



Cunto Bilaash ah oo Loogu Talagalay Dadka Waayeelka

Ma tahay 60 sano jir ama
ka weyn? Ogow inaad u qalanto
bokis raashin bilaash ah bil kasta.

📞 WAC 🗨️ QORAAL U DIR

866-844-3663

✉️ IIMAYL

carecenter@2harvest.org

ISNIIN-JIMCO | 8 A.M.-4:30 P.M.

SOOMAALI | HMONG | ISBAANISH | INGIRIISI

SIDEEN KU OGAANAYAA INAAN UQALMO?

Barnaamijka Cuntada Dheeraadka ah ee Badeecada (CSFP) wuxuu dadka waayeelka siiyaa bokis raashin bilaash ah bil kasta. **Waad uqalmi kartaa haddii aad tahay 60 sano jir ama ka weyn tahay, ku nooshahay Minnesota, oo uu ku soo galo dakhli la mid ah ama ka yar:**

| Tirada qoyska | Dakhliga qoyska bishii, kahor canshuuraha |
|---------------|---|
| 1 qof | \$1,995 |
| 2 qof | \$2,705 |
| 3 qof | \$3,415 |
| 4 qof | \$4,125 |

Qof kasta oo dheeraad ah ku dar +\$710

Xitaa haddii ay ku soo gasho wax ka badan, weli waad u qalmi kartaa. Tusaale ahaan, waad uqalmaysaa haddii aad horay u qaadato Dakhliga Sugidda Dheeraadka ah (SSI). Waxaanu kaa caawin karnaa inaad ogaato iyadoo loo eegayo xaaladdaada.

SIDEEN U CODSADAA?

Na soo wac, farriin qoraal ah noo soo dir, ama iimayl noo soo dir! Waxaan ku waydiin doonaa magacaaga, taariikhda dhalashada, ciwaanka meesha aad deggan tahay, dakhliga, iyo tirada dadka kula nool. Marka aad qaadato bokiskaaga koowaad, keen aqoonsi sawir iyo boosto muujinayso ciwaankaaga.

WAA MAXAY CUNTADA KU JIRTA BOKISKA?

Waa ay kala duwanaan kartaa bil kasta.

Cuntooyinka ugu badan waa:

- Digir, subagga lowska, ama lentils
- Hilib ama kalluun qasacadaysan
- Seeriyaal, boorash, bariis, ama baasto
- Jiis
- Juus
- Caano (kuwa xoogaa yaalli kara ama caano booro)

HALKEE KA QAATAA?

Waxaad cuntadaada ka qaadan kartaa in ka badan **220 goobood oo ku kala yaalla gobolka.** Waxaan kaa caawin karnaa inaad hesho midda kuugu dhow.