

Qaacido cunto-karin oo hal-abuurnimo leh

Rinjiga Faraha

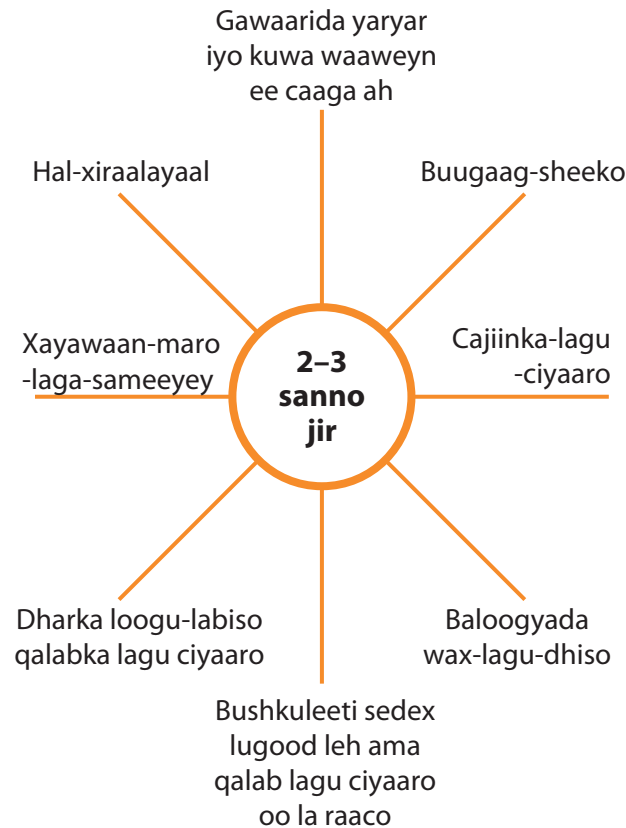
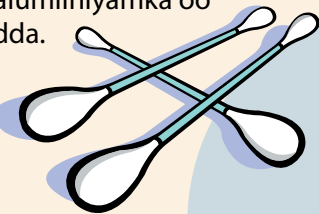
Isku qas ½ koob budo-galey iyo ¾ koob biyo si aad u sameyso cajiin jilcan. Biyo ku radi hal baqshad oo jelatin aan dhadhan lahayn ¼ koob iyo biyo qabow oo meel dhig ilaa inta laga gaarayo waqtiga la isticmaalayo. 2 koob oo biyo karkaraya ku shub budada-galeyda ee la qasay, adigoo joogto u walaaqaya. Ku kari kuleyl dhexdhexaad ah, joogto adigoo u walaaqaya, ilaa uu ka karo oo fasiix ka noqdo. Dabka ka qaad oo jelatiinka ku walaaq. Qabooji oo weelal ku kala qeybi. Midabada cuntada ku walaaq si aad midabo kala duwan ugu sameyso. Kan waa rinji si heer sare ah u iftiimaya oo wax laga dhex arki karo marka la marsado.

Farshaxanka Dhagaxa

Ku lugeeya beeraha nasashada ama baadiyaha oo soo ururiya dhagxaan qaabab kala duwan leh adiga iyo ilmahaada. Guriga markaad timaadaan, rinjiyeeya ama hindisayaal ku xabageeya. Ilmahaada wuxuu isticmaali karaa buraash ama gacmahiisa si uu rinjiya ama xabagta u mariyo.

Rinjiyeynta Qoriga Suufka Leh

In yar oo rinji biyo ah ku shub caartoonka ukunta oo maran, qeyb walba midab gooni ah. Ilmahaada wuxuu gelin karaa qoriga suufka ee dhegaha loo isticmaalo oo ku malaasi karaa warqad. Isku day inuu ku rinjiyeeyo warqadda alumiiniyamka oo fiiri natiijada birbiriqidda.



Maxaa Loo Ciyaaraa?

Ciyaarta waayoaragnimo waxbarasho ayeey u tahay caruurta. Koritaanka ilmo walba ciyaarta waxay u tahay hab lagama maarmaan ah oo caalami ah. Ciyaarta waa shaqada ilmaha. Waxay u ogolaataa in ilmaha uu sahmiyo adduunka uu ku nool yahay kuna korayo.

Barnaamijyada ciyaaraha waxay siiyaan caruurta iyo dadka waaweynba fursad aay ku wada ciyaaraan deegaan amaan ah oo maskaxda ka shaqeysiya. Marka aay si wadajir ah wax-u-qabtaan, caruurta iyo dadka waaweyn mid walba midka kale howlahiisa ayaa soo jiita waxayna bartaan in aay isgaarsiin yeeshaan. Ciyaarta waxay kobcisaa koritaanka iyo wax-wadaagidda.

Qalabka caruurta ku ciyaarto waa aaladaha caruurta aay ku wanaajiyaan ciyaartooda iyo waxbarashadooda. Ma jiro hal qalab oo aay caruurta ku ciyaarto oo "sax" ah. Caruurta waxay u baahan yihiin qalab iyo sheeyo lagu ciyaaro oo noocyo kala duwan ah oo ku jaan-go'an heerka koritaankooda, daneyntooda iyo awooddooda. Waxay u baahan yihiin qalab-ciyaareed oo loogu talagalay maalmaha roobka da'ayo, kuwo loogu talagalay ciyaaraha firfircoon ee iyaga saaxiib-dood ee dibadda ah, kuwo maalmaha la xanuunsan yahay iyo qalab-ciyaareed oo lagu dhiirigeliyo wax-wadaagidda iyo wada-shaqeynta. Ka fikir baahida iyo danaha gaarka ah ee ilmahaada marka aad dooraneyso qalab(iisa/keeda) ciyaaraha.

Waraaqaha taxanaha ah ee "Maxaa Loo Ciyaaraa" waxay talo ka bixinayaan dhaqdhaqaaqyada ciyaareed ee loogu talagalay caruurta kooxaha da'eed ee soo socda:

0-6 bilood	2-3 sanno
6-12 bilood	3-4 sanno
1-2 sanno	4-5 sanno

Sicirada dalabyada jumlada waraaqahan (pamphlets), iyo daabacaadaha kale oo dhan, waxaa laga heli karaa FRP Canada



707 - 331 rue Cooper Street, Ottawa, ON K2P 0G5

(613) 237-7667

1-866-637-7226

1-866-6-FRPCAN

(613) 237-8515

info@frp.ca

www.frp.ca

www.welcomehere.ca

www.bienvenuechezvous.ca

Somali/Somalien

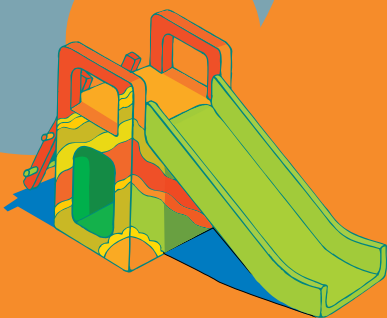
Maxaa Loo Ciyaaraa?

2-3 Sanno



Ciyaarta Waa...

- sahrinta
- fuulidda iyo boodidda
- ka-fikiridda
- hal-abuurka
- wax-dhisidda
- hadalka
- su'aalo weydiinta
- wax la sameynta caruurta kale
- imtixaanidda
- wax-is-laheysiinta



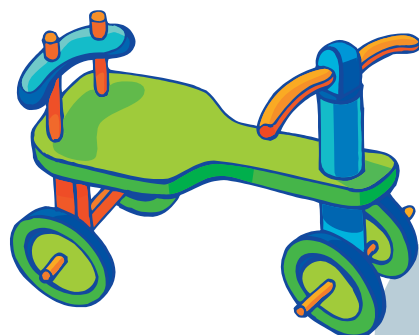
Qalabka-ciyaarta si taxadar ah u dooro, adigoo maskaxda ku haya heerka koritaanka ilmahaada.

Samee koone ciyaareed meel u eg adigoo isticmaalaya koofiyado, dhar, qalabka la isku qurxiyo, xayawaano dhar laga sameeyey, qalab kushiin iyo qalab beereed oo xiiso leh.

Ilmahaada sii baloogyada wax lagu dhiso, qalabka dhismaha iyo qalab tareen si aad ugu dhiirigeliso in aay wax dhiso. Ciyaarta noocan ah waxay ka caawineysaa ilmahaada in ilmaha aay adduunkeeda matasho.



Ilmahaada sii fursad uu isku dayo inuu wax yar wado bushkuleetiga seddexda lugood leh. Marka hore wuxuu dhaqaajinayaa cagahiisa oo dhulka yaala. Gee beerta nasashada si uu u barto fuulidda iyo ka soo sibxashada meesha lagu ciyaaro. Ciyaarta firfircoon waxay kobcisaa xoogga, isku-duwaridka iyo miisaanka waxayna dhiirigelisaa wax cusub oo uusan garaneyn inuu ku dhaqaaqo.



La aqri buug sheeko oo fudud ilmahaada. Magacow sheeyada, xayawaanka iyo dadka sawirka ku jira oo weydii inuu kuu tilmaamo. Ku madadaaleyso dhawaaqa aay sameeyaan.



Raadi habab aad ku dhaqaajiso dareenka taabashada, urinta, aragga, maqalka iyo dhadhanka ilmaha. Sii fursad aay ku ciyaarto sheeyo kala duwan sida biyo, ciid, oatmeal, galey-shiidan iyo cajiinka lagu ciyaaro. Qorfe la shiiday ku dar galeyda-la-shiiday si aad u sameyso ur cusub. Midabyada cuntada loogu talagalay ku dar cajiinka-lagu-ciyaaro si aad midabo cusub u sameyso.

Dhawaaqyo kala duwan la samee ilmahaada adigoo garaacaya dheryo, maqliyo iyo weelal kala xajmi duwan. Waxaad sameyn kartaa koox music oo qoyska ah!

Qaacido cunto-karin oo hal-abuurnimo leh

Cajiinka-lagu-ciyaaro

Maqliga suugada dhexdiisa, isku qas 2 koob oo bur ah iyo ½ koob cusbo ah iyo 2 qaado kareemka tartar ah (hal koob wuxuu la mid yahay 250mL). Ku dar 2 koob oo biyo qandac ah, 2 qaado saliid iyo dhowr dhibcood midabka cuntada ah. Walaq adigoo ku karinaya kuleyl dhexdhexaad ah ilaa cajiinka uu ka noqdo kubad. Dibadda soo dhig oo sii cajiin sida rootiga ilaa uu ka noqdo sibibix oo uusan wax ku dhegeyn. Waxaad kaloo ku dari kartaa liin dhanaan si uu u yeesho ur ka duwan. Marka lagu keydiyo weel hawada aaysan geli karin iyo heer kul qol caadi ah, waxay ooli doontaa bilo badan.

Cajiinkan waa jileec wuuna u fudud yahay gacmaha yaryar in aay ka shaqeeyaan. Ilmahaada sii buskutka birta lagu jaro, gasac yar oo wareeganaya iyo birta lagu burburiyo bataatiga si aay wax ugu daabacdo cajiinka.

Cajaa'ibka Budada-galeyda

Kala bar baakada budada-galeyda ku shub weel barka kalena mid kale. Biyo yar ku shub weel walba ilaa aad ka walaqi karto. Midab nooc gooni ah ku shub weel walba. Sheeygan isku qasan wuxuu leeyahay dareen taabasho oo cajiib ah: weelka markuu ku jiro wuu adag yahay, laakiin marka aad weelka gacanta geliso si aad u soo qaado, gacantaaduu ka baxsanayaa wuxuuna ku daadanayaan weelka. Muddo dheer ayaa lagu heyn karaa bac ama weel si xoogan hawada looga xiray.

Waxaad sidoo kale sheeygan la isku qasay ku shubi kartaa bacaha qaboojiyaha loogu talagalay. Bacaha kala bar muggooda ku shub, xir oo si xoogan u sharootee. Caruurta marka weey majuujiin karaan sheeyga isku qasan ayagoo riixaya bacda. Isku day in aad ku ciyaarto bacaha la majuujiyo maalin kulul marka laga soo saaro qaboojiyaha. Ama maalin qabow ka dib marka la dhex dhigo biyo diiran.