

Yaraynta Qashinka Cuntada



S A I N T P A U L – R A M S E Y C O U N T Y P U B L I C H E A L T H

Yaraynta Qashinka Cuntada

Dibu-warshadaynta qashinka cuntadu waa ikhtiyaar weyn, laakiin yaraynta qaddarka cuntada aan daadinno ayaa xitaa ka sii fiican! Ka badan 30% cuntada taal Maraykanka gudihisa waa la daadiyaa. Guraha badidooda, cunto ka badan waxyaabaha kale ayaa lagu daraa qashinka, taasi waxay ku kaliftaaa qoyska ka kooban afar qof illaa \$1500 sannadkii. Cunto qubistu waxa kale oo ay ka dhigan tahay in dhammaan khayraadka la geliyey soo-saarista cuntadaas in ay khasaartay. Halkan waxa ah qaar ka mid ah talooyin kaa caawinaya yaraynta qashinka cuntada:

U-kaydi si sax ah

Si aad uga dhigto mid waarta cuntada, hubbi in aad u kaydinayso cuntadaada si sax ah.

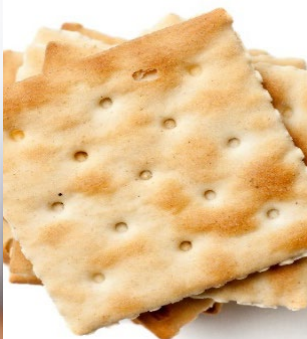
- **Caanaha:** Ha ku kaydin albaabka tallaaajaddaada, halkaas oo ah halka ugu diiran tallaaajaddaada; taa beddelkeeda, dhig qaybaha qabow ee tallaaajaddaada.
- **Rootida:** Haddii aanad ku cunayn maalmo guddahood, barafee.
- **Midhaha iyo khudaarta:** Intooda badan waa sii jiraan haddii aad sugto inaad dhaqdo illaa intaad ka cunayso.
- **Muuska:** Ku kaydi meel ka baxsan midhaha kale (haddii aanad doonayn in midhaha kale hore u bislaadan).
- **Basasha/baradhada:** Ha ku kaydin labadan meel isku dhaw – basashu waxay ku keenta baradhada inay korto.

Kaydin kale waa in la sameeyo khaanad gudaha talaajadaada oo loogu talagalay cuntada loo baahan yahay in hore loo cuno. Talooyin badan oo ku saabsan kaydinta cuntada, booqo websaydka [Save the Food](#) (Nuxur ku qoran ingiriis).

Baraf ka dhig si aad uga Dhigtid mid waarta

Qaboojiyahaagu waxa uu si weyn u dheeraynayaa nolosha cuntooyinka – u adeegso inaad ku kaydiso cuntada aanad cunayn isla markaas. Halkan waxa ah qaar ka mid ah talooyinka adeegsashada qaboojiyahaaga wanaagsan:

- U-qabooji qaybo. Tusaale ahaan, u-qabooji rootida qaybo yaryar, oo u-qabooji qaybaha xajmiga cuntada ee maraqa.
- Hubbi waxa aad qaboojinayso in uu ku jiro weel aan hawadu galeyn si aad u ilaaliso dhadhanka.
- Inta badan cuntooyinka dareeraha ah waxa ay ku fidaan qaboojiyaha, sidaa darteed hubbi inaad uga tagto meel bannaan xagga sare ee weelka si aad ugu xisaabtanto tan.
- Ha ka wer-werin bur-burka yar ee biyaha ah kaas oo mararka qaar ku sameysma cuntada dusheeda – kuwaasi guud ahaan waa caadi.
- Siyaabaha ugu wanaagsan ee aad cuntada barafka uga qaadi kartid waa inaad dhigto qaboojiyaha dhexdiisa, oofanta dhexdeeda, ama jabcad biyo qabow ah. Barafka ha kaga qaadin cuntada miis dushiis ama biyo diiran.



Ma u Baahan Tahay Gargaar Xagga Cuntada?

Waxa jira noocyo badan oo kaa caawin kara helitaanka cuntada gudaha degmada. [Guji halkan wixii macluumaad ah ee laxiriira gargaarka cuntada](#) (nuxur ku qoran Ingiriis).



Yaraynta Qashinka Cuntada

Fahamka Taariikhaha Xidhmooyinka Cuntada

Boqolkii ba sagaashan innaga mid ah ayaa cuntada tuura isla markii ba, ku dhawaad badh innaga mid ahina waxay u sameeyaan si joogto – tani waxa sabab u ah fahamka qaldan ee ku saabsan taariikhaha xidhmada. Halkan waxa ah qayb ka mid ah macluumaadka run ahaantii waxa ay taariikhahani yihiin:

- *Ku wanaagsan kahor, ugu wanaagsan, iyo u-adeegso:* Taariikhaha ay la socdaan erayaddani lama xidhiidhaan bad-qabka cuntada. Waxay la xidhiidhaan tayada waana taariikhaha shirkadda ee u taagan maxsuulkeega. Sidaa darteed baradhada shiilan ee ay ku qoran tahay waxay ugu wanaagsantahay taariikhda April 1, 2020 ma ahaan karto cusayb markay tahay April 20, 2020, laakiin weli waa ay bad-qabtaa. Ka-reeban waa caanaha carruurta – caano carruureedkaas waa in lagu isticmaalo taariikhda baqshadaynta.
- *Ku iibi:* Ha ka wer-werin taariikhahan, waxa loogu talo galey shaqaalaha kaydinta iyo ku xisaabtanka cuntada sii ahaan karta mid wanaagsan taariikhda kaddib.
- Ka taxaddar kaga tegitaanka cuntada ay tahay inaad qaboojiso gaadhigaaga ama miiska dushiisa wakhti dheer, tani waxay keeni kartaa inay qudhunto kahor taariikhda dhicista.
- Dareenadaada aragga, urta, iyo dhadhanka ayaa ah agabka ugu fiican ee lagu qeexi karo badbaadinta cuntada – haddii hay u ekaato, urto, ama dhadhanto si xun, iska tuur.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee taariikhaha cuntada baqshadaysan waxa laga heli karaa [halkan](#) ee websaydka United States Department of Agriculture (nuxur Ingiriisi ku qoran).

Hagaaji Cuntadaas

Kahor dukaansiga cunto, fiiri waxaad ku haysato talaajaddaada iyo kaydka si aad u hubiso in aanad u iibsana wax aad hore u haysatay. Eegista kaydkaaga iyo talaajadda waxad ku heli kartaa fikrado waxa laga yaabo inaad iibsato iaad isticmaasho iyo waxaad haysato. Miyaad haysataa cunto taas oo daciiftay, xummaatay, ama aad u dhanaan? Halkan waxa ah qaar ka mid ah talooyin aad ku bad-baadin karto cuntada qarka saaran:

- **Cuntada daciiftay:** Ku-dhaq biyo qabow waa ay soo noolayn kartaa khudaarta sida kaarootka, seeleri, borookolli, iyo saladhka cagaaran. Khudaarta aan weli qudhmin weli way ku wanaagsanaan kartaa saxan shiilan.
- **Cuntada xummaatay:** Ku rid buskudka xummaaday ama baradhada shiilan kulaylisada oofanta hal daqiiqo si ay dib ugu burburto. Rootida xummaatay waa la kulluleyn karaa si looga dhigo rooti kulul!
- **Cuntada aadka u-dhanaan:** Ku dar liin-dhanaan, khal, ama sonkor bunnii ah, ama ku badhax biyo ama liin dhanaan.
- **Cuntada gubatay:** Tuur qaybta gubatay ee saxanka, oo ku rid qaybta cuntada aan guban dheri cusub oo ku dabool marro qoyan toban daqiiqo. Tani waa inay ka saartaa inbadan oo ah dhadhankii gubashada.

Samee Qorshe

Kaydi Cuntadu waxay bixisaa qalab si ay kaaga caawiyaan qorshaynta wanaagsan ee cuntooyinka oo ay u yareeyaan qashinka – haddii aad adigu karineyso ama mid ka mid ah qoyskaaga dhan! [Try the tools out here](#) (nuxur Ingiriisi ku qoran).

Macluumaadka lagu bixiyay halkan wuxu ka yimid websaydka Kaydi Cuntada. Booqo [Save the Food](#) macluumaad wanaagsan oo inta ka badan oo ah yaraynta qashinka cuntada. (Nuxur Ingiriisi ku qoran).