

Kaltirsiga U Diyaarsanida

U diyaarsanaw masiibooyinka LABA TODDOBAAD adigoo ku baahinaya kharashka iyo shaqada in ka badan 12 bilood!

Yoolka Bisha 1: Meel dhig biyaha laba toddobaad ku filan qof kasta



Sabab? Dhulgariirku wuxuu waxyeeli karaa nidaamyada biyaha.

- Ugu hay gallon biyo ah qof kasta gurigaaga.
- Sii wad inaad biyo ku biiriso toddobaad kasta ilaa aad gaarto 14 gallon oo biyo ah qof kasta.

- Talooyin**
- libso biyaha moorsan ee la iibiyo ama adigu moorso.
 - Ku hay biyaha gurigaaga meelaha sida saxanada iyo kabadhada hoostooda.
 - Baro sida loo helo biyaha sii yaalay gurigaaga iyo sida si habboon loogu kaydsho. Akhri xogsidaha Take 5 ee Biyaha Xaaladda Gurmada

Yoolka Bilaha 2 iyo 3: Meel dhig cunto xaaladda gurmada qofkiiba laba toddobaad ku filan



Sabab? Tukaanadu waxa dhici karta inay xiran yihiin kadib masiibada ama ay khaanaduhu maran yihiin.

- Kaydso cunto kugu filan quraacda, qadada iyo cashada qof kasta oo guriga jooga.
- Ku wad inaad ku biiriso cunto toddobaad kasta ilaa aad hesho cunto qof kasta laba toddobaad ku filan.

- Talooyin**
- Diiradda saar cuntada aan hore u xumaanin sida tan qasaacadaysan, tan qallalan iyo tan la barafeeyey.
 - Ku qor taariikhaha dhicista cuntooyinka oo isticmaal ama sadaqo ahaan u bixi kahor inta ayna dhicin.
 - Kayso cuntooyinka qoyskaagu ay jecel yihiin haddii loo baahdana, ku dar cuntooyinka gaarka ah iyo tan dhallaanka..
 - Halaburnimo muuji si aad u hesho qaabab aad ku beekhaamiso cuntada: Maraq hilib digaagga qasaacadaysan iyo khudaarta qasaacadaysan waa qaab jaban oo loo beekhaamiyo qasaacad jili ama maraq ah.
 - Si aad u kululayso cunto ama biyo, isticmaal shooladda la qaadan karo ama girgiraha BBQ bannaanka. Baro sida si ammaan loogu isticmaalo. Soo qaado kabriid iyo shidaal dheeraad ah.

| Fikradaha quraacda | Fikradaha qadada | Dinner Ideas |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Siiriyaalka qallalan • Boorashka degdegga ah • Qurubyada quraacda • Miraha qasaacadaysan | <ul style="list-style-type: none"> • Qurubyada borotiinka • Subagga lawska • Ramen noodles • Tuuna/hilib digaag <p>translation provided same as English??</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cuntooyinka aan xumaanin ee qasaacadaysan: maraq, suugo, jili • Khudaarta qasaacadaysan • Cuntooyinka la barafeeyey ee la qallajiyey |

Yoolka Bisha 4: Kaydo saadka caafimaadka xaaladda gurmada



Sabab? Saadka caafimaadku wuxuu badbaadin karaa nolol.

- Soo qaado sanduuqa kaalmada degdegga ah. Qof kasta u sheeg halka uu yaalo.
- Dib daawooyinka dhakhtarku qoray u soo gado sida ugu dhakhsaha badan ee caymisku oggol yahay. Haddii ay suurto gal tahay, meel dhig dhawr kiniin ah bil kasta oo sidaa ku wad ilaa aad gaarsiiso saad xaaladda gurmada ah oo labada toddobaad kugu filan. Kala hadal dhakhtarkaaga helista daawooyinka iyo saadka isticmaalka xaaladda gurmada.

- Talooyin**
- Soo qaado nuqulada daawooyinka, macluumaadka caafimaadka iyo daawooyinka isticmaalka xaaladda gurmada. Ku rid boorso la moorin karo kuna qor magacaaga iyo taariikhaha daawadu dhacayso. Qof kasta mid ugu talagal.
 - Hubi taariikhaha dhicista daawooyinka sanad kasta oo isticmaal inta ayna dhicin.
 - Si aad lacag u madhxiso, samayso sanduuqaaga kaalmada degdegga ah. Booqo Laanqayrta Cas si aad wax badan u ogaato: www.rdcrrs.org/2vN6nNL

Yoolka Bisha 5: Samayso musqul xaaladda gurmada ah oo soo qaado saadka fayodhawrka



Sabab? Kadib dhulgariirka musquluhu waxa dhici karta inayna shaqayn toddobaadyo ama bilo.

- Samee mushqusha xaaladda gurmada ee labada baaldi: laba baaldi oo 5 gallon qaada, ku calaamadee mid "kaadi" ka kalena "saxaro."
- Kaydso bacaha qashinka oo dheeraad ah, waraaqaha mushqusha, afmarisyo, axalka gacmaha nadiifiya iyo shayo dabiici ah sida huubaha looxa, caleemaha qallalan ama waraaqo googo'an.

- Talooyin**
- Dhig labada baaldi iyo saadka nadaafadda gudaha baaldiyadaada.
 - Soo qaado fadhiyada mushqusha kuwaasi oo loogu talagalay inay leekaadaan baaldi 5 gallon qaada.
 - Wax badan ka baro fayodhawrka masiibada. Akhri xogsidaha Take 5 Fayodhawrka Masiibada.

Yoolka Bisha 6: Abuur qorshe isgaarsiin



Sabab? Waxa dhici karta inaad kala hallawdaan ehelkaaga marka masiibadu timaaddo.

- Samee liis qoran oo ah lambarrada taleefanda iyo iimeylada qoyska, saaxiibada iyo dariska, dugsiga iyo shaqada. Ku dar cid lala xiriiro oo meel gobolka ka baxsan deggan.
- Ka same nuqullo liiskaaga lana wadaag qoyska iyo saaxiibada. Liiska hayso adigu.

- Talooyin**
- Xilliga masiibada, khadadka taleefanadu waxa dhici karta inay mashuulaan: Farriimaha qoraalka ah ayaa sida badan shaqeyaa marka wicitaanku aanu shaqaynayn. Wicitaanka qof gobol kale jooga ayey dhici kartaa inuu kuu galo marka khadadka maxaliga ah ay mashquulka yihiin. **confirm "charged battery" rather than "changed battery"**
 - **Ku dar dab kaydiye dheeraad ah saadkaaga xaaladda gurmada oo si joogto ah u hubi.**
 - Hubi inaad heli karto warka iyo macluumaadka muhiimka ah. Dhagayso raadiyowga cimilada AM/FM/NOAA.
 - Wax badan ka baro abuurista qorshe isgaarsiin. Akhri xogsidaha Take 5 U Diyaarsanida Qoyska.

Yoolka Bisha 7: Samayso “boorso aad qaadata” guriga, shaqada iyo baabuurka



Sabab? Waxa dhici karta inaadan guriga joogin marka masiibada ama dhulgariirku dhaco.

- Ku rid boorso saadka xaaladda gurmada, cunto iyo biyo. Boorso aad qaadan karto ku hayso guriga, shaqada, iyo baabuurka.
- Boorsada bixitaanka gurigaaga, ku rid nuqullo waraaqaha muhiimka ah, sawirada iyo liisaskaaga xiriirka.
- Boorsada bixitaanka ee baabuurka ama shaqada, ku rid lacag cad oo yaryar ah (ATMs laga yaabaa inayna shaqaynin).
- Boorsadaada bixitaanka ee baabuurka, ku darso gacmo-gashiyada shaqada, qalabka aasaasiga ah, xarig iyo toosh.

Talooyin

- Qashaafaduhu waxay ka fududeeyaan shaqada gacmahaaga.
- Boorsada dhabarka, boorsada tukaamaysiga, boorsada duffle ama boorsada taayarada leh waxay noqdaan boorso la qaadan karo.
- Boorsada bixintaanka baabuurkaaga, ku dar shayo loogu talagalay xilliyada sida dhar diirran iyo bustayaal jiilaalka iyo muraayadaha qorraxda iyo biyo dheeraad ah xagaaga.
- Wax badan ka baro saadka xaaladda gurmada iyo boorsooyinka bixitaanka. Akhri xogsidaha Take 5 Saadka Xaaladda Gurmada.

Yoolka Bisha 8: Ku diyaarso sanduuqa ammaan oo habeenkii ah sariirta agteeda



Sabab? Si aad uga ilaaliso madaxaaga, gacmaha, iyo cagaha dhaawac ka soo gaara quraarad iyo walxo soo dhaca haddii dhulgariir habeenkii dhaco.

- Ku rid toosh, kabo adag, gacmo-gashiyada shaqada, koofiyadda baaskiilka ama koofiyad adag iyo cawjad (si aad ugu furto albaabada isku dhaga) boorso ama sanduuqa hoos yaala ama ag yaala sariirtaada.

Talooyin

- Ku dhaji sanduuqa ammaanka sariirta si aanu u dhaqdhaqaaqin xilliga dhulgariirka.

Yoolka Bisha 9: Ka dhig gurigaaga mid ammaan ah dhulgariirka



Sabab? Walxaha soo dhaca ayaa keena dhaawacyada ugu badan xilliga dhulgariirka.

- Xir farnijarka culus, TV-yada waawayn, shaashadaha kombiyuutarada, iyo farshaxanka si aad uga hortago inay soo dhacaan ama xiraan meelaha laga baxayo.
- Ku xir kabadhada qufulada ammaanka carruurta si ayna wixii kujiraa u soo dhicin una jabin.
- Ku xafid waxyaalaha jabi og khaanado leh xabag.
- Ugu dhaji taangiga kulayliyaha biyaha istaadhada gidaarka.
- Ogow meesha ay yaalaan oo baro sida loo xiro adeegyada: korontada, biyaha iyo naqaska dabiiciga ah.

Talooyin

- Ku xir qalabka xirista naqaska ama baanad halka ku xigta cabbirka naqaska si aad si dhakhso ah ugu xiri karto. OGOW: Kaliya xir naqaska dabiiciga ah haddii aad uriso “ukun quruntay,” aragto cabbirka oo dhakhso u wareegaya ama maqasho cod hisss ah. MARANABA naqaska ha furin; waa in la hubiyo qubasho inay jirto waxaana dib u hawl galin kara xirfadle arrintan qaabilsan.
- Wax badan ka bor diyaarinta gurigaaga. Akhri xogsidaha Take 5 U Diyaarsanida Guriga.

Yoolka Bisha 10: Ku dar xayawaankaaga rabbaysan shaqada u diyaarsanida



Sabab? Xayawaanka waa qoyska, sidoo kale.

- Ku dar biyo, cuntada xayawaanka rabbaysan iyo daawooyin mid kasta ku filan laba toddobaad saadka xaaladda gurmada.
- La samayso nidaam iskaashi dariska ama saaxiibada si aad u hubiso in cidi kuu daryeesho xayawaankaaga rabbaysan haddii aadan awoodin adigu.
- Kaydso diiwaanada tallaalada iyo macluumaadka mikrojbka. Hayso nuqulo waraaqo ah soona gali nuqulo dhigitaal ah bar wax lagu kaydiyo oo onlayn ah ama cajalad la qaadan karo ku shub.

Talooyin

- Sawirro ka qaado xayawaankaaga rabbaysan oo adna aad kujirto; aad ayey kuu caawin haddii xayawaanku kaa lumo.
- Hubi inaad mikrojb ku xirto xayawaankaaga rabbaayadaysan kana diiwaangaliso soosaaraha. Cusboonaysii macluumaadka xiriirka wakhti kasta oo ay isbaddalaan ama aad guurto. Wakhti ka dhicista diiwaangalinta mikrojbka.
- Wax badan ka baro diyaarinta xayawaanka rabbaysan. Akhri xogsidaha Take 5 U Diyaarsanida Xayawaanka Rabbaysan.

Yoolka Bisha 11: La kulan dariskaaga oo dhis bulsho



Sabab? Gargaarayaasha koowaad waxa dhici karta inaan markiiba la helin marka masiibadu dhacdo.

- Isbarta dariskaaga adigoo martigalinaya BBQ, xaflad bologga ah, ama ciyaar habeen. Shabakad bulsho oo xooggan waxay bixin doontaa caawimo inta lagu jiro iyo kadib masiibada.
- Samee liis cid bulshada ah oo aad la xiriirto kaasoo ka kooban magacyo, cinwaano, cinwaano iimeyl, iyo lambaro taleefan.
- Ogow xirfadaha dadka caawimo bixin karo xaaladda gurmada sida kaalmada degdegga ah ama nijaaradda.

Talooyin

- Haddii masiibo dhacdo, hubi saaxiibadaa iyo dariska. U caawi sidii aad karto.
- Samaysta koox Facebook adiga iyo saaxiibadaa iyo qoyska si aad macluumaadka ugu wadaagtaan.
- Wax ka baro ku xirnaanshaha bulshadaada. Akhri xogsidaha Take 5 Ku Xirnow.

Yoolka Bisha 12: Wax ka baro haliaha ka dhaca Washington



Sabab? Mar kasta oo aad wax badan ka taqaan halisaha, waa mar kasta oo aad si fiican ugu diyaargarowdo.

Degmada Washington waxay u nugushahay noocyo badan oo haliso ah: dhulgariirka, duufaanada dabaysha, duufaanada jiilaalka, kulaylka iyo qabowga daran, fatahaadaha iyo waxyaalo kale. Wax ka baro halisahan oo ogow sida ay u saamayn karaan adiga, saaxiibadaa, iyo qoyska.

- Akhri xogsidayaasha Take 5 ee Halisaha Degmada Washington, U Diyaarsanida Dhulgariirka, iyo Cimilada Daran ee Xagaaga iyo Jiilaalka.