## Xeerarka Qiima-dhimista

- Waxaa kaliya loo isticmaali karaa suuqyada beeraleyda ka qeybgalaya iyo istaaga beeraha.
- Waxaa loo isticmaali karaa oo keliya inay ku iibsadaan miraha cusub, khudradda darayga ah, iyo geedaha cusub ee la soo jarjaray. "Fresh" macnaheedu waa hadda la soo xulay - oo la iibiyay oo ceyriin ah oo aan diyaarsanayn.
- Beeraleyda waxaa laga yaabaa inaysan ku beddelin kuuboonka qiima-dhimista. Haddii waxa aad rabto ku kaco waxyar inyar ka badan $6, waxaa fiican inaad ku bixiso lacag caddaan ah oo dheeraad ah marka loo eego inaad iska khasaariso qayb ka mid ah kuuboonkaaga (qiimo-dhimista). Lacag yar soo qaado!
- Qof kasta oo iibsada ama iibiya kuuboon waa laga eryi karaa barnaamijka oo waxaa laga qaadi karaa tallaabo sharci ah.
- Kuuboonadu waxay dhacayaan Oktoobar 31keeda ee sannad kasta.

Iibiyeyaal Fasax Haysta

Raadi iibiyeyaasha leh calaamadaha Jaalaha iyo buluugga ee calaamadda Beerta Qoyska (Farm to Family) lagu dhajiyay.

VERMONT FARM TO FAMILY BARNAAMIJ

**Vermont Farm to Family Barnaamij**

**Kuuboonada halkan lagu iibsaday**

## Kaararka EBT ee Vermont

Suuqyada badankoodu waxay aqbalaan kaarka Vermont EBT. Ka raadi miiska kaarka EBT/debit ee suuqa. Waxaad ka heli kartaa astaamo aad u adeegsan karto si aad ugu soo iibsato alaabada suuqa ku yaal halkaas. Astaamaha $1 ayaa laga yaabaa inay iibsadaan cuntooyinka uu iibin karo barnaamijka 3SquaresVT ee ay iibiyaan iibiyaal kasta oo suuqa jooga. $5 tokens ah ayaa loogu talagalay xisaabaadka lacagta ee EBT waxayna iibsan karaan badeecad kasta oo lagu iibiyo suuqa. Dhammaan suuqyada 'EBT' waxay sidoo kale bixiyaan abaalmarinno rasiidh Dalagyo Lacageed ah oo loogu talagalay dadka wax iibsada ee 3SquaresVT. Astaamaha & rasiidhada waxaa kaliya lagu bixin karaa suuqa aad ka heshay.

## Takoor La'aanta USDA

*Farm to Family* waxaa lagu taageeraa dhaqaale Mareykanka. Waaxda Beeraha (USDA). Si aad u baratid sida looga dacwoodo USDA dacwada takooridda, ka eeg bayaanka midab kala sooca USDA oo dhameystiran http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f.

U soo sheeg noocyada kale ee cabashooyinka maamulaha suuqa, wakaaladda aad ka heshay rasiidhada ama:

DCF - Qaybta Adeegyada Dhaqaalaha
ATTN: 3SquaresVT Farm to Family
280 State Drive, HC 1 South,
Waterbury, VT 05671-1020

Hay'addani waa fursad bixiye loo siman yahay.

06/21 • 5,000

VERMONT FARM TO FAMILY BARNAAMIJ

**2021 Macluumaadka loogu talagalay Dukaamada Kuuboonada**

*Farm to Family* kuuboonadu waxay kaa caawin karaan inaad iibsato miraha iyo khudradda darayga ah, ee gudaha laga beero ee ku yaal beeraha Vermont.

Buug-gacmeedkan waxaa ku jira:

⇒ Tilmaamaha dukaamaysiga.

⇒ Xeerarka isticmaalka kuuboonadaada (tusaale, sidee, xagee, goorma, iyo maxaa lagu qabanayaa).

⇒ Kaltirsiga goosashada oo kuu sheegaya goorta miraha iyo khudradda qaarkood si caadi ah loo heli karo.

⇒ Liiska meelaha loo oggol yahay inay aqbalaan tigidhada sannadkan.

VERMONT
WAAXDA CARRUURTA & QOYSASKA EE QAYBTA ADEEGYADA DHAQAALAHA

## Tilmaamaha Dukaamaysiga

- **Isticmaal dhammaan rasiidhadaada qiima-dhimista.** Waxay gacan ka geystaan taakuleynta qoysaska beeraha deegaanka.
- **Isticmaal rasiidhadaada qiima-dhimista ka hor intaanay dhicin ama goobaha la xidhin.** Kuuboonadu waxay dhacayaan Oktoobar 31, laakiin meelaha qaarkood way xirmayaan ka hor.
- **Roob yar yaanu kaa joojin!** Goobahu waxay noqon doonaan goobo roobka u furan ama dhalaalaya.
- **Hore u gaadh.** Waxaad heli doontaa xulashada ugu fiican maalintii inta hore.
- **Hore u sii qorshee.** Xulashada wax soo saarka iyo goobaha ayaa yaraada marka loo soo dhowaado dayrta. Qabow hore ayaa laga yaabaa inuu xiro goobta wakhti ka horeera sidii la filayay.
- **Iibka ku gor-gortan.** Qaar ka mid ah beeraleyda waxay ku iibiyaan wax soo saarka dheeraadka ah qiimo jaban kadib Maalinta Shaqaalaha. Soo iibso yaanyo dheeraad ah, galley ama khudrad kale si aad u kari karto, u qaboojiso una keydiso jiilaalkan.
- **Xullo khudradda iyo khudraddaha midabbada wanaagsan leh.** Hubso inaysan jilicsanayn ama aad u adakayn.
- **Noqo mid dhiiran.** Soo iibso wax soo saar aadan waligaa isku dayin. Weydii beeralayda sida loo diyaariyo iyaga!
- **U oggolow carruurtaadu inay doortaan cuntooyinka ay iibsanayaan.** Waxay u badan tahay inay cunaan cuntooyin kala duwan oo caafimaad leh oo ay ka caawiyeen soo xulistooda.

**Keen boorso weyn oo dukaameysi oo dib loo isticmaali karo si aad ugu wada qaadato dhammaan wax soo saarkaaga guriga!**

## Maxaad u cunaysaa miraha cusub iyo khudaarta?

Cunista shan ilaa sagaal nooc oo khudaar iyo miraha ah maalin kasta:

- Waxay yareyn kartaa halista cudurka wadnaha iyo istaroogga
- Waa hab kaloriin hooseeya si loogu daro fiitamiinnada, macdanta iyo faybarka cuntadaada

Kama adkaan kartid cusbooneysiinta wax soo saarka maxalliga ah!

Ka hel talooyin ku saabsan cunista cuntada caafimaadka qaybta onleyn *http://www.healthyinasnapvt.org/.*

### Kuuboonada AAN LA iibsan karin:

| | |
|---|---|
| alaabta la dubay | malab |
| tufaax | jaamka/ malaashaanka |
| labiska | hilib |
| geedo la qalajiyey | khiyaarka |
| beedka | alaabada macmacaanka |
| ubaxyada / geedaha | cuntada la diyaariyey |
| waxyaabaha aan cuntada ahayn sida galayda qurxinta ama bocorka Halloween | |

**Booqo suuqa beeraleydaada deegaanka ama istaagga beeraha!**

Ku raaxayso hawo nadiif ah iyo dad soo dhawayn leh. La kulan beeraleyda kuu beeray wax soo saarka macaan ee lagu iibiyey halkaas.

## Kaltirsiga Soo Goynta

| CROP (Dalagga) | Juun | Luuliyo | Agoosto | Sebtember | Oktoobar |
|---|---|---|---|---|---|
| tufaax | | | ☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| biinis | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| baytaraaf | | ☼ | ☼☼ | | |
| cinabka madaw | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | |
| cinabka buluuga ah | | ☼ | ☼☼ | ☼ | |
| Barokoli | | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| kaabash | | | | ☼☼ | ☼☼ |
| dabacasaha | | | ☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| kaabashka cad | | ☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| galley | | | ☼☼ | ☼☼ | |
| baamiye | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | |
| barbarooni | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | |
| saladh | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| xabxab | | | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| basal | | ☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| digir | ☼ | ☼☼ | | | |
| basbaas | | ☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| baradho | | | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| bocor | | | ☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| bashasha cas | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| istarabori | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | |
| rabaarab | ☼☼ | ☼☼ | | | |
| koosto | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| Istarowbari | ☼ | ☼ | | | |
| babayga xagaaga | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| caleenka swiss jaad | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| yaanyo | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| babayga jiilaalka | | | | ☼☼ | ☼☼ |

Tani sidoo kale waa liistada qaar ka mid ah miraha & khudradda aad ku iibsan karto kuuboonadaada.