

# Waxaan u baahannahay cuntada caafimaadka Leh...

si aan si wanaagsan ugu korno, iyo si aan si wanaagsan wax ugu baranno

si ay ilkaheenna u adkeeyaan, iyo si ay uga dhigaan kuwo caafimaad qaba

si ay inoo siiso miisaan caafimaad Leh

Waxaan u baahannahay in aan cunno cunto kala duduwan maalin-kasta

- miro tiro badan (fruit) iyo khudaar
- wax yar oo roti ah iyo dhir mirootka (gelleeyda, qamadiga iyo bariiska)
  - wax yar caanaha iyo waxa caanaha laga soo saaro
  - wax yar quud hilib ama wax u dhigma (sida miraha la qallajiyey, cadaska, digirta cagaaran)

Cuntada caafimaadka Leh iyo jimicsiga jirka waxay goyska ka ilaaliyaan cudurada sida sonkorowga, wadno xanuunka iyo cudurro kale

New Zealand Government

hpa health promotion agency

MINISTRY OF HEALTH  
MANATŪ HAUORA

SOMALI August 2004. 06/2014. Code HE1525