Shuruucda Kuboonada

- Waxaa kaliya loo adeegsan karaa suuqyada beeraleyda iyo miisaska khudaarta ee ku jira.
- Waxaa kaliya loo adeegsan karaa in lagu iibsado khudaarta bisil, khudaarta cagaaran iyo xawaashka markaa la jarjaray oo daray ah. "Daray" waxay ka dhigan tahay wax imika beerta laga soo jaray – oo la iibiyay isaga oo qaydhiin oo aan la karin.
- Beeralaydu ma celin karaan baaqiga kuboonka. Hadii aad doonayso wax in yar ka badan $6, markaa waxaa wanaagsan inaad inta soo hadhay ku bixiso kaash oo aanad iskaga khasaarin qayb kamid ah kuboon. Soo qaado waxoogaa lacag ah!
- Qof kasta oo iibsada ama iibiya kuboon waa laga saari karaa barnaamijka oo waxa laga qaadi doonaa talaabo sharci ah.
- Kuboonadu waxay dhacayaan Oktoobar 31keeda sanad kasta.

Meheradaha Loo Ogol Yahay

Waxa aad eegtaa meheradaha ay ku taalo calaamada *Farm to Family* ee huruuda iyo buluuga ahi.

BARNAAMIJKA FARM TO FAMILY EE VERMONT

Barnaamijka Farm to Family ee Vermont

Kuboonada dib loogu mulkiyey halkan

Kaadhadhka EBT ee Vermont

Badanaa suuqyadu waxay aqbalaan kaadhka EBT ee Vermont. Ka eeg shaxda kaadhka EBT/kaydka suuqa. Waxa aad heli kartaa foojarro aad u isticmaali karto inaad ku iibsato alaabta suuqa halkan. Foojarrada $1 ah waxa laga yaabaa inaad kaga iibsato cuntooyinka u qalma barnaamijka 3SquaresVT oo waxaa ku iibiya meherad kasta oo suuqa ah. Foojarada $5 ah waxa loogu talagalay akownada kaashka EBT oo waxaa lagu iibsan karaa wax kasta oo lagu iibiyo suuqa. Dhamaan suuqaqa EBT sidoo kale waxay siiyaan kuboonada Crop Cash bakhshiish dadka wax ku iibsanaya 3SquaresVT. *Foojarada & kuboonada kaliya waxaa lagu isticmaali karaa suuqa aad ka heshey.*

Bilaa Takoorka USDA

Farm to Family waxaa lagu taageeraa deeqda laga heley Waaxda Beeraha Maraykanka (USDA). Si aad uga hesho macluumaad sida looga warbixiyo wixii cabasho takoor ah oo aad u gaadhsiiso USDA, ka eeg bayaanka dhamaystiran ee bilaa takoorka UDSA barta http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f.

Gaadhsii wixii noocyada kale ee cabasho ah maamulaha suuqa, hay'ada aad ka heshey kuboonada ama:

DCF - Economic Services Division ATTN: 3SquaresVT Farm to Family 280 State Drive, HC 1 South, Waterbury, VT 05671-1020

Hay'adan waa adeeg-bixiye fursad loo siman yahay.

BARNAAMIJKA FARM TO FAMILY EE VERMONT

Farm to Family 2024

Macluumaadka Dadka Wax Ku Iibsanaya Kuboonada

Kuboonada *Farm to Family* waxaad ku iibsanaysaa khudaarta bisil iyo khudaarta cagaaran, ee ka baxda beeraha deegaanka ee Vermont.

Waraaqahan waxaa ku jira:

- Tilmaamaha wax iibsiga
- Shuruucda isticmaalka kuboonadaada (tusaale ahaan, sida, halka, goorta iyo waxa loogu talo geley)
- Kaalendarka soo goynta dalaga beeraha ee kuu sheegaya goorta khudaarta bisil iyo khudaarta cagaaran qaar caadiyan la helo
- Liiska goobaha loo ogol yahay inay aqbalaan kuboonada sanadkan

VERMONT

WAAXDA CARUURTA & QOYSASKA
QAYBTA ADEEGYADA DHAQAALAHA

Tilmaamaha Wax Iibsiga

- **Isticmaal dhamaan kuboonadaada.** Waxay caawiyaan qoysaska beeralayda ah ee deegaanka.
- **Isticmaal kuboonadaada kahor inta ayna dhicin ama la xidhin goobaha.** Kuboonadu waxay dhacayaan Oktoobar 31, laakiin goobaha qaar ayaa la xidhaa wixii intaa ka horeeya.
- **Yaanu roob yari ku joojin!** Goobuhu waxay furan yihiin roobka ama cadceedaba.
- **Hore u qabo.** Waxa aad heleysaa xulashada ugu wanaagsan goor hore maalintii.
- **Marka hore qorshayso.** Xulashada aalaabaadka iyo goobuhu way sii yaraanayaan markasta oo dayrtu soo dhawaato. Qabawga hore ayaa keenaya in meesha wakhti hore oo aan looga baran la xidho.
- **Meelaha jaban wax ka iibso.** Beeralayda qaar ayaa soo saara alaab badan oo qiimo jaban ah wixii ka danbeeya Maalinta Shaqaalaha. Iibso tamaandho, xasiid, ama khudaar kale oo dheeraad ah oo aad qasaacadaysan, bafaraysan oo aad kaydsan karto jiilaalkan.
- **Dooro khudaar cagaaran iyo khudaar bisil oo midab wanaagsan.** Iska eeg inayna aad u jilicsanayn ama u adkayn.
- **Noqo mid dhiirran.** Iibso waxyaabo aanad hore u tijaabin. Waydii beeralayda sida loo kariyo!
- **Caruurtaadu hakaa caawiso doorashada cuntooyinka aad iibsanayso.** Waxay u badan tahay inay cunaan cunto tii hore ka duwan, oo caafimaad qabto oo ay kaa caawiyeen doorashadeeda.

Soo qaado bac tukaamaysi weyn, oo dib loo isticmaali karo si aad alaabta guriga ugu qaadato!

Waa maxay sababta khudaarta bisil iyo khudaarta cagaaran loo cunayaa?

Inaad cunto shan ilaa sagaal cantuugo oo khudaarta bisil iyo khudaarta cagaaran ah maalin walba:

- Waxay yaraysaa khatarta wadne xanuunka iyo faaliga
- Waxaa weeye qaab koloriis yar oo loogu daro fiitaamiinta, macdanta iyo faybarka cuntadaada

Ma heleysid wax ka wanaagsan khudaarta darayga ah ee deegaanka kasoo go'da!

Ka hel tilmaamo cuntada caafimaadka qabta onleyn ahaan barta *http://www.vtfoodbank.org/vtfresh.*

Kuboonada KUMA iibsan kartid:

roodhiga iyo waxa lamidka ah	malab
khal	jaam/jeeli
xawaash	hilib
xawaash dhaqameed	khudaar ku dhex qasaacadaysan
beed	waxyaabaha siirabka ah
ubax/dhir	cunto karsan
waxyaabaha aan cuntada ah sida xasiida wax lagu qurxiyo iyo aaraaduba ciida Halawiinta	

Booqo suuqa beeralayda deegaanka ama meheradaha beeralayda!
Ke hel hawo daray ah iyo dad soo dhawayn leh. La kulan beeralayda beera dalaga macaan ee halkaas lagu iibiyo.

Kaalendarka Soo Go'idda Dalagga

MIDHAHA	Juun	Julaay	Agoosto	Sebteember	Oktoobar
tufaax			☼	☼☼	☼☼
biinis		☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
baytaraaf		☼	☼☼		
balaakbeeri		☼☼	☼☼	☼☼	
buluu beeri		☼	☼☼	☼	
Barakooli			☼☼	☼☼	☼☼
kaabashyo				☼☼	☼☼
kaarood			☼	☼☼	☼☼
caleemaha cauliflower		☼	☼☼	☼☼	☼☼
xasiid			☼☼	☼☼	
baamiye		☼☼	☼☼	☼☼	
tiin		☼☼	☼☼	☼☼	
saladh	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
xabxab			☼☼	☼☼	☼
basal		☼	☼☼	☼☼	☼
digir	☼	☼☼			
basbaas		☼	☼☼	☼☼	☼
baradho			☼☼	☼☼	☼
aaraadube			☼	☼☼	☼☼
radhish	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
raasbeeri		☼☼	☼☼	☼☼	
rhubarb	☼☼	☼☼			
caleemo	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼
istaroobari	☼	☼			
summer squash	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼
swiss chard		☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
tamaandho		☼☼	☼☼	☼☼	☼
winter squash				☼☼	☼☼

Tani sidoo kale waxaa weeye liiska khudaarta bisil & khudaarta cagaaran ee aad ku iibsan karto kuboonadaada.