karoorfachun akkaataa bitanii fi hubba hir'isan

Karoora Nyaataa fi Qajeelfama Bituu

Hubba hir'isuuf tarkaanfiin isa jalqabaa waan barbaadan qofa bituudha. Karooraan hojjachuu fi ejjannoo qabaachuu irraa jalqaba.

1. Waan dursuu qabdu hubadhu

- Nyaata fayyadamuu qabduu beekuuf qabbaneessaa fi barreeffama ilaali.
- Tarree nyaataa qopheesi nyaatalee saniin qopheessuu dandeessu uumi.
- Nyaata kee xumuruf waan bituu barbaaddu tarreessi.

NYAATA ANI FAYYADAMUU BARBAADU:

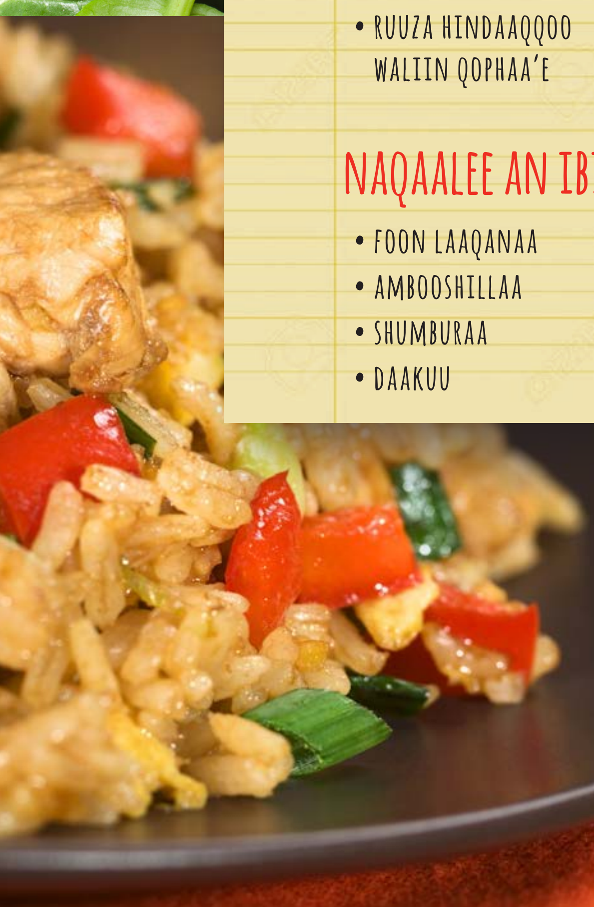
- DAABBOO
- TAAKOOSHEELII
- HINDAAQQOO KAN AFFEELAME
- RUUZA KAN AFFEELAME
- SALAAXAA
- KAAROOTII
- MUUZII
- GORAA

NYAATALEE QOPHEESSUUN DANDA'AMU:

- SAANDUUSHI
- TAAKOOZII
- RUUZA HINDAAQQOO WALIIN QOPHAA'E
- SALAAXAA
- DAABBOO MUUZII
- ISMUUZII

NAQAALEE AN IBITUU QABUU:

- FOON LAAQANAA
- AMBOOSHILLAA
- SHUMBURAA
- DAAKUU
- TIMAATIMA
- ATARA
- ITITTUU



	FAXARAA	LAAQANA	IRBAATA	NYAATA SALPHAA/OOLCHAA
WIIXATA	DAABBOO MUUZII	SALAAXAA	RUUZA KAN AFFEELAME	CIREE
KIBXATA	SHUMBURAA	SALAAXAA	QURXUMMII, RUUZA,KUDURAA	SHUMBURAA
ROOBII	FIRII GIREEPII	ALATTI NYAACHUU	QURXUMMII	MUDURAA
KAMISA	IZMUUZII	ALATTI NYAACHUU	HAMBAA RUUZA KAN AFFEELAME	MUDRAA
JIMAATA	MUDURAA OOTIMIILII WALIIN	SAANDDUUSHI	MANA NYAATAA IRRAA BITUU	CHOKOLEETA
SANBATA DURAA	ALATTI NYAACHUU	GABAA OOLUU	----	----
DILBATA	----	----	----	----

2. Karoora Nyaataa kan kee hojjadhu

- Yaroo aliwaadaa kee galtu waan hir'ate tarree nyaataa irra hubadhu. Karoora nyaata kee irratti dabali.

- Mana nyaataa irra yookaan hambaa yoom akka nyaachuu barbaaddu karoora keessa galchi Yaroo qabdu hubadhu, offitti hin kijibin, karoora siif mijaa'u qopheessi.

- Nyaata dabaluu barbaaddu waliin ida'uun karoora nyaata kee foyyessi.

3. Tarree gabaa qopheessi

- Karoora gabaa karoora nyaata kee irrati hundaa'un qopheessi. Akka garmale hin bitne hamma baay'ina bituu barbaadduu keessa galchi.

4. Karoora gabaa qopheessite irratti ejjannoo qabaadhu

- Yeroo gabaa deemtu boorsaa xinnoo fayyadami. Gaariin guddaa baasii dabalataf si saaxila.
- Fedhi bitii karooran ala fi beeksiisa gatii gad buusaa irraa of qusadhu. Xumurri nyaataa hubba godhuu taanaan bu'aa hin qabu!
- Hamma si barbaachisu duwwaa bitti. Midhaan qooree balkibiinsii irraa biti. Qarqabaalee qophaa'an guddaa sitti ta'e kudraa fi mudraa haarawaa fili.

Meeshaa :
Bay'ina barbaadamu:
timaatima 2 (salaaxaaf)
ambooshillaa Sanduuqa 1 (Salaaxaa fi ruuza akaayii)
Shumburaa cabbaa'e kiisii 1
daakuu kiisii 1
Ispiinaachii xixinnoo Sanduuqa 1 (salaxaa fi ismuuzii)
qurxummii Muraa 4
birookoolii Mataa 1
itittuu 2
Firii gireepii 2
tuffaa 4
asheeta 4
Makaa birowinii Sanduuqa 1
ootmiilii Geebee 2 (balkibiinii)

muruu cabbaa'uu

5. Karoora Nyaataa qopheessite irratti ejjannoo qabaadhu

- Nyaata kan baduuf dhihaate hatattamaan torban keessaa durarratti fayyadami. Nyaata hin banne fi cabbaa'e boodaf tursiisi.

- Torban keessaa akka salphaati ciree kee nyaachuuf—selerii mummuruun—nyaata of dura qopheessi.

- Yeroo fi birrii kee qusachuuf fi karoora nyaata kee hordofuuf gareen bilcheessu fayyadami. Nyaata qabbaneessa yookiin cabbeessaa keessa boodaaf kaa'uuf guutummaan of dura qopheesuun, bilcheessi. Nyaata waliigalaa kaan akka—ruuza fi muduraa—kan nyaatalee kan biroo garaagaraa torbanif karoorfattee qopheessuuf fayyadan qopheessi.

Gorsa dabalataa

- Karoora nyaata kan maatiin kee itti gammaduu danda'u hojji irra oolchi. Karaa kanan naqaa qabdurratti huudaa'uun haala salphaa ta'een nyaata qopheessituu filachuu dandeessa.

- Nyaatawwan qabiyyee wal fakkaatan fayyadaman karoorfadhu. Fakkeenyaaf lukkuu salaaxaa waliin fi ruuza bilchaate itti fayyadamu dandeessa. Yookaan qurxummi fi mudraa halkan tokkoo fi qurxummi halkan biraa.

- Sagantaa mobaayilli bilisa ta'an keessa tokko filachuun nyaata fi tarree gabaa qopheessuf si gargaraan yaali.

Maallaqa kee qusadhu
Yeroo kee qusadhu
Hubbaa nyaataa hir'isi

LOVE FOOD STOP WASTE

Seattle Public Utilities

Hubba hir'isuuf garagaarsa argachuuf

seattle.gov/util/stopfoodwaste daawwadhu