



Boqolkiiba 40%

cuntada Maraykanka ayaan la cunin.

Inta badan qasaarintaasi cuntadu waxay ka dhacdaa guryaheena.



Talooyin kaa caawinaya in aadan cunto badan u qasaarin.

Haddii dhammaan cuntada la qasaariyay ee dunidda lagu beero hal beer, beertaasi waxay ka weynaan lahayd Canada.

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



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 gaarigaacanka 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/farutada 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 muuqan 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 carruurta '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 kooban.



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 dhiirrigeli 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.



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

