobile Market
- Urban Fruits & Veggies

## NOT YOUR AVERAGE PANTRY

- Feed Buffalo: Organic & Halal Food Resource Center (716) 588-0137
- Buffalo & Erie County Library Give & Take Pantries (716) 858-8900
- NYConnects Pantry Locator: M-F 9am-5pm (716) 858-8526
- 211 WNY Pigia 211

# JIHUSISHE

## Heshimu mazowezi uliyonayo hapo kwa makazi yako mjyini katima mfumo wa chakula

- Anzisha bustani ya mboga kwa kutumia vikopo hapo nyumbani kwako, ili uweze kuweka pesa kidogo pembeni
- Pekua kwa simu yako ya mikononi application itakayokupasha habari kuhusu mapishi na mabei ya vyakula
- Pamoja na kawaida yako ya kuhemea vyakula, zuru soko ya wakulima
- Jifunze namna ya kuweka vyakula vya muhula kwa kuviganda katika friza yako nyumbani
- Changia maoni yako kuhusu sera ya chakula na sera ya kulima na kuvuna chakula



## The Food Policy Council of Buffalo & Erie County

Halmashauri ya Sera ya Chakula ya Mji wa Buffalo na Wilaya ya Erie

Halmashauri ya chakula (FPC) ni muungano wa watetezi wa wateja, wauza chakula, wakulima na uwongozi wa vitongoji, kwa lengo la kusimamia haki ya usawa wa kudumu ya kupata chakula kwa wakazi wote wa Mji wa Buffalo na Wilaya ya Erie.

Tafuta namna ya kujihusisha na kazi za halmashauri ya FPC katika Mji wa Buffalo na Wilaya ya Erie kwa kuzuru hapa [linktr.ee/BufaloErieCountyFPC](http://linktr.ee/BufaloErieCountyFPC)



## STOO NDOGO ZA CHAKULA

MFUMO WAS TOO NDOGO ZINAZOLETA CHAKULA PAMOJA NA VIFAA VYA USAFI NYUMBANI INJE ILI WANAWOHITAJI WAJITOKEZE KUPEWA WANAVYOHITAJI

🔗 Tafuta 716 Little Free Pantry kenye Facebook

## FRIDGES ZA UMA

MFUMO WA MAFRIDGE YA UMA ALIYOWEKWA MAHALI KWA MILANGO WAZI AMBAPO KILA ANAYEHITAJI ATAWEZA KUFIKA KUMATA CHAKULA



🔗 [buffalocommunityfridges.com](http://buffalocommunityfridges.com)

## KUOMBA SNAP/EBT

PROGRAMU YA NYONGEZA YA CHAKULA KWA FAMILIYA ZINAZOSTAHILI

Simu ya kupigia SNAP mjyini (716) 858-7239  
SNAP Online 🔗 [mybenefits.ny.gov](http://mybenefits.ny.gov)

Erie County

🔗 Dept of Social Services 158 Pearl St  
Buffalo, NY 14202  
M-F 8:30am-4:00pm  
Huduma za uma za Wilaya ya Erie

## KUOMBA MSADA WA WIC

VYAKULA VYA MSINGI KWA WANAWAKE WAJAWAZITO & WALIWOJIFUNGUA, WATOTO WA UMRI WA MIAKA KUANZIA 0 HADI MIAKA 5 NA WANAWOSTAHILI

Kumbuka: Si lazima kuwa raia ya Marekani, kuwa na kadi ya social Security; kuwa na green card au kuwa mukazi halali, ili upate msada wa WIC.

🔗 Catholic Charities (716) 218-1484

## STRETCH YOUR SNAP \$\$

PATA NYONGEZA YA CHAKULA KWAKUTUMIA PESA ZA SNAP UKINUNUA CHAKULA MBICHI KUTOKA MSAHAMBANI

Utaweza kupata chakula zaidi kwa masoko ya wakulima, masoko atembeayo, masoko ya karubu na makazi yako, na kwa masoko ayayouza vyakula akiwa mikononi mwa majirani wako.



🔗 Kujua mahali ya kununua chakula zaidi:  
[zuru.doubleupnys.com](http://zuru.doubleupnys.com)



## TARATIBU YA JAMII WANAWOLIMA PAMOJA

MSADA WA KUZALISHA CHAKULA CHAKO MWENYWE

- 🔗 Cornell Cooperative Extension for Erie County (716) 652-5400
- 🔗 Grassroots Gardens WNY & Buffalo Freedom Gardens (716) 783-9653

## WAZEE

ERIE COUNTY SENIOR SERVICES (HUDUMA ZA WAZEE ZA WILAYA YA ERIE) ZIKO NA MISADA KADHAA YA KUWASAIIDIA WAZEE KUPATA CHAKULA, MILO ILIYOANDALIWA AU HABARI KUHUSU CHAKULA CHENYE RUTUBA

- 🔗 Go & Dine Vouchers
- 🔗 Stay Fit Dining (716) 858-7639
- 🔗 Mahali ya kupewa chakula kilichogandishiwa
- 🔗 Kuponni wa masoko ya wakulima
- 🔗 Milo inayoletwa hadi nyumbani (716) 858-8526
- 🔗 Shauri kuhusu chakula bora cyenye rutuba
- 🔗 Going Places Van Service (716) 858-7433

Huduma za gari inayotembeya ili kuwaletea chakulawanawostahili



**APPS INAYOOKOWA MUDA NA PESA VYAKO**

🔗 Tap the icon to download the app



Flashfood inayokuunganisha na chakula kwa bei rahisi katika maduka ya vyakula kama Tops



Now inakubali SNAP



# JUA AINA YA CHAKULA KILICHOPO KATIKA WILAYA YA ERIE

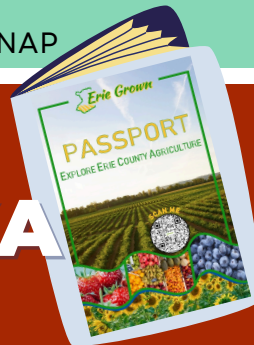
**Erie Grown inasaidia watu kugundua vilimo mashambani katika wilaya ya Erie!**

Erie Grown website ina maelezo kutoka ma mia ya mashamba na masoko. Pata habari kuhusu majira ya kupanda na kuvuna, ili ujue mahari utakapoweza kununua matunda na mboga vya chaguo lako. Search Erie Grown by:

- Matunda na mboga
- Jinan a duka
- Mahali
- Malipo anayokubaliwa

The Erie County Office of Agriculture (Ofisi ya kilimo ya Wilaya ya Erie), ikishirikiyana na Cornell Cooperative Extension of Erie County pamoja na Soil and Water Conservation District wameanza mradi wa Erie Grown Passport. Washiriki wanapata maksi kwa kuzuru shamba au biashara vinavyohusika na shamba na vilivyo kwa orodha ya Erie Grown, ili wapewe zawadi.

Anza leo kwa kuzuru hapa [erie.gov/eriegownpassport](http://erie.gov/eriegownpassport) 🔗



# MUHULA WA KULA CHAKULA BORA



Chakula cha "muhula huu" ni chakula kinachovunwa katika muhula huu wa mwaka, ndani ya eneo hii. Chakula kinachovunwa katika muhula huu kiko kibichi, tamu, ni kinavunwa kwa uwingi. Ni chakula ambacho hakikusafirishwa kutoka ngambo ingine ya nchi, hadi saani yako. Kwa kununua chakula cha eneo kwa bei rahisi, unashiriki kwa kusukuma maendeleo ya eneo. Uwe muangalifu kwa muhula ambapo matunda na mboga vinavyopendwa vinavunwa katika wilaya ya Erie!

## MAJIRA YA KUCHIPUA

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Arugula            | Figili   |
| Asparaga           | Rhubarb  |
| Vitunguu jani      | Spinachi |
| Majani ya vitunguu | Chipuko  |
| Saladi             |          |

>> Plus "overwintered" crops: mizizi na jani aliyopandwa wakati wa majira ya kupukutika kwa majani huota na utamu na ukavu zaidi

## MAPEMA MWA MAJIRA YA JOTO

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| Viazisukari       | Mchanganyiko wa salad  |
| Brokoli           | Majani ya mharadali    |
| Kabichi           | Njegere                |
| Mchadi            | Pilipili               |
| Cheri             | Plamu                  |
| Majani ya Collard | Stroberi               |
| Tango             | Boga ya majira ya joto |
| Biringanya        | Nyanya                 |
| Kitunguu saumu    | Tanipu jani            |
| Ainaya kabichi    | Boga dogo              |

## MAGIRA YA JOTO ALIYOPITE

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| Tufaha             | Leeks              |
| Forosadi ya buluu  | Mbamia             |
| Bok choy           | Vitunguu           |
| Kabichi vifundo    | Pichi              |
| Cantaloupe ya tiki | Pea                |
| Karoti             | Viazi              |
| Koliflawa          | Rasiberi           |
| Figili             | Rutabaga           |
| Mahindi            | Maharage ya kijani |
| Zabibu             | Nyanya             |
| Sukumawiki         | Tanipu             |
|                    | Tikiti maji        |

## MAJIRA YA MAJANI KUPUKUTIKA

|                |                          |
|----------------|--------------------------|
| Tufaha         | Njegere                  |
| Maharagwe kavu | Boga                     |
| Viazi sukari   | Tanipu                   |
| Karoti         | Boga ya majira ya baridi |
| Kabichi        |                          |

## MAJIRA YA BARIDI

Nyumba ya kiyoo & kuhifadhi mazao ya chakula

## APPS FOR SNAP



Application hii inasaidia kufuatiliya gharama za SNAP na kuchunga makadi ya EBT na P-EBT kwa kutumia account moja

Tap the icon to download the app



**ConnectEBT** inakujulisha idadi ya pesa zinazobaki kwa kadi yako ya EBT, pesa zilizoongezwa kwa kadi yako, vyakula ulivyolipia & mabadiliko ya PIN#



**Providers** (zamani Fresh EBT) wanakusaidia kufuatilia pesa zinazobaki kwa kadi yako ya SNP/EBT, WIC, SSI, malipo kwa waliwoachishwa kazi, na vinginevyo



HII NI GAZETI YA OFISI YA

**WILAYA YA ERIE IHUSIKAYO NA USAWA KATIKA HUDUMA ZA AFYA**



Gazeti hili linapatikana kwa lugha 5 za nyongeza

Maoni ya Wilaya ya Erie, Usawa wa Huduma za Afya ni kuona kila mtu katika Wilaya ya Erie anatembea hali nzuri ya afya. Ofisi ihusikayo na usawa wa huduma za afya inahifadhiwa ndani ya Sehemu ya Afya ya Wilaya ya Erie.

**Unataka kujuwa zaidi?**

Tembelea [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

Tuandikie baruwa pepe [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)



**Erie County**  
Department of  
Health



**OFISI YA USAWA KWA HUDUMA ZA AFYA**  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)