



3SquaresVT
 =
Cunno dheeri ah ood guriga ku helaysid
 +
Cunno bilaash ah oo dugsiga aad ku helaysid

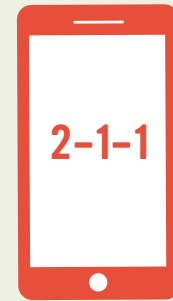
Labo barnaamij oo aad u fiican oo si wada jir ah uga wada hawlgala bulshadayada dhexdeeda

3SquaresVT waxa ay ka caawisaa qoysaska u qlama inay cunno dheeri ah helaan, waxayna ku xidhaa ardyda quraac iyo qado bilaash ah oo ay dugsiga ka helayaan!

Haddii adiga ama qof aad garanaysaa uu ka qaybqaato 3SquaresVT

- Qoysasku waxa ay heli doonaan lacag dheeri ah si qofkastaaba uu u helo casho fiican, u bixiyo qarashaadka, u iibsado agabka dugsiga, iyo waxyaabaha kale.
- Barnaamijka cunnooyinka ee dugsigeenna waa la xoojiyay, tani oo ay macneheedu tahay in imaanshiyihii, habdhaqankii iyo waxbarashadii ardaydu sii fiicnaadeen.
- Bulshadeenii ayaa uu xoojiyay waayo waxa aynu u baahanahay ardaydeena, waxaanna quudinaynaa mustaqbalkeena.

Haddii adiga ama qof aad garanaysaa ay suurtoagal tahay inuu u qalmo 3SquaresVT, codso maanta si aad u taageerto qoyskaaga, dugsigaaga, iyo bulshadaada!



Wac 2-1-1

si aad u hesho xog dheeri ah iyo si laguugu xidho caawimo dheeri ah oo aad ka helayso bulshadaada.

Ka qayb qaadashada 3SquaresVT waxa ay taageeraysaa qoysaska, dugsiyada, iyo bulshooyinka.



*Farriintan waxaa qayb ahaan maalgelisay USDA
 Hay'adani waxay bixisaa fursad loo simanyahay.*

