



Boqolkiiba 40%

cuntada Maraykanka
ayaan la cunin.

Inta badan qasaarintaasi cuntadu
waxay ka dhacdaa guryaheena.

Boqolkiiba 20%
dhammaan biyaha
macaan ee Maraykanka
ayaa loo isticmaalo in
lagu beero cunto aan
marnaba la cunin.



Haddii cuntada la qasaariyo ay
yeelan lahayd dal u gaar ah,
waxay keeni lahayd qiiqa gaaska
sunta ah lagu sii daayo hawada
inagu wareegsan oo ka badan
dal kasta oo kale marka laga
reebo Maraykanka iyo China.

Maraykanku wuxuu tuuraa/
qubaa cunto u dhiganta
\$160 bilyan sanadkii.
In la yareeyo qasaarinta
cuntada, qoys ka kooban
afar qof wuxuu badbaadin
karaa ilaa \$1500 sanadkii!



8 meelood 1 heel qoysaska
Maraykanku ma haysaan wax
ku filan oo ay cunaan. Soo
gadashada cunto ka badan
inta aanu u baahanahay,
waxaanu isticmaalaynaa
ilo muhiim ah, waxaanu
kor u qaadaydaa qiimaha
cuntada, waxaan inta badan
dhaawacaynaa qoysaska
dakhligoodu hooseeyo.

Qiyaastii boqolkiiba
5% dhammaan
tamarta la isticmaalo
Maraykanka ayaa
lagu bixiyaa soo
saarida cunto la
qasaarta—taasi oo ku
filan in dalka oo idil
koronto ahaan looga
isticmaalo muddo 2.5
toddobaad ah!

Badbaadi lacag
Badbaadi deegaanka
Cunto badan ha qasaarin



Wixii kheyraad ee kaa caawinaya in aan cunto badan la qasaarin, booqo
seattle.gov/util/stopfoodwaste



Talooyin kaa caawinaya in aadan cunto badan u qasaarin.

Isku dhowr ka mid talooyinkan si aad u badbaadiso lacag isla markaana aadan cunto badan u qasaarin.



Kaliya gado waxa aad u baahan tahay.

- Samee qorshaha cuntada oo dhab ah—go'aami waxa aad cunayso ka hor inta aadan tegin dukaanka laga soo adeegto.
- Samee liiska soo adeegashada oo ku saleysan qorshahaaga cuntada kuna dar tirada aad shay kasta uga baahan tahay.
- Ku dheganow liiskaaga adeegashada—isticmaal gaari-gacanka soo adeegashada oo yar ama dambiisha gacanta si aad iskaga diido gorgortanka wax gadasho ee gaarka ah 'special deals' iyo rabitaanka cunto gadashada degdega ah.
- Kaliya gado qaddarka aad u baahan tahay—ka soo adeego weelasha/sanduuqyada cuntada tirada badani ku jirto 'bulk bins' isla markaana dooro miraha/faruutada iyo khudaarta kala furfuran halkii aad ka dooran lahayd cuntooyinka baakada hore loogu sii riday.



Keydi cuntada si ay waqti dheer mid cusub/daray ah u sii ahaato

- Soo gado cuntada degaanka ka baxda si ay u noqoto mid cusub/daray ah marka aad hesho.
- Istimaal tilmaahaha la raacaya ee keydinta cuntada si aad u ogaato sida loo keydiyo cuntada si ay jirto waqti dheer.
- Waxyaabaha/shayga cusub ku keydi meel ka dambeysa midka muddo badan yaalay si ay kaaga caawiso in aad xasuusato in aad marka hore isticmaasho cuntada muddo badan taalay.
- Ku keydi cuntada weelal/caagado ay ka muuqar karto si aad u aragto waxa loo baahan yahay in la cuno.



Faham calaamadaha taariikhdu ku qoran tahay

- Calaamadaha ay taariikhdu ku qoran tahay waxay ku saabsan yihiin dhanka *tayada*, ee ma aha dhanka badbaadada. Ogow sida naftaada loogu sheego haddii ay cuntadu xumaatay/halawday, halkii aad kaga tiirsanaan lahayd calaamadaha taariikhdu ku qoran tahay.
- Cuntada carruurtu 'infant formula' waa ta kaliya ee ka reeban. Waa in aan loo isticmaalin taariikh ka dambeysa waqtiga loogu talagalay in la isticmaalo "Use-By".



Wax karinta iyo wax cunista ka dhig mid sahlan.

- Cuntada waqti hore sii diyaari—cuntada fudud sida khudrada celer iyo cunto isku jirta oo hore loo sii kariyay—si diyaarinta cuntada looga dhigo mid sahlan inta lagu jiro toddobaadka.
- Qorsheyso qaybahaaga cuntada si aad u kariso kaliya qaddarka sax ah.
- Yaree haraaga cuntada ku soo harta suxuunta. Cuntadu dadka ku sii suxuun yar yar, ama bixi qaybaha cuntada oo yar yar dadkana u oggolow in ay dib ugu noqdaan waqti ka



Cuntada badbaadi ka hor inta aysan xumaanin/halaabin.

- Samee shay/sanduuq ama meel ka tirsan qaboojiyahaaga oo ay ku qoran tahay "Cun Marka Hore" oo loogu talagalay cuntooyinka ay tahay in si dhakhso ah loo cuno.
- Yeelo habeen toddobaadkii la cuno cuntada soo harta.
- Baro sida cuntooyinka qalalay isla markaana xumaaday nolol dib loogu soo celiyo nolosha.
- Qabooji waxa aadan dhammeyn karin.
- La wadaag cuntada, asxaabta, qoyska iyo deriska.

Ka caawi bulshadaada in aysan cunto badan qasaarin.

- Ka codso dukaanka aad ka soo adeegato iyo maqaayadaha aad jeceshahay in ay gadaan qiyaaso yar yar, bixiyaan weelasha/sanduuqyada cuntada ee gorgortanka loo isticmaalo, iyo in ay ku deeqaan cunto.
- Tabaruc ahaan uga shaqee mid ka mid ah kooxaha badan ee gurmada cuntada ee Seattle si aad caawimaad uga geysato quudinta qoyaska degaanka.
- Ku dhiirigeli asxaabtaada iyo qoysaaga in aysan cunto badan qasaarin.
- Abaabul wax soo bandhigid dhanka bulshada iyo bandhig dhanka aflaanta ah oo lala leeyahay SPU barnaamijkeeda Jaclow Cuntada, Jooji Qasaarinteeda.



Seattle
Public
Utilities

Waxyaabo dheeraad ah ka ogow seattle.gov/util/stopfoodwaste Isla markaana xusuuso in aad mar kasta bacrimiso haraagaaga cuntada.

