



MIYAAD KU CUSUB TAHAY BOOQASHADA BAKHAARKA CUNTADA?

*Waxa aanu kaa caawin doonaa inaad
ogaado waxa aad filan karo!*



Shaxda Macluumaadka

- 3 Waa maxay bakhaarka cuntada ?
- 4 Maxaa laga filanayaa bakhaarka cuntada?
- 5 Halkee ayaan ka helayaa bakhaarka cuntada deegaanka?
- 5 Maxay tahay inaan usoo qaato bakhaarka cuntada marka kowaad ee aan soo booqdo?
- 7 Maxaa kale ayaan ka heli kartaa bakhaarta cuntada ee aan cunto ahayn?



Waa maxay bakhaarka cuntada ?

Bakhaarta cuntadu waxa uu bixiyaa cunto bilaash ah oo waxaa heli kara qof kasta oo u baahan. Hadii adiga, xubin qoyska ah, ama saaxiib uu u baahan yahay oo aanu heli karin cunto, booqo bakhaarta cuntada. Dhamaan dadka ayaa yimaada bakhaarada cuntada: dadka dhawaan waayay shaqada, dadka aan haysan shaqo, dadka laxaadka la', iyo dadka ku cusub Maraykanka. COVID-19 dartiis, dad badan ayaa loo baahan yahay inay booqdaan bakhaarka raashinka.

Bakhaarada cuntada badani waxay leeyihiin aaga gaar ah, ama deegaan, ay u adeegaan. Badanaa bakhaarada cuntadu waxay u shaqeeyaan dadka degan meesha ugu dhaw si markaa bakhaarta cuntadu uu uga caawin karo martida imanaysa inayna shidaal, wakhti iyo khayraad badan ku bixin. Markaa waxa aad ka doon doonayaa bakhaar kuu dhaw meesha aad degan tahay.

Northwest Harvest, waxa aanu aaminsanahay marka aanu caawinayno dadka, inay tahay inay noqdaan xor, oo aan wax su'aal ah la iswaydiinin. Cidna maaha inay gaajooto, oo ay caafimaadkeeda iyo caafimaadka qoyskeeda geliso khatar, baqi darteed. Waxa aanu ka shaqayn doonaa si aanu u xaqiijino in aad qof kastaa uu garanayo nafaqada cuntadeena ee uu heli karo oo ay isticmaali karaan.



Maxaa laga filanayaa bakhaarka cuntada?

Bakhaarada qaar ayaa loo sameeyay sida booshariga oo kale kuwaas oo kuu sahlaya inaad ka doorato shayada aad doonayso. Bixiyayaasha qaar ayaa bixiya kartoono iyo baco cunto ku jirto oo aad ka qaadan karto oo markaa ma dooranaysid waxa aad doonayso inaad guriga u qaadato.



Wakhti xaadirkan, COVID-19 dartiid iyo taxadirka caafimaadka ee ay tahay inay qaadaan bakhaarada raashinku, badanaa waxay bixiyaan mid hore loogu mooriyay kartoonee ee cuntooyinka wakhtigan ah.



Waxa aad filataa inuu jiri doono kuyuu oo aad sugi karto ilaa 30 daqiiqo kahor inta aanad soo qaadan. Bakhaaro badan oo raashinka ah ayaa la sugaa mudo yar oo qaar ayaa leh mudo aad u gaaban oo la sugo.

Bakhaarada cuntada qaar waxay u baahdaan balan qaadashada cuntada ah oo waxaa heli kara. Masoo dhigi karno bakhaar kasta oo u baahan balan qaadashada cuntada. Waxaa markaa wanaagsan inaad marka hore lasii hadasho hadii aad ka shakido.

Hadii aanad ku hadal Ingiriisi, waxa aad u diyaar garawdaa inay dhici karto inaad tagayso bakhaar cunto oo aan lagaga hadal luuqadaada. Adeegyada turjubaada laguma bixiyo bakhaarada raashinka si ay kaaga caawiyaan qaadashada . Hadii aad leedahay saxiib ama xubin bulsho oo ku hadasha Ingiriisiga oo kusoo raaci kara marka kowaad, waxa uu kuu fududaynayaa hawsha.

Halkee ayaan ka helayaa bakhaarka cuntada deegaanka?

Hadii aad haysato internet, waxa aad ka heli kartaa liiska goobaha bakhaarada raashinka iyo saacada ay shaqeeyaan websaytkeenannorthwestharvest.org/statewide-network.

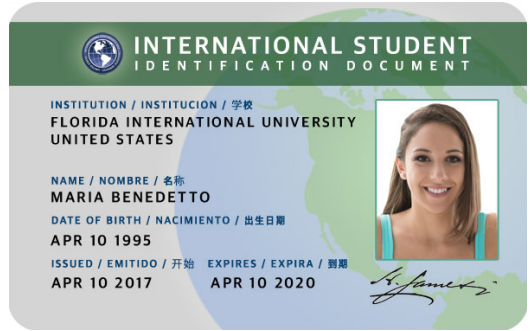
Hadii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo helitaanka bakhaarka raashinka, waxa aad la xidhiidhaa hay'ada bulshada deegaankaaga ee aagaaga ee aad hore u macaamisheen.

Maxay tahay inaan usoo qaato bakhaarka cuntada marka kowaad ee aan soo booqdo?

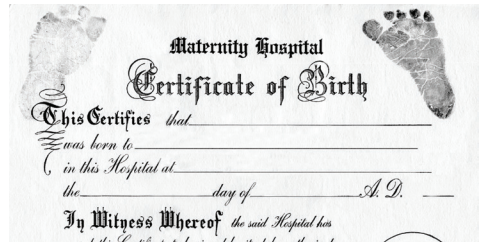
Marka aad hesho bakhaarta cuntada ee kuugu dhaw, waxaa wanaagsan inaad marka hore lasii hadasho si aad u xaqiijiyo waxa lagaaga baahan yahay inaad sii qaadato. Bakhaar kasta oo cunto wuu ka duwan yahay, laakiin waxa ay badanaa iska mid ka yihiin waxa aad ka filan karto.

Dhamaan bakhaarada raashinka waxay leeyihiin nidaam is duwaan gelin marka kowaad ee la booqdo. Waxa ay ku waydiin karaan aqoonsigaaga, aqoonsiga caruurtaada, iyo cinwaanka aad wakhtigan degan tahay. Barnaamijyada waxay ku waydiin karaan inaad tusto aqoonsigalaakiin aqoonsigu uma shardi aha cuntada aad qaadanayso . Inkasta oo macaga iyo cinwaanku uu waajib yahay marka kowaad ee aad booqasho bakhaarka cuntada, macluumaadkaas lagu qaadi maayo booqashooyinkaas ilaa inta bakhaarka cuntada uu heleyo duwaanka cusub sanadkii. Macluumaadka la uruuriyay marka la galayo waxaa loogu baahan yahay warbixinta uu qorayo bakhaarta cuntadu si uu u helo cuntada iyo lacagta adeegyada.

Badanaa bakhaarada cuntadu waxay qaataan aqoonsiyada sawirka leh ee aad haysato nooc kasta. Waxa uu noqon karaa kaasi liisanka dirawalnimada Maraykanka ama aqoonsi dalka laga yimid ah. Aqoonsiyada ardayga iyo xataa xubinimada Costco kaadhka ah ayaa shaqaynaya.



Bakhaarada cuntada ayaa sidoo kale dalbada xaqiijinta aqoonsiga caruurta, sida shahaadada dhalashada, duwaanka dugsiga ama kaadhka aqoonsiga ardayga. Kani waa muhiim in lasoo qaato hadii aad doonayso in lagu siiyo caanada ama xafaayada caruurta.



Badanaa bakhaarada cuntada waxay siiyaan cuntada cid walba iyada

oo aan la eegeynin dhalashada qofka ama xaalada soo galaytiga oo waxa ay qaataan aqoonsiga qofku meesha uu ka yimid. Waxaa lagaa dalban kartaa inaad ka warbixiso xaaladaada soo galayti ama dhalasho, qoomiyadaada/isirkaaga, ama luuqada aad ku hadasho maadaama oo ay ilaha deeqaha lacagta dawlada deegaanku dalban karto. Hadii, waxay doonto ha noqoto sababtu e aad ka walaacdo inaad ka jawaabto su'aalahan, oo ay ku jiraan dulsaarka bulshada, waxa aad dalban kartaa in su'aalahaas laga boodo. **Maaha waajib.** Badanaa bakhaarada cuntada ku waajib maaha inay macluumaadkaaga shakhsi ahaaneed wadaagaan.

Si loo xaqiijiyo cinwaankaaga, badana bakhaarada cuntadu waxay aqbalaan nuqulka kirada/heshiiska kirada ama warqad boosta lagu soo diray oo uu ku qoran yahay cinwaanku, sida biilka taleefanka ama biilka adeegyada. Lagaagama baahan inaad la timaado cinwaan wakhtigan ah si aad cuntada u qaadato. Hadii aanad haysan cinwaan ama aad bilaa guri tahay, bakhaarka raashinka waxa uu gelin karaan cinwaanka jidka meesha cinwaankaaga lagu qorayo.

Hadii aad timaado bakhaarka raashinka laakiin aanad haysan waraaqaha munaasabka ah, bakhaarada cuntada badankood waxa ay ku siinayaan cunto maalintaas kugu filan, waxayna kuu sheegi doonaan inaad soo qaadato waraaqaha marka danbe. **Bakhaarada cuntada la shaqeeya Northwest Harvest waxaa ku waajib ah inay u diyaariyaan cuntada qof walba - hadii ay leeyihiin aqoonsi iyo cinwaan sax ah iyo hadii kale.**

Maxaa kale ayaan ka heli kartaa bakhaarta cuntada ee aan cunto ahayn?

Bakhaaro cunto oo badan ayaa bixiya adeegyada kale oo aan cunto ahayn.

Waxyaabaha caamka ah ee ay bixiyaan waxaa weeye:

- Kaalmada guryaynta (kaalmo bixinta kharashka, kaalmo helitaanka guryaynta ah)
- Kaalmada adeegyada
- Dhar hore loo isticmaalay
- Alaabta la isku nadiifiyo (wixii waraaqo ah, sabuun, burushka cadaayga)
- Caanada caruurta
- Xafaayad
- Cuntada ayda/cuntada bisadaha

Hadii aad u baahan yahay wax gaar ah, waxa ugu wanaagsan ee aad samayn kartaa waa inaad dalbato! Xataa hadii bakhaarta cuntadu aanu haynin waxa aad u baahan tahay, waxaa dhici karta inay garanayaan cid kale oo garanaysa.



northwest
HARVEST
   .org



northwestharvest.org | [@nwharvest](https://twitter.com/nwharvest)