

Gacaliye Waalid/Mas'uul:

Maanta mar madaxa la iska baareyey iskuulka, waxa la ogaadey in _____
Uu qabo injir. Inta uusan canugaaga iskuulka ku soo laaban ka hor, waa in laga soo daweyyaa madaxa isga oo loo isticmaalayo shaambo ama saabuun laaysa injirta. Waxaadna kaheli kartaa maal waliba ee lagu iibiyo daawo ama farmashiye kasta. Tani waxa ay laaysaa cayayaanka nool nool ee ku jiraa timaha. Kadib marka aad shaambada ku dhaqdid, madaxa ku dabool salad, mari saliida olive, ama saliida caruurta, ama waxaad isticmaashaa doobiyo shaambo (si ay u fududeyso shanleynta timaha) waxaadna isticmaashaa shanlo qaas ah oo loogu talagalay injirta, iska daadi DHAMMAAN ukumaha injirta (ukumaha injirta waxa ay keeni karaan in ay dib kuugu dhalato injir mardanbe. SHANLADA WAA IN LAGU BAABI'IYAA KOBOCA INJIRTA. Xitaa hadii aad isticmaashid shaambada cayayaanka, waa in la shanleeyaa timaha si looga saaro injirta. Dhammaan qoyska ay qof ka saameyso injir waa in guriga oo dhan laga wada baaraa injirta iyo ukumeheedaba. Hadii la ogaado dhibta, dhammaan dadka ay saameysay waa in sidii oo kale loo daweyyaa iyaga oo isticmaalaya shaambada laaysa injirta, marsada kareen, kadibna shanleysta. La soco madaxa canugaaga in ay wali ku jirto injirta iyo ukumeheeda, kuna celi qaabkii aad u soo daweyysay hadba sida aad ugu baahatid.

Waxaa shaambada sii dheer, dhammaan dharka, gogosha, koofiyadaha, jaakadaha boombalayaasha u sameysan xayawaanada oo kale waa in lagu wada dhaqaa biyo kulul (uu heerkoodu gaaraya 130 dhigiree); ama waxaad dhexgalisaa bac afkana uga xir ilaa muda 10 maalmood. Shanlooyinka iyo buraashadayada waa in sidii oo kale lagu radiyaa biyo ku lul inta u dhexeysa 5 ilaa 10 daqiiqo. Dharka aan la dhaqi Karin waa in lagu nadiifiyaa qalajisada. Si fiican isaga faakum roogaga iyo joodariyada.

Waa in aad buuxisaa foomka bogani hoose, adiga oo ku buuxinaya magaca sheyga aad isticmaashey kadibna saxiix foomka. WAA IN AAD KU SOO CELISAA FOOMKA OO DHAMEYSTIRAN macalinka canuga inta aan iskuulka dib loogu celin. Xusuusnow in injirta madaxa ay si fudud ku faafi karto. Caruurta inta badan wada ciyaarta waxa ay kala qaataan koofiyadaha, shanlooyinka iyo wixii lamid ah. Waa ku mahadsantahay sida aad nagala shaqeystay foorjignaana u siisay arintani.

MAHADSANIDIIN!

HALKAN JAR KUNA SOO CELI FOOMKANI MACALINKA CANUGAAGA

Waxaan daweyyey _____ waxaana ku daweyyey _____
Magaca canuga

Shaambo ama saabuun, waana u shanleeyey timaha si aan uga daadiyo ukumaha injirta

MAHADSANIDIIN!

Soo raaci magaca daabada/halkani qeybta sare

Saxiixa Waalidiinta

Taariikhda