WADAJIRKA DGEMADA DUGSIYADA TAKSAN
ADEEGYADA CAAFIMAADKA

Gacaliye Waalid ama Mas'uul:

INJIRTA MADAXU QOF KASTA AYAY KU DHICI KARTAA

Qof kasta ayay ku dhici kartaa injirta madaxa iyada oon u eegin dhakhli, da', rag ama dumar, jinisyad, ama xaafadahooda. ______________________________waxa u leeyahay ama ay leedahay qindhicil/injir timihiisa/timaheeda oo waa in lagu daaweeyaa shaambo loogu talagay inay ka saarto injirta iyo qindhiclka timaha. Qof waayeel ahi **waa in u** weheliyaa ilmaha si markii uu eegayo shaqaalaha xafiiska caafimaadku. Waxaad ka iibsan kartaa shaamboda (R&C ama Rid) tukaanka (K-Mart, Osco, Walgreen, iwm.). Mararka qaarkood shaambo magaca guud uun leh ayaa qiima ka yar lagu helaa. Intaa waxa dheer, kalkaaliyaha caafimaad ee dugsigaaga ayaa laga yaabe inay ku siiyaan liis qoran oo hay'ado ah daryeel caafimaad oo shaamboda lagaaga heli karo lacag la'aan.

Fadlan u raac tilmaamaha ku yaal sheyga ay ku jirto shaambodu si taxadar leh. Si xun u isticmaalkan daawadan ayaa waxyeello ku danbayn doonta. Waxa laga yaabe inaad wacdo dhakhtarkagaa ama kiliinkga si ay kuugu qoran shaambo gaar ah

<u>MARKAAD SHAAMBODA KU DHAQDO KA DANBOW :</u>

1. Isticmaal wax lagaga raaciyo boomaatada oo ah ½ koob oo khal ah oo lagu dhex daray hal koob oo biyo diirran ah sidii looga raacin lahaa timaha oo markaa ka shallee dhammaan qindhicilka.
2. Ku dhaq biyo kulul dhammaan dharka, gogosha, goofiyadaha, masarada ama shay kasta oo taabtay madaxa
3. Dex dhig waxyaabaha aan la dhaqi karin (barkimooyinka, firaashyada, xaywaanka cufan, iwm.) bac qashin oo weyn, isku dabool oo cadceedda dhig dhowr saacadood sidii aad uga dili lahayd injir kasta oo ku jirta sheyga.
4. Faakiyuum ku samee fadhiga iyo rooggaga sharaxan.
5. Ka baadh injirta xubin kasta oo ka mid ah qoyska iya kuwa kale ee ku dhow ilmahaaga oo daawe haddii loo baahdo. Ha daawayn ilmaha aadka u yar yar, dumarka uurka leh, ama carruurta yar yar adiga oon la tashan dhakhtar.
6. Dhex dhig shallooyinka, burushyada, biinasha timaha biyo kulul (ku dow kar karitaan) ilaa 15 daqiiqo
7. Hubi inaad shaambuuda ugu dhaqdo kuwa ay saameysey injirta/indhiqilku mar kale 7 ilaa 10 maalmood ka danbow. U qabashada wakhtiga iyo maalmuhu waa muhiim. Iyada oon loo isticmaalin sida saxda sheygani waxay waxyeelo u geeysaneysaa ilmahaaga.
8. Kaga kaxaynta qindhicilka (ukumaha) shanlada ama gacantu (qindhicil ka gurka) waa sida ugu fiican ee lagu tirtiri karo injirta.

Inta ugu badan, ardaydu waxay ku dhammeeyaan daaweynta oo ay ku soo noqdaan dugsiga shan (5) maalmood gudaheeda.

Fadlan soo wac haddii aad su'aalo qabto

Mahad sanid.

Xafiiska Caafimaadka Dugsiga

Fadlan buuxi , saxeex oo soo celi qaybta hoose

- -

__________________**ayaa lagaga daaweeyey qandhicil/injir** __________________ ee _____________________

Magaca Ardayga **Magaca Shaambuuda** **Maalinta la Daaweeye**

____

Maalinta dib-loogu oggolaaday dugsiga

____

Saxeexa Waalidka