

**XANNAANEYNTA
XOOLAH**

XANNAANEYNTA XOOLAHAD

WABAARADDA WAXBARASHADA

XARUNTA WAXBARASHADA

DADKA WAAWEYN

TUSNO

BOGGA

1.	DHAQASHADA XOOLAHAA	1
2.	MEESIYADA XOOLAHAA	4
	- Geela	5
	- Lo'da	6
	- Ariga	8
3.	QAABKA DHULKAA TYO MEESIYADA XOOLAHAA	10
4.	WADA-DHAQASHADA MEESIYADA	13
5.	DHISMAHA JIRKA XOOLAHAA	14
	- Habdhiska Qalfoofka	15
	- Habdhiska Neefsashada	19
	- Habdhiska Dhiigga	22
	- Habdhiska Dheefshiidka	25
6.	CUDURRADA FAAFA EE XOOLAHAA	28
	- Reybis	31
	- Kud	33
	- Garab-Gooye	36
	- Dabakaruub	38
	- Cabeeb	43
	- Qaaxo	45
7.	TALLAALKAA XOOLAHAA	46
8.	DERIS-KU-NOOSHA XOOLAHAA	49
	- Shilinta	50
	- Dhuugga ama Gendiga	55

H O R D H I C

Buuggan ah Xannaanaynta Xoolaha waxa loogu talo galay Xarumaha Waxbarashada Reer Guuraaga.

Waxa la filayaa in buuggan munaasibo ka qaybgalayaasha reer guuraaga ah ee markaas ka soo gudbay heerka kowaad ee akhris goraalka.

Wuxuu buuggani akhristaha u gudbinayaa macluumaadka saldhigga ah ee dhaqashada xoolaha, habka cusub.

Hababka macluumaadka buugga loogu soo bandhigay waxay Marwalba tixgeliynayaan dhaqanka iyo waayo-aragnimada akhristaha.

Mawduucyada si kooban baa loo qoray waxayse qorayaashu filayaan in hoos u sii galka mawduucyadu ay ka iman dqonaan munaaqishada kooxda iyo baraha.

Waxa aan rajeynayaan in buuggani akhristaha ku kordhindoono aqoon waxqabad leh.

Xafiisku wuxuu u mahad naqayaa dhammaan hawlwa-deennada Xarunta Waxbarashada Dadka Waaweyn ee diyaarinta iyo soo saarka buugga gacan ka aeystay.

Madaxa X.W.D.W.

C. Cabdishakuur.

DHAQASHADA XOOLAHAD

Nolosha reer-guuraagu
waxay ku xidhan tahay xoolaha.

Hawsha reer-guuraagu
waa xoolo dhaqid.

Xoolaha aynnu dhaqanno
waxa ugu muhiimsan:

- Adhiga
- Lo'da
- Geela.

Reer-guuraagu wuxuu ku fekeraa
xoolo tiro badan.

Dhaqashada xoolaha tirada badan
waxay uga jeedaan:

- Magac weyn iyo
- Dhaqaale badan



Ari badan oo dhogor xun

**Xoolaha tirada badani
waxay keenaan dhibaatooyin.**

**Dhibaatooyinka xoolaha badani keenaan
waxa ka mid ah:**

- Deegaanka oo xumaada
- Xoolaha oo baylahooba
- Dhaqaalaha xoolaha oo hoos u dhaca
- Dhaqaalaha dalka oo hoos u dhaca.

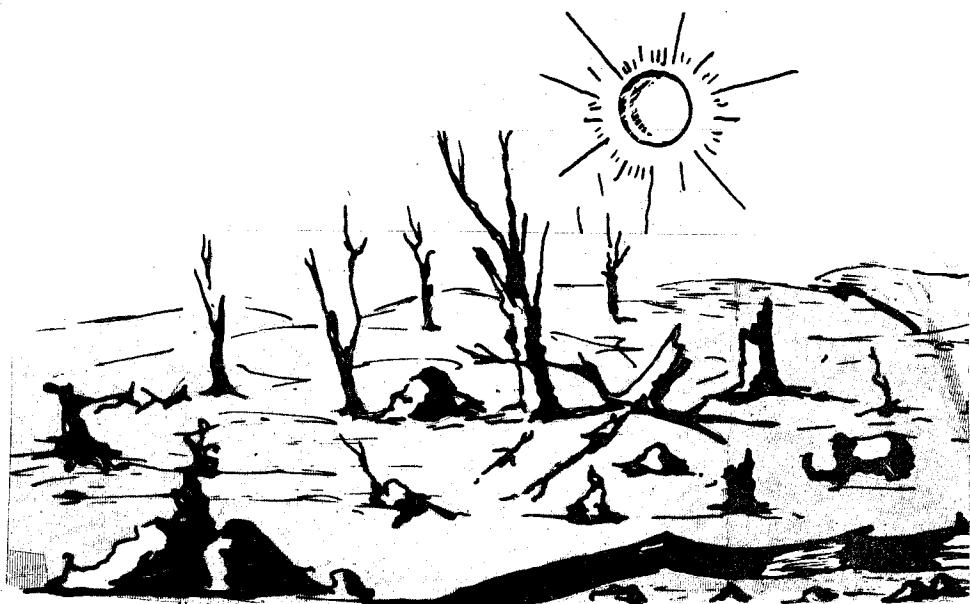
**Xoolaha badani
waxay dhaawacaan deegaanka.**

Siyaabaha deegaanku u dhaawacmo waa:

- Dhulka oo daaqua ka marto
- Dhirta oo la gooyo
- Dhulka oo dulin ku dhasho
- Dhulka oo carro-quura.

Haddii deegaanku xumaado waxaa xumaada

- Dhaqaalaha qofka
- Dhaqaalaha dalka.



Xoolaha tirada badani
waxay u baahan yihin:

- Xannaano aad ah
- Ood badan
- Ciidan badan
- Biyo badan
- Daaq badan
- Daawo badan.

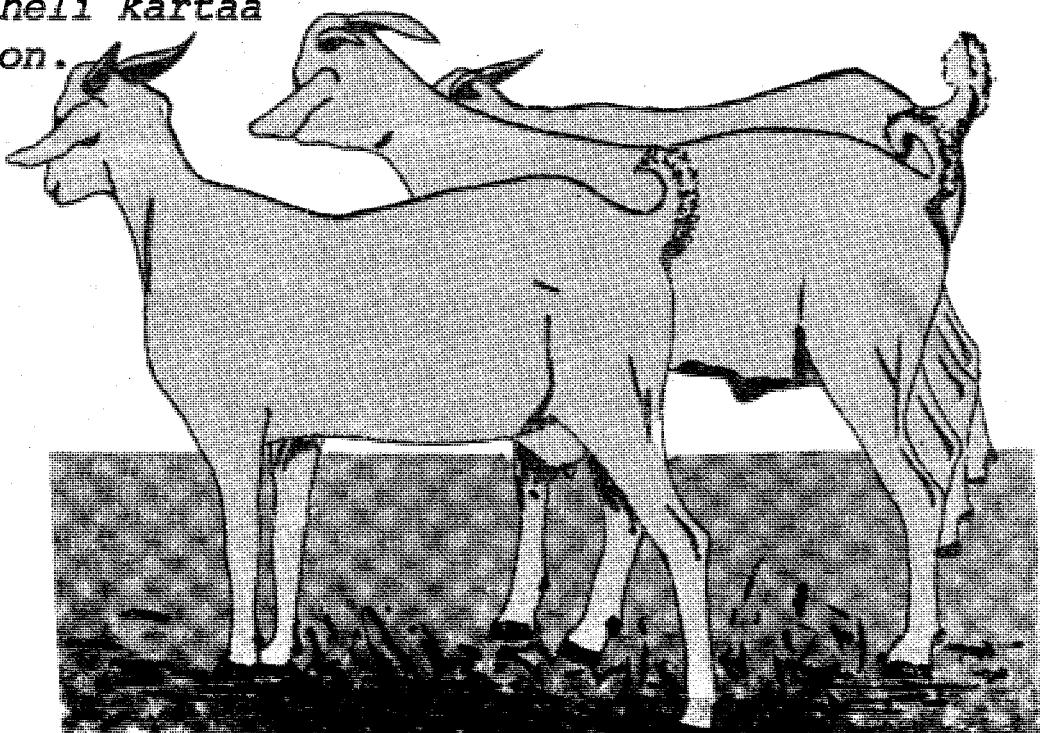
Wuu adagyahay daryeelka
xoolaha badani.

Xoolaha yar si sahlan
ayaad u:

- Baylah tiri kartaa
- Waraabbin kartaa
- Daajin kartaa
- Daaweyn kartaa
- Jeel tiri kartaa.

Koolo yar oo si fiican
loo xannaaneeyey
ayaa ka manaafacaad badan kara
kuwo tiro badan.

Sidaa darteed tirada habboon
waxaad ku heli kartaa
tayo habboon.



Ari yar oo dhogor fiican

MEESIYADA XOOLAHAA

Dhaqashada meesiga keliyihii
wuxuu yeelan karaa dhibaatooyin
iyo faa'idooyinba.

Meesi keliya waa la
dhaqan karaa.

Meesiyo kala duwana
waa la dhaqan karaa.

Xoolahase qaarba siyaabo
gaar ah ayey ku fiican yihiin.

Deegaamo kala duwana wey
ku kala habboontahay
dhaqashadoodu.

Sidaa darteed waxaa
habboon in deegaan kasta
lagu dhaqo meesiga ku
habboon.

Bal aan eegno kala
duwanaashaha xoolaha
aynu dhaqano.

GEELA

Geelu abaarta aad buu
ugu adkaystaa.

Geelu muddo dheer ayuu
biyaha ka qadi karaa.

Geelu meel fog ayuu
daaqa u raadsan karaa.

Geelu meel dheer ayuu
biyaha u doonan karaa.

Geelu waa gaadiid.

Geela caanaa laga maalaa.

Geela saan baa laga helaa.

Geela cad baa laga cunaa.

Geelu daaqa uma bixiyo
xidiiddada.

Geelu dhulka waa nabad guuriyaa.

Geelu dhulka uma nabaad quuriyo
sida Qobleyda.

Geelu wuu cag ballaaran yahay.

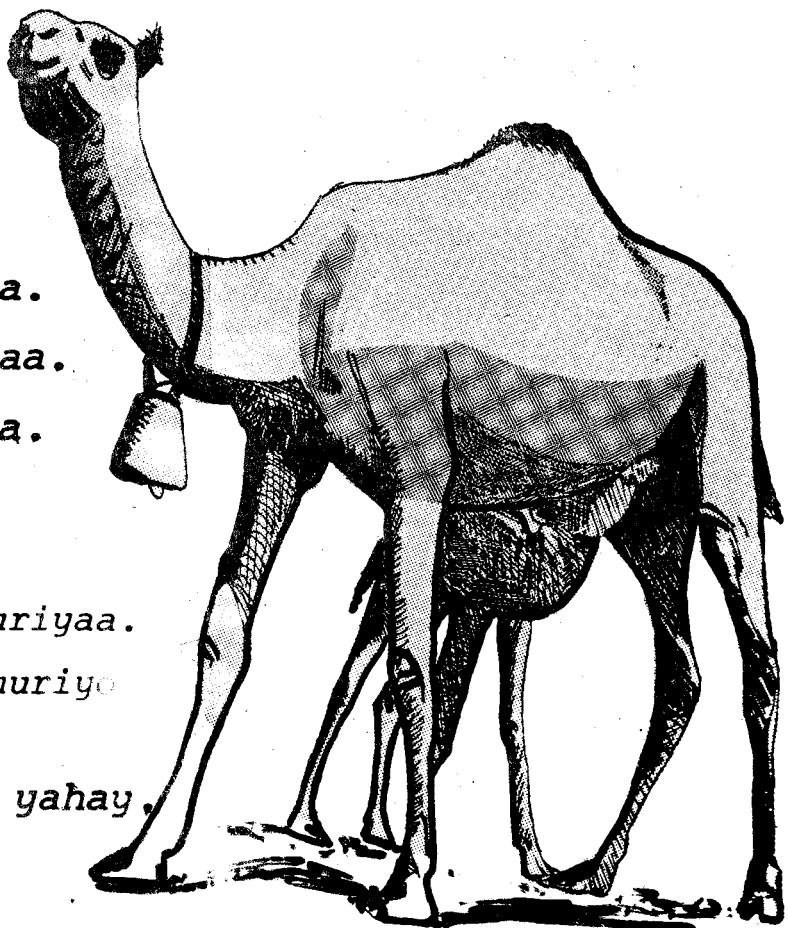
Sidaas darteed geelu ma
carro-guuriyo dhulka.

Geela subag lagama lulu.

Caado ahaan geela si sahlan
looma gado.

Geelu wuxuu u baahdaa
in la xerriyo.

Xerrintu waa geela oo
reerka laga fogeeyo.



LO'DA

*Lo"da waxaa laga helaa
caano badan.*

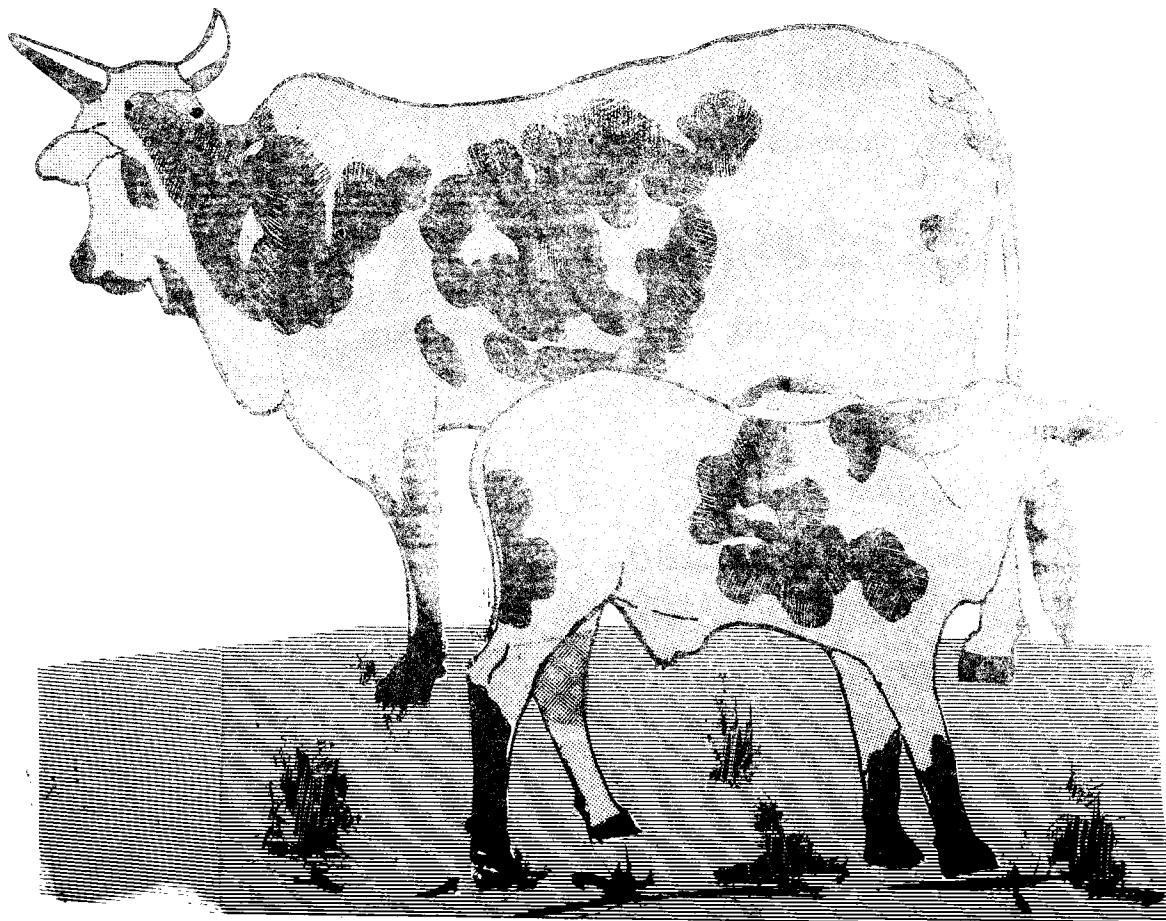
*Lo'da waxaa laga helaa
subag badan.*

*Lo'da waxaa laga helaa
hib.*

*Lo'da waxaa laga helaa
saan fiican.*

*Dhaqashadu lo'du waxay ku sii fiican
tahay beelaha deggan.*

*Waayo lo'du kama fogaan karto
cawska iyo biyaha.*



Lo'du abaarta uma adkeysato.

*Lo'du biyaha kama qadi karto
maalin wax ka badan.*

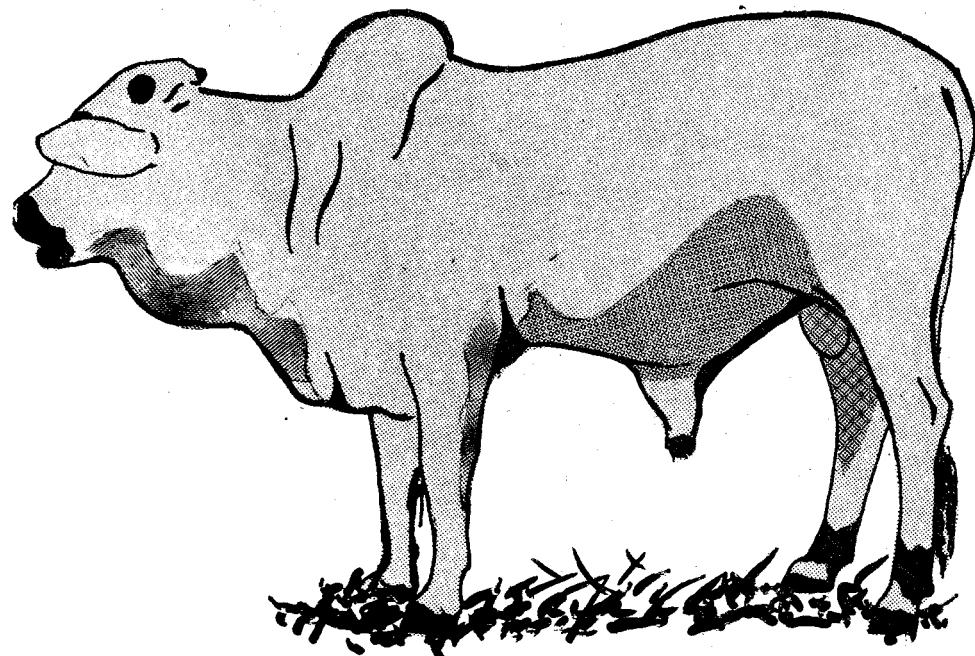
Lo'du dhulka wey xaalufisaa.

Lo'du dhulka way carro-guurisaa.

Raafafka ayey carrada ku qoddaa.

*Carrada raafku burburiyey baa sahal
dabaysho u qaaddaa.*

Carradaasi waa ta dhirta ugu waxtar badan.

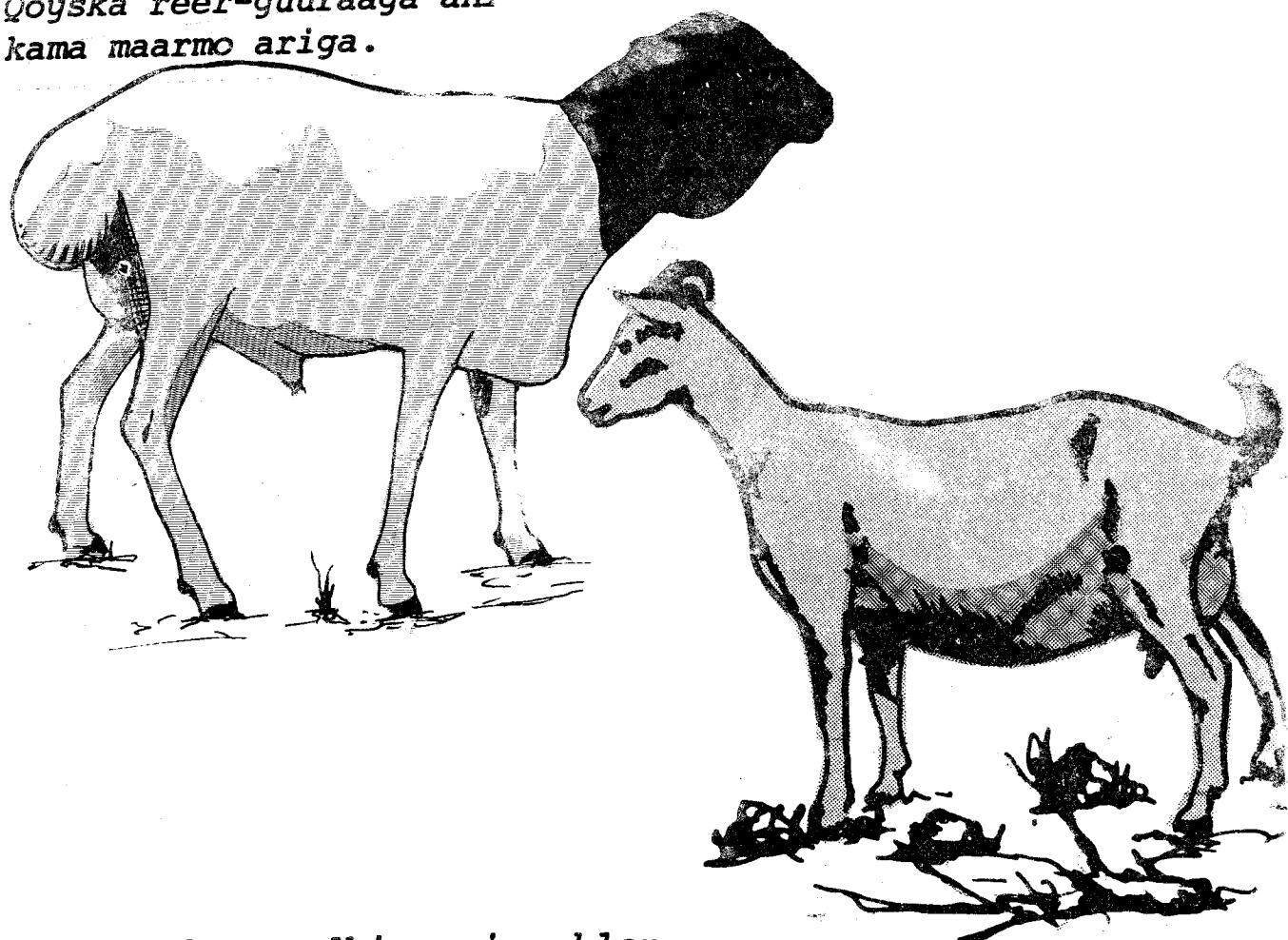


ADHIGA

*Adhigu waxtar badan
buu leeyahay.*

*Adhigu wuxuu ku noolaan karaa
hadba meesha reerku deggan yahay*

*Qoyska reer-guuraaga ahi
kama maarmo ariga.*



*Caado ahaan adhiga si sahlan
baa loo gadaa.*

Adhiga caanaa laga maalaa.

Adhiga subag baa laga lulaa.

Adhiga hilib baa laga cunaa.

Adhiga harag baa laga helaa.

*Adhigu guud ahaan waa
xaas koris.*

*Adhigu wuxuu leeyahay
dhaliilo.*

*Adhigu uma adkaysan karo
abaarta dheeraata.*

*Adhiga wey ku adagtahay
inuu biyaha meel fog ka doonto.*

*Adhigu daaqa meel fog
kama tiigsan karo.*

Adhigu dhulka wuu fadhaa.

Adhigu waa raafley.

*Sidaas darteed adhigu
wuu carro-guuriyaa dhulka.*

*Adhigu wuxuu baylah u yahay
dugaag badan.*

*Sidaas darteed wuxuu u
baahan yahay feejignaan aad ah .*

*Adhigu wuxuu u baahan yahay
gaadiid.*

*Gaadiidka waxaa lagu raraa
maqasha marka la guuraayo.*

*Gaadiidka waxaa loogu
dhaamiyaa adhiga tamarta
darran ee aan biyaha gaari karin.*

*Meesin waliba wuxuu leeyahay
faa'idooyin iyo dhaliilaba.*

*Haddaad meesin keliya dhagato
waxaad helaysaa faa'iidooyinka
uu leeyahay.*



Qaabka dhulku wuu jaadad
badan yahay.

Jaadadka waxa ka mid ah:

- Buuraley
- Bannaanno
- Dooxooyin

Qaab kastaa wuxuu yeelan
karaa dhir u gaar ah

Noocyada dhirta ee suuro galka
ah waxaa ka mid ah:

- Hawd ama aay
- Cawsley
- Rabgaab.

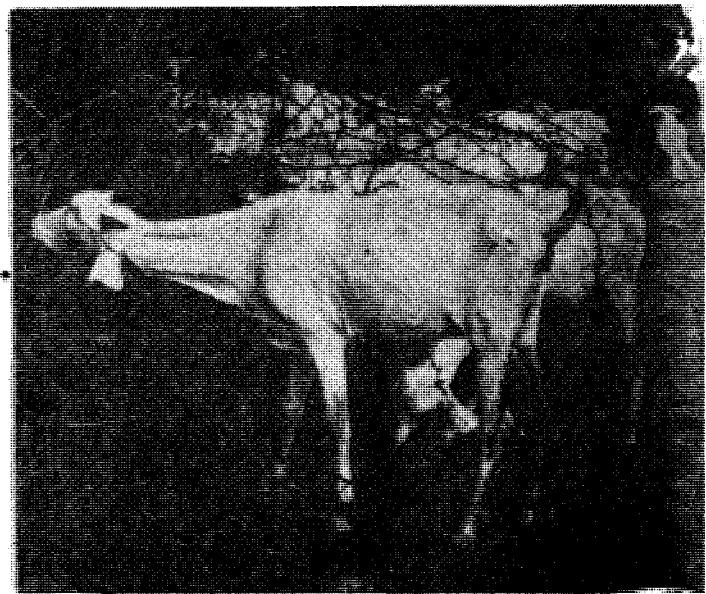
Qaababka dhulka mid waliba
meesiyaal gaar ah ayuu u
roon yahay.

Dhulka ku habboon
geela iyo riyaha:

Geela iyo riyaha waxaa u
roon kaymaha.

Waxaa ugu wacan
sababahan soo socda:-

- Geela iyo riyuhu waxay
jecel yihiin caleenta sare.
- Geela iyo riyuhu ma jecla
daaqa hoose.
- Geela iyo riyaha waxaa u
roon dugsiga.
- Geela iyo riyuhu waxay u
nugulyihiin dhaxanta.



Dagaan ku habboon idaha

Dhulka ku habboon
lo'da iyo idaha:

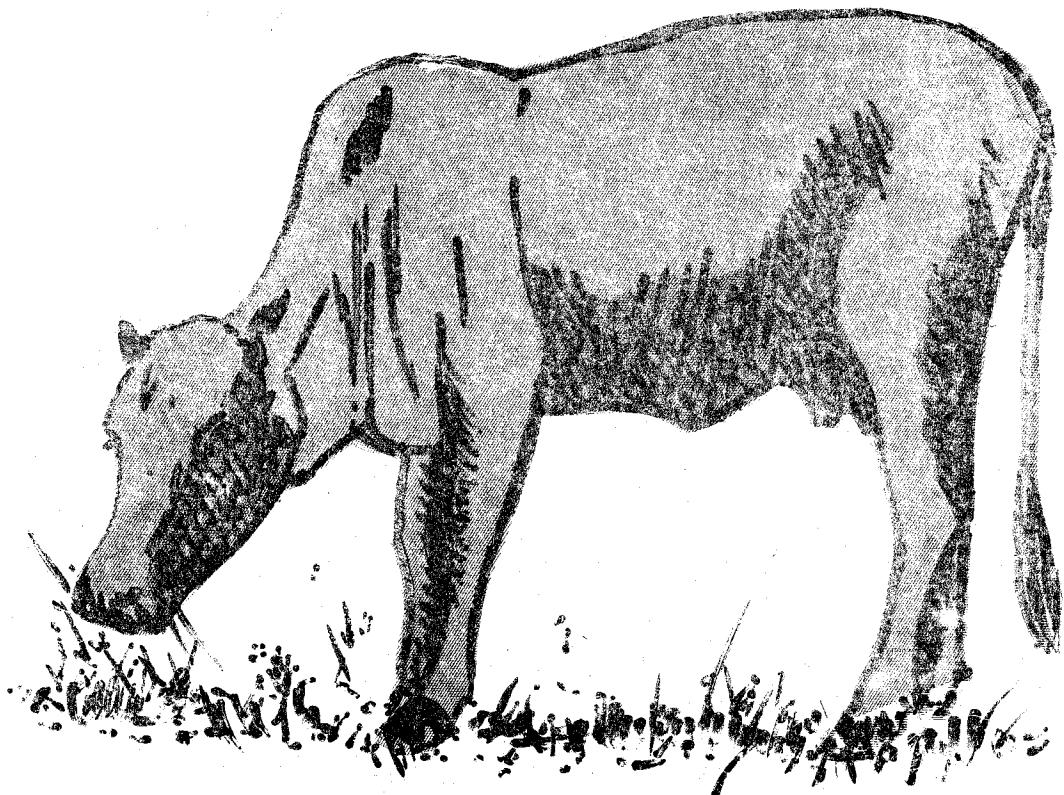


Lo'da iyo idaha waxaa
u roon bannaanka.

Waxaa ugu wacan
sababahan soo socda:

- Lo'da iyo iduhu waxay
jecel yihiin daaqa hoose.
- Lo'da iyo idaha waxaa u
roon leydha.
- Lo'da iyo iduhu ma jecla
caleenta.
- Lo'da iyo iduhu waxay
u nugulyihiin kulka.

Haddaba waxaa fiican
in meesin kastaba lagu
dhago meesha ku fiican.



**WADA DHAQASHADA
MEESIYADA.**

Meesiyada xoolaha waa la
wada dhaqan karaa.

Wada dhaqashadu waxay
keeni kartaa waxtar.

Wada dhaqashada xooluhu
waxay ku siin kartaa
manaaafacaadkii xoolaha oo dhan.

Wada dhaqashada meesiyadu
waxay la iman kartaa dhibaato.

Dhibaatooyinkaas ay la
iman karto waxaa ka mid ah:

- Xoolaha oo deg-deg u xaalufiya
meesha ay ku bataan.

- Xoolaha oo aan noocyada daaqa
midna dhaafin.

- Qofka dhaqda meesiyada
xoolaha oo dhan oo ciidan
badan u baahan .

DHISMAHA JIRKA XOOLAH

*Dhismaha jirku waa qaabka
uu u samaysanyahay.*

*Dhismaha jirka oo dhammi
wuu wada shageeyaa.*

*Dhismaha jirku wuxuu
leeyahay habdhisyo.*

*Habdhisyada jirka
waxaa ka mid ah:*

1. *Habdhiska qalfoofka*
2. *Habdhiska dheefshiidka*
3. *Habdhiska Dhiigga.*
4. *Habdhiska neefsashada*

*Habdhis kastaaba shaqo
goonni ah ayuu qabtaa.*

*Shaqada habdhis kastaa
waa lagama maarmaan.*

*Inkastoo shaqada habdhisyadu
kala duwan tahay
haddana wey wada shageeyaan.*

*Haddii habdhisyada midkood howl gabo,
neefku waa dhimanayaa.*

HABDHISKA QALFOOFKA

*Habdhiska qalfoofku waa
lafaha oo dhan.*

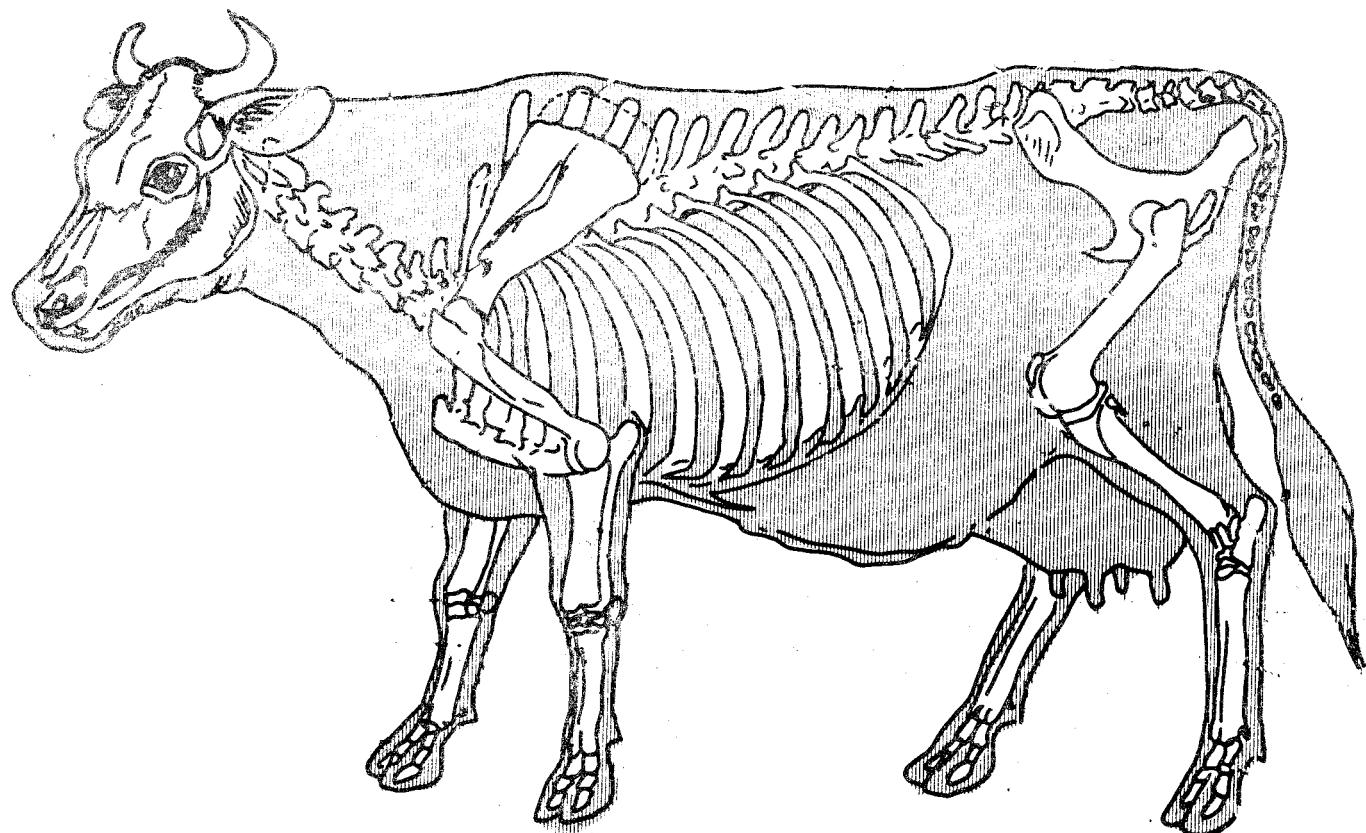
*Lafahu marka ay iswada haystaan
ayey qalfoof yihiin.*

*Laf keli ah lama oran karo
habdhiska qalfoofka.*

*Lafdhabartu waa tiirka
qalfoofka.*

*Laf dhabartu waxay ka
kooban tahay riciro.*

*Riciraha la'aantood ma
leexan karo dhabarku.*



*Qaybah kale ee qalfoofku
waxay ka laalaadaan lafdhabarta.*

Qaybah qalfoofka waxaa ka mid ah:

1. *Koombada madaxa iyo daamanka*
2. *Lugaha iyo jeenyaha.*

*Lafaha dhaadheer ee lugaha
iyo jeenyaha waxaa
qaybiya kala goysyo.*

3. Feedhaha

*Feedhuu waxay ku xiranyihiin
sakaarka iyo lafdhabarta.*

*Feedh cilaamuhu kuma
xirmaan sakaarka.*

SHAQADA QALFOOFKA

Qalfoofku wuxuu tiiriyaa jidhka.

*Jidhku qalfoof la'aan
wuu isku dhici lahaa.*

*Sida jawaan ciid laga shubay
yuu isugu dhici lahaa.*

*Sida aqal la dhigo bixiyey
yuu isugu dhici lahaa.*

*Qalfoofku muqaal
ayuu xoolaha u yeelaa.*

*Qalfoofku wuxuu ilaaliyaa
xubnaha muhiimka ah.*

*Maskaxda waxaa ilaaliya
koombada ama basada.*

*Xangulaha waxaa ilaaliya
lafdhabarta.*

*Feedhuu waxay ilaaliyaan
wadnaha iyo sambabada.*

*Qalfoofku wuxuu suurto geliyaa
dhaqdhaqaqa.*

*Lafaha iyo muruqyadu
wey iskaashadaan.*

*Waxay iskaashadaan marka
neefku dhaqdhaqaqaayo.*

*Qalfoofku wuxuu keydiyaa
macdanta jirka.*

*Marka loo baahdo ayey
macdantu raacdaa dhiigga.*

*Marka neefku rimo
ayey badiba arrintaasi dhacdaa.*

*Dhuuxa lafahu wuxuu
sameeyaa dhiig.*

*Wuxuu dhiiggu sameysmaa
marka baahi timaaddo*

HABDHISKA NEEFSASHADA

*Neefsashadu waa habka
san ku neefle hawo ku qaato.*

*Hawada san ku neefle qaato
waxaa loo yaqaan Oksajiin.*

*San-ku-neefle wuxuu oksajinta
ka qaataa sanka iyo afka.*

*Oksajintu waxay raacdaa
hunguriga cad.*

*Oksajintu waxay tagtaa
sambabada.*

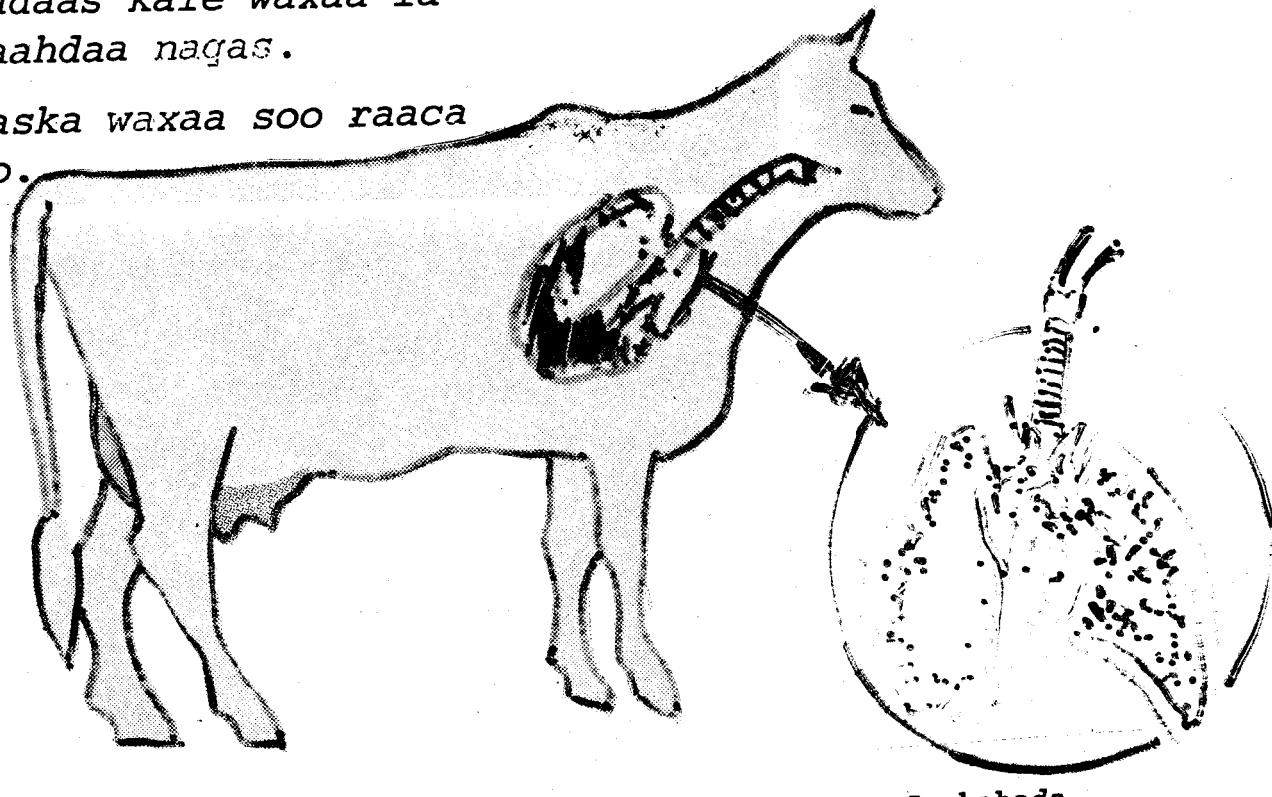
Waxayna raacdaa dhiigga.

*Oksajinta la'aanteed
nololi ma jirteen.*

*San-ku-neeflaydu waxay soo
neefsataa hawo kale.*

*Hawadaas kale waxaa la
yiraahdaa naqas.*

*Naqaska waxaa soo raaca
biyo.*



TUSAALE laad

Ku neefso muraayad.

Waxaad arkaysaa

muraayaddii oo qoydey.

*Taasi waxay ku tusaysaa
in neefsashada biyo soo raacaan.*

*Neefsashada waxaa suurto geliya
xubno ka mid ah jirka.*

*Xubnaha neefsashadu
waxay yihiin:*

- *Sanka iyo Afka*
- *Hunguriga cad*
- *Laamaha hunguriga*
- *Sambabada*
- *Bogga*
- *Muruqyada feedhaha.*

Sanku wuxuu leeyahay timo.

*Timaha sanku waxay reebaan
wasakhda soo raacda hawada.*

TUSAALE 2aad

*Tusaalah labaad wuxuu tilmaamayaa
sida ay xubnaha neeftu u wada shaqeeyaan.*

*Buufimadu waxay u taagan tahay
sambabada.*

*Dhuuntu waxay u taagan tahay
hunguriga cad.*

*Cinjirku wuxuu u taagan yahay
bogga.*

*Qaruurada oo dhammi waxay u
taagan tahay saableyda.*

*Haddii cinjirka hoos
loo jiido waxay neefi
ka buuxsantaa buufimada.*

*Haddii cinjirka la debciyo
hawo ayaa ka soo baxda buufinta*

*Hawadu waxay dhix martaa
dhuunta neefsashada.*

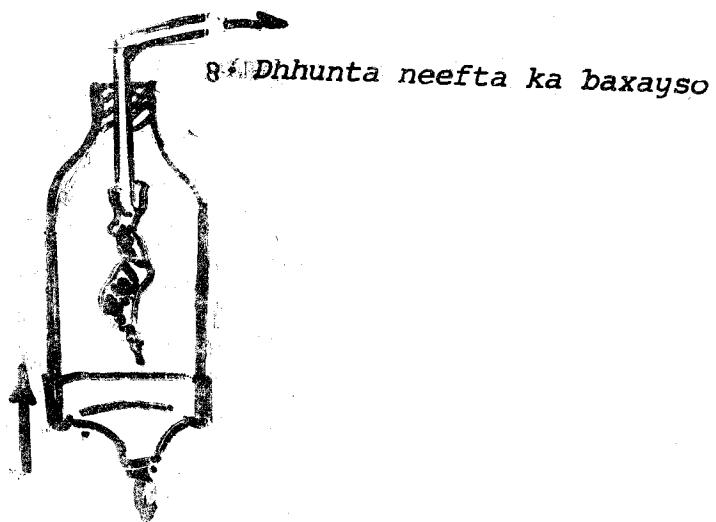
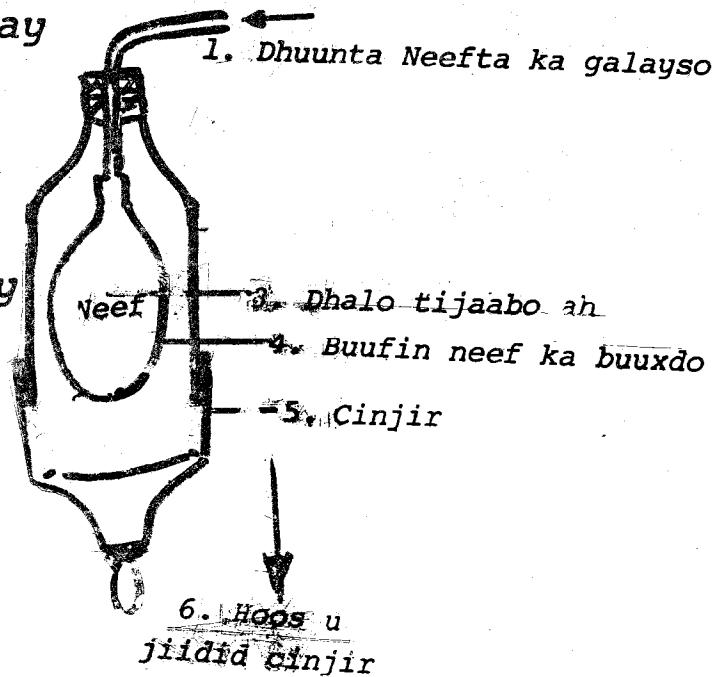
*Lo'da fayoobi 12 ilaa 16 jeer
ayey miridhkii neefsataa.*

*Iduhuna 15 ilaa 20 jeer
ayey miridhkii neefsadaan.*

*Xooluhu marka ay raabsanayaan
waxaa kordha neefsashadooda.*

Neefsashada waxaa kordhiya:

- Baqdinta
- Naxdinta
- Orodka
- Dhalmada.



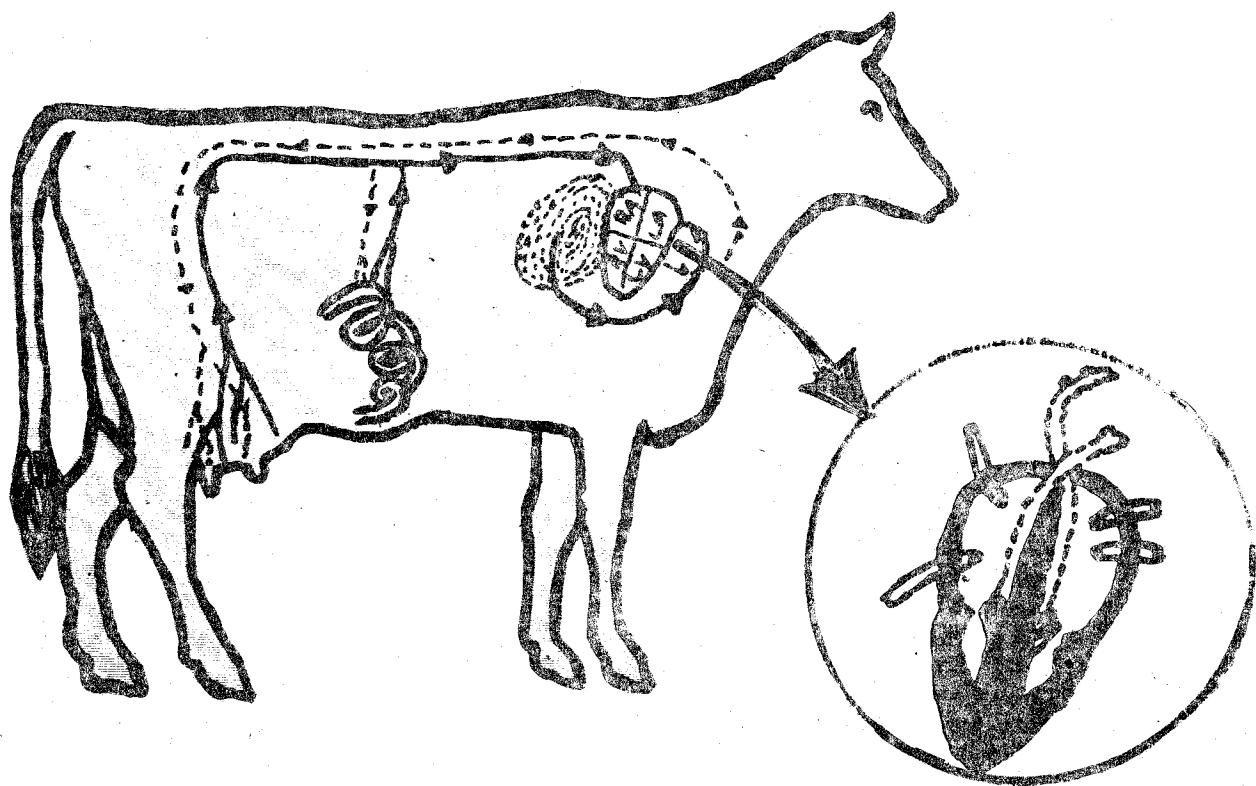
HABDHISKA DHIIGGA

Dhiiggu waa gaadiidka jirka.

Dhiiggu wuxuu jirka u qaybiyaa:

- Cuntada
- Hawada
- Biyaha.

Dhiiggu wuxuu jirka ka
ururiyaa wasakhda.



Wadnaha

Wasakhda dhiiggu soo qaado
waxaa ka mid ah:

- Naqaska iyo kaadida.

Dhiiggu wuu qaybo
badan yahay.

Qaybaha dhiigga
waxaa ka mid ah:

- Unugyada cas

- Unugyada cad.

Unugyada casi waxay
xambaaraan oksajiinta.

Oksajiinta waxay ka
qaadaan sambabka.

Waxay oksajiinta geeyaan wadnaha.

Wadnuhu wuxuu oksajiinta ku
firdhiyaa jirka oo dhan.

Unugyada cas ayaa
dhiigga caseeya.

Unugyada caddi waxay
ilaaliyaan jirka.

Waxay jirka ka
ilaaliyaan cudurrada.

*Waxay la dagaalamaan
jeermiga weerara jirka.*

*Cudurrada ayuu u nuglaadaa
qofka ay ka yaraadaan.*

*Wadnuhu wuxuu dhiigga
raaciya halbowlayaasha.*

*Halbowlayaasha waxay dhiigga
gaarsiiyaan unugyada oo dhan.*

*Xididdo ayaa dhiigga ku soo
celiya wadnaha.*

*Xididadaas waxa la
yiraah aroorayaal.*

HABDHISKA DHEEFSHIIDKA

*Nafleydu waxay ku
nooshahay cunto.*

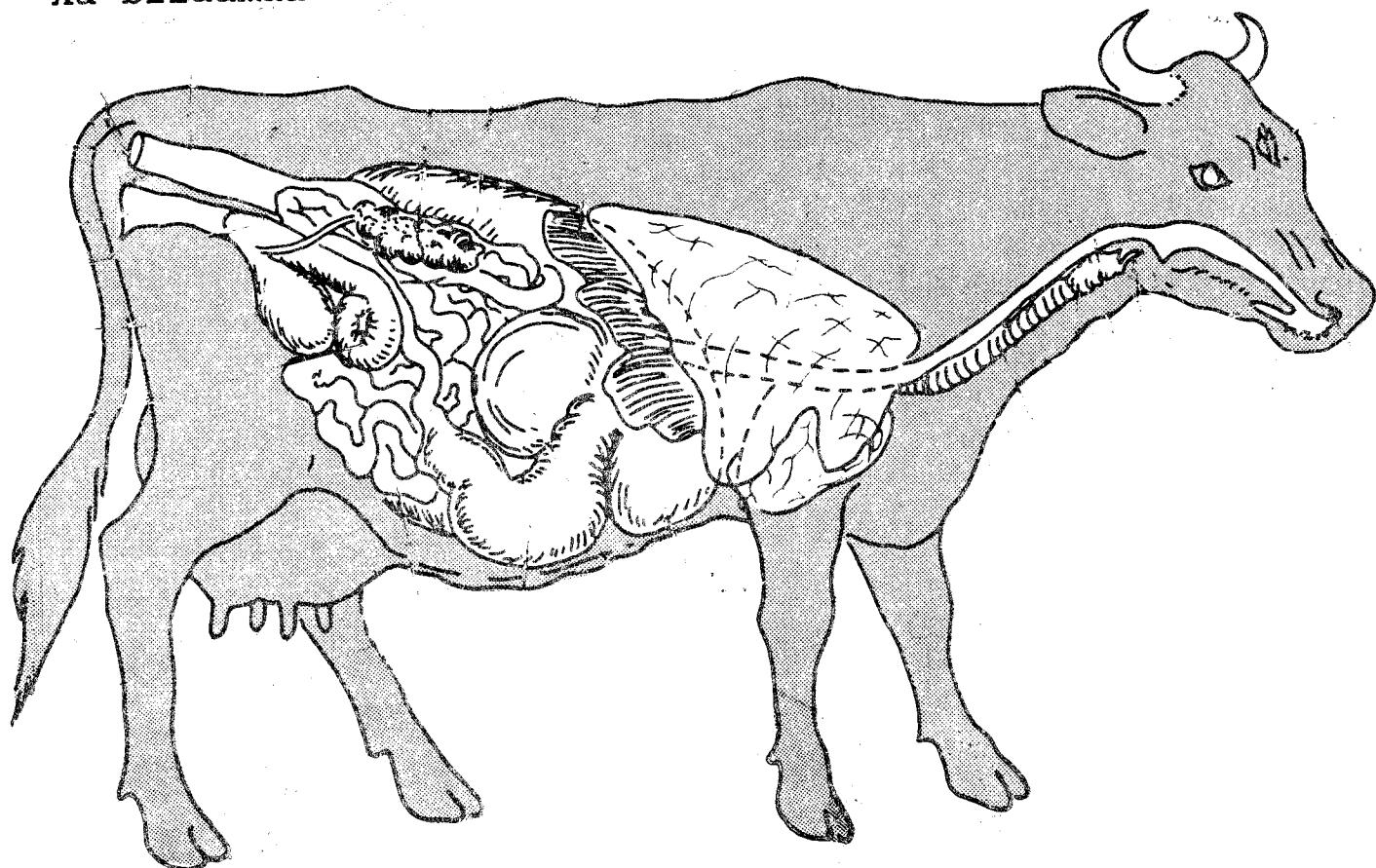
*Dheef kakani nuxur
ma nogoto.*

*Dheef la shiiday ama la
ridqay ayaa jirka gasha.*

*Dheef ridqani waxay
raacdaa xiidmaha.*

*Habdhiska dheefshiidku
waa makiinadda cuntada ridiqda.*

*Habdhiska dheefshiidku wuxuu
ka bilaamaa afka.*



*Ilkaha ayaa calaaliya
cuntada.*

*Dhareerka carrabka
ayaa kaalmeeya.*

*Cuntada la liqaa waxay martaa
hunguriga madow.*

*Waxay cuntadu u gudubtaa
caloosha.*

*Caloosha ayaa cuntada lagu
sii daqijiya.*

*Calooshu waxay cuntada u sii
gudbisaa xiidmaha.*

*Xiidmaha waa lagu sii
daqijiya cuntada.*

*Cuntada oo shiidani waxay
raacdaa dhiigga.*

*Inta aan loo baahnayn
waxay noqotaa saxaro.*

Cuntada oo dhan ma
shiido jirku.

Cuntooyinka qaar ayaa
toos jirka u gala.

Dadku waxay leeyihiin
calool keliya.

Xoolaha calyo ceshada way
qaybsantahay calooshoodu.

Calooshoodu waxay u
qaybsantahay afar meelood.

Caloosha kala xirani waxay
kaalmeesaa daqijinta
cuntada adag.

Cuntada ku jirta qaybta hore
ee caloosha ayey calalnaqsadaan.

Ka dibna waxay cuntadu u guđubtaa
qaybaha kale ee caloosha.

CUDURRADA FAAFAA EEE
XOOLAHAD

*Sida dadka ayey
xooluhu u jirradaan.*

*Jirrooyinka xooluhu qaadaan
waxaa ka mid ah:*

- *Sambabka*
- *Kudka*
- *Cabeeebka*
- *Daba-ka-ruubka*
- *Qaaxada*
- *Reybiska*
- *Garab-gooyaha*
- *Caalka*
- *Gosha ama dhukaanka*
- *Cadhada*

*Cudurradaas oo dhammi
waa kuwa faafa.*

*Waxaanay ku faafaan
xoolaha dhexdooda.*

*Xooluhu cudurradaas
wey kala qaadaan.*

*Cudurradaas qaarkood
waxay ku fidaan:*

- *Kulanka*
- *Taabashada*

Cudurrada ay xooluhu
ku kala qaadaan
taabashada iyo kulanka
waxay yihiin:

- Sambabka
- Daba-ka ruubka
- Reybiska
- Cabeebkha
- Garab-gooyaha
- Qaaxada

Siyaabaha ay xooluhu
cudurradaas u kala
qaadaan waxay yihiin:

- Xoolaha buka iyo
kuwa fayow oo
meel la iskula
xereeyo.
- Xoolaha buka iyo
kuwa fayow oo
meel wada daaqa.
- Xoolaha buka iyo
kuwa fayow oo
meel wada harsada.
- Xoolaha buka iyo
kuwa fayow oo
meel ku wada cabba.

Cudurrada qaarkood
waxay xooluhu ka
qaadaan hawada.

Hawada waxaa soo
raaca jeermiga
cudurka sida.

Cudurradaas waxaa
ka mid ah:

- Kudka
- Qaaxada.

Cudurrada faafa
jeermigoodu wuxuu
soo raacaa:

- Siinka ama duufka
neefka buka.
- Caanaha neefka buka.
- Hilibka neefka buka.
- Saxarada neefka buka.

Xoolaha cudurrada
ugu nuguli waa
kuwa aan cunto
fiican haysan.

Xoolaha fayow
waxaa lagu
badbaadin karaa:

- Xoolaha buka oo
la faquugo.
- Xoolaha fayow oo
la tallaalo.
- Neefka u dhinta
cudurrada faafa oo
la gubo ama la aaso.
- Takhaatiirta xoolaha
oo lala xidhiidho.

REYBIS

Reybis waa cudur fida.

Reybisku wuxuu ku
dhacaa maskaxda.

Wuxuu keenaa dhimasho
deg-deg ah haddii aan
la daaweyn.

Reybisku waa cudur ku
dhaca xayawaanka hilib
cunka ah.

Wuxuu badiba ku dhacaa:

- Dawacooqinka
- Eyda
- Waraabayaasha
- Bisadaha.



Dawacada qabta reybiska
waxay Soomaalidu u taqaan
"Dawaco Waalan".

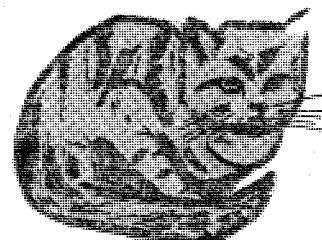
Xayawaan reybis qabaa
haddii uu qof qaniino
waxaa reybis qaada
qofkii la qaniiney.

Reybisku waxbu gallajiya.

Xayawaannada qaarkood wuxuu
ku ridaa gallal.

Reybisku waxbuu kiciyaa.

Xayawaannada qaarkood marka
reybis ku dhaco wey gadoodaan.



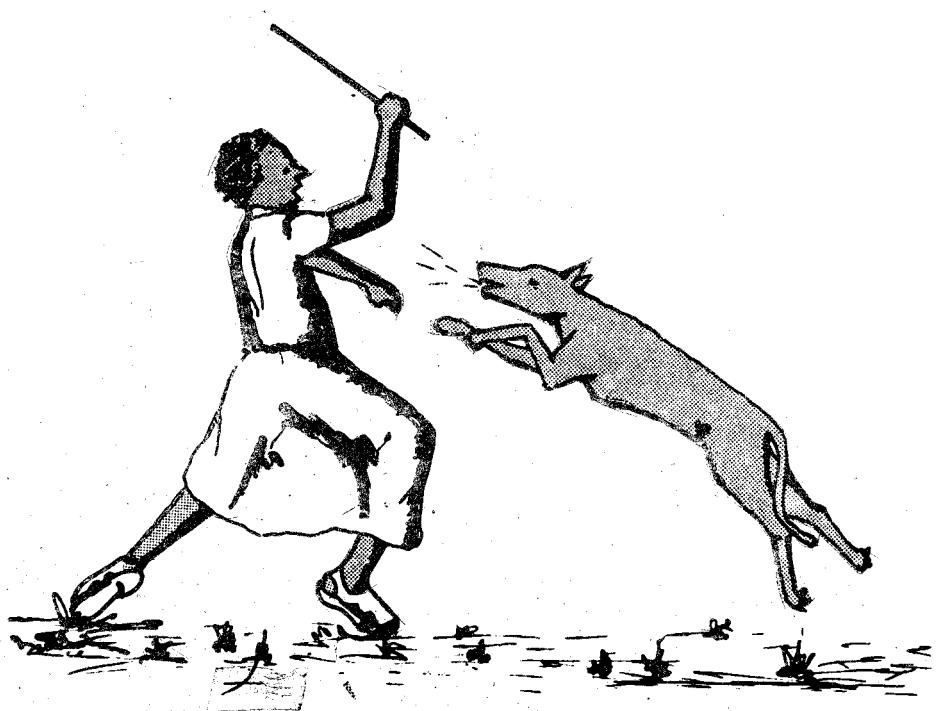
SIDA UU REYBISKU KU FAAFO.

*Reybisku wuxuu
ka faafaa:*

1. *Qaniinyada xayawaanka
reybiska qaba.*
2. *Dhareerka xayawaanka
reybiska qaba.*

*Astaamaha lagu
garto reybiska:*

- *Gadood*
- *Biyo iyo
cunto diidmo*
- *Kaadi badnaan*
- *Qooq*
- *Qallal.*



KUD

Kudku waa cudur
dilaa ah.

Xoolaha ladhaqdo oo dhan
wuu ku dhacaa kudku.

Dadkana wuu ku dhacaa kudku.

Dugaagana wuu ku dhici
karaa kudku.

Qofku wuxuu cudurka ka qaadaa:

- Taabashada haragga
neef kud dilay.
- Qalista neef kud
u dhintay.

Wuxuu cudurku ku badanyahay:

- Idaha iyo
- Lo'da.

Cudurka kudka waxaa
keena bakteeriya.

Bakteeriyadu waa
cudur-side:

Bakteeriyadu waa
ili maqabatay.

Bakteeriyada kudku wey
cimri dheertahay.

Marka neefku dhinto
waxay bakteeriyadu
sameysataa dahaadh.

Bakteeriyada dahaadhani
carrada ayey ku noolaataa.

Waxay carrada ku noolaan
kartaa tobant sano.

FAAFIDDA CUDURKA

*Waxaa kudka faafiya
bakteeriya.*

*Bakteeriyada kudku waxay
xoolaha u raacdaa:*

- *Biyaha .*
- *Daaqa iyo .*
- *Neefta.*

ASTAAMAH A CUDURKA

*Astaamaha kudka waxaa
ka mid ah:*

- *Qandho .*
- *Dhidid .*
- *Dhegaha oo qabooba .*
- *Raafafka oo qabooba .*
- *Geesaha oo qabooba .*
- *Indhaha oo casaada ,*

*Astaamahaas waxaa idaha
u raaca:*

- *Shuban biyo ah.*
- *Dhimasho degdeg ah.*

*Laba ilaa saddex beri ayuu
cudurku ku soo baxaa .*

Neefka u dhinta kudka
waxaa lagu gartaa:

- Dhiiggiisa'oo madoobaada.
- Dhiiggiisa oo aan xinjireysan
- Beeryarada oo bararta.

KA HORTAGGA KUDKA

Xoolaha ha loo qaybiyo
saddex meelood.

Inta bukta goonni
ha loo raaco.

Xoolaha laga shakisanyahay
goonni ha loo raaco.

Xoolaha fayowna goonni
ha loo raaco.

Xoolaha fayow ha laga
tallaalo kudka.

Neefka cudurka u dhinta
ha la aaso.

Aasidda waxaa ka roon
neefka oo la gubo.

Yaan la cabbin caanaha
neef kud hayo.

Ha la soo sheego
meesha uu kud ka dillaaco.



Neef Kud dilay

GARAB-GOOYE

*Garab-gooje waa cudur
halis ah.*

Waa cudur la kala qaado.

*Badiba way u dhintaan
xoolaha uu ku dhacaa.*

*Wuxuu ku dhacaa
Lo'da iyo Idaha.*

*Waxaa cudurka keena
bakteeriya.*

*Bakteeriyada garab-gooyuhu
waxay ku nooshahay carrada.*

*Bakteeriyadu magaarka ayey
xoolaha ka gashaa.*

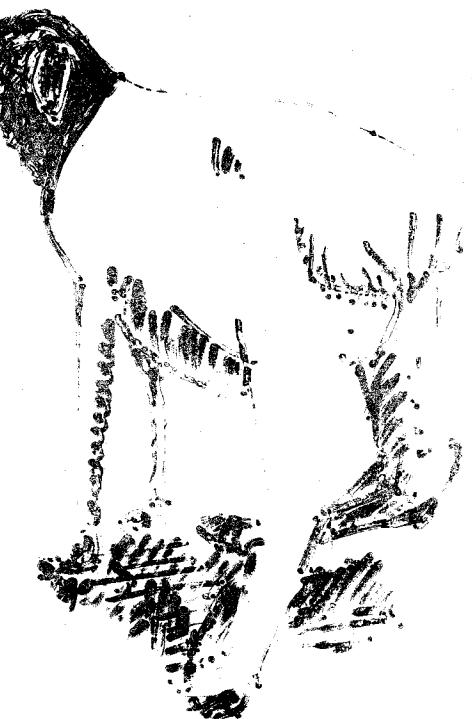
Waxay kaloo gashaa nabarrada

*Waxay kaloo soo raacdaa
biyaha iyo cawska.*

*Badiba daaga ayey xooluhu
cudurka ka qaadaan.*

ASTAAMAHAGARAB-GOOYAH

*Idaha iyo lo'da ayuu cudurku
ku dhacaa.*



Neef garab-gooye qaba

*2 ilaa 3 jirka lo'da iyo
idaha ayuu ku badanyahay.*

*Neefka cudurka qaba
waxa lagu arkaa dhutis.*

*Neefka cudurku ku dhaco
wuu daaq daayaa.*

Neefku aad buu u xummadooodaa.

*Misigta ama garabka ayaa
neefka fooca.*

*Meesha foocda haddii la
dalooliyo waxaa ka
yimadda dheecaan madow.*

*Dheecaanka neefka laga jeexaa
wuu qadhuunyahay.*

*2 ilaa 5 maalmood ayuu
cudurku ku soo baxaa.*

KA HORTAGGA IYO
LA TACAALKA
GARAB-GOOYAH

*Xooluhi way kala
qaadaan cudurka.*

*Sidaa darteed saddex ; meelood
ha loo qaybiyo xoolaha.*

1. Kuwo jirran
2. Kuwo laga shakisanyahay
3. Kuwo fayow.

*Xoola jirran ha lagu daaweyo
bensiliin ama tatraasaykiliin.*

*Kuwo fayow wixii 3 bilood
ka weyn ha la tallaalo.*

*Xoolaha cudurka u dhintay
ha la easo ama ha la gubo.*

DABAKARUUB

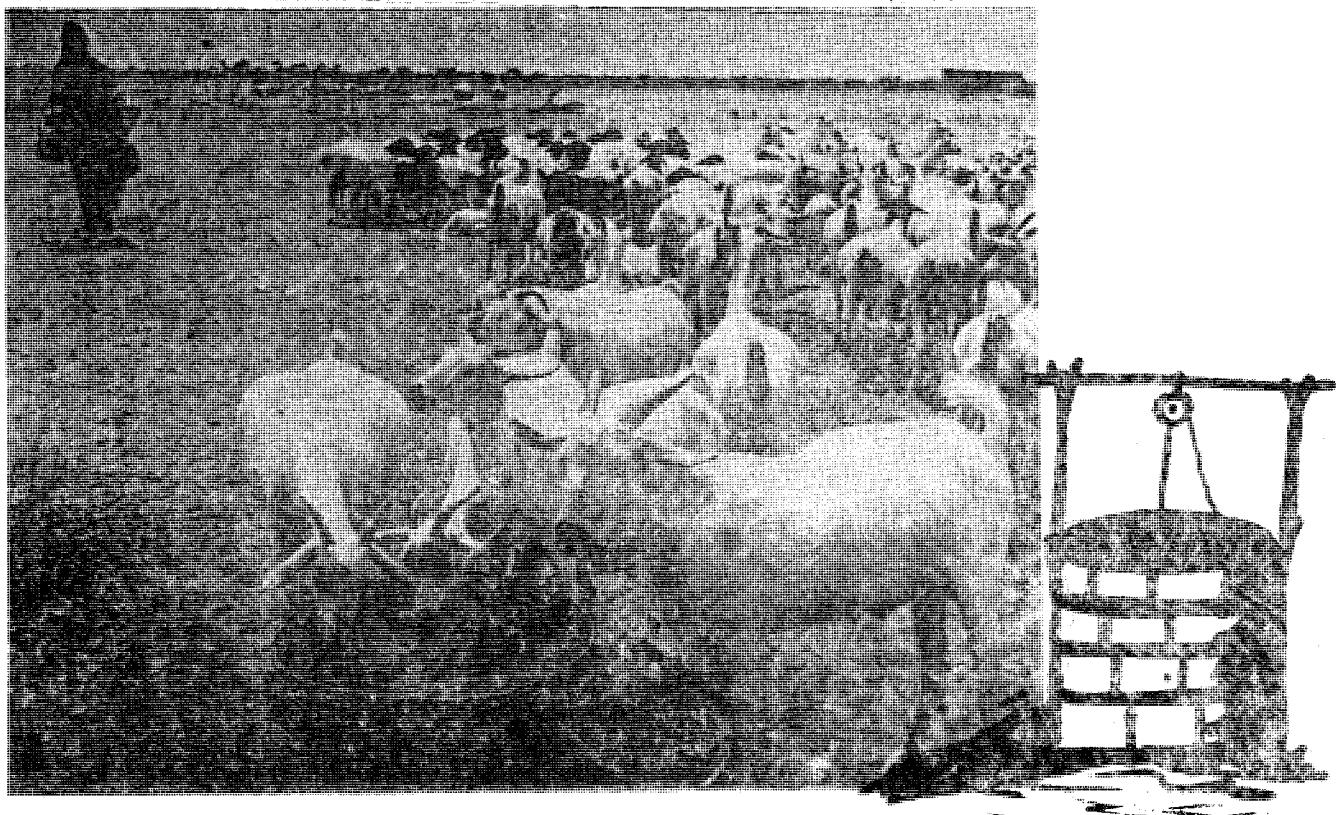
Dabakarrub waa cudur khatar ah.

Dabakaruubku xoog buu u faafaa.

Wuxuu badiba ku dhacaa lo'da.

*Adhiga iyo dugaagga qaarkiisna
wuu ku dhacaa.*

*Xoolaha uu ku dhaco
boqolkiiba 90 ayaa u dhinta.*



FAAFIDDA CUDURKA

Wuxuudabakarrubku ka faafaa:

- *Saxarada neefka jirran*
- *Ilmada neefka jirran*
- *Dhareerka neefka jirran*
- *Duufka neefka jirran*
- *Kaadida neefka jirran*
- *Geedaha xoolaha bukaa daaqeen*
- *Biyaha xoolaha bukaa cabbeen.*

Xoolaha buka iyo kuwa fayowbi
cudurka way kala qaadaan
marka ay isku darmaan.

ASTAAMAHADABAKARUUBKA

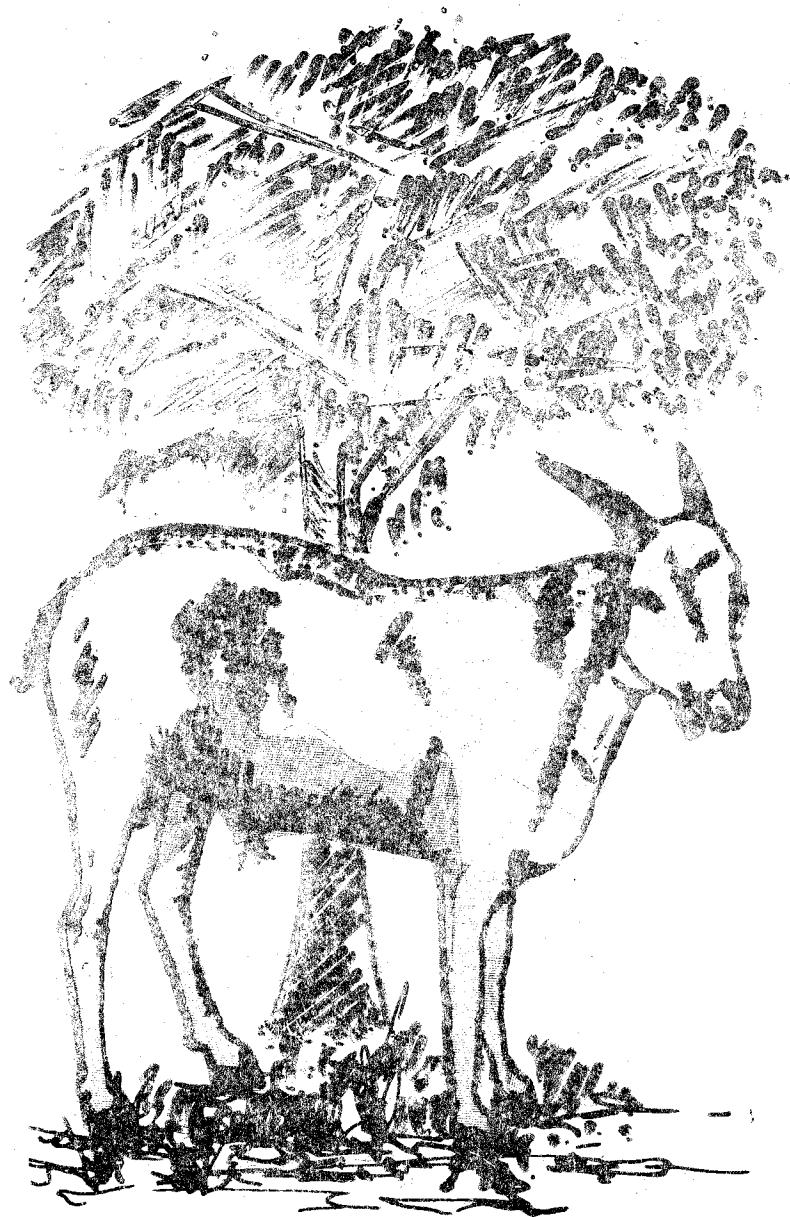
*Neefka uu dabakarrub hayo
waxaa lagu gartaa:*

- *Xummad aad ah .*
- *Indhaha oo ilmo ka shubanto .*
- *Sanka oo duuf ka socdo .*
- *Shuban .*
- *Xundhur .*
- *Neefka oo aan afka isku qaban .*
- *Dhegaha oo neefka bukaa laalaadiyo .*
- *Madaxa oo neefku hoos u dhigo .*
- *Neefka buka oo markiiba caatooba .*
- *Neefka buka oo xoolaha kale
goonni uga baxa .*
- *Neefka buka oo hadh raadsada .*

*3 ilaa 9 maalmood ayuu dabakaruubku
ku soo baxaa xoolaha .*

*4 ilaa 10 maalmood haddaan neefka
lagu daaweyn badiba wuu dhintaa .*

*Neefka cudurka ka bogsada
mar dambe kuma dhaco.*



Jeef har jooga oo afka kala haya dheguhuna dheceen

KA HORTAGGA CUDURKA DABAKARUUBKA

Dabakaruubku xoog ayuu u faafaa.

*Sidaas awgeed waxaa xoolaha
loo qaybiyaa saddex qaybood:*

1. *Kuwa buka*
2. *Kuwa laga shakiyo*
3. *Iyo kuwa fayow.*

*Kuwa fayow waa in laga
tallaalaa dabakaruubka.*

CABEEB

*Cabeebku wuxuu ka mid yahay
cudurrada faafa.*

Wuxuu badiba ku dhacaa;

- *Lo'da*
- *Idaha*
- *Riyaha.*

*Xoolaha da'da yar ayuu
cabeebku aad u dilaa.*

FAAFIDDA CUDURKA

*Wuxuu cudurku ku faafaa
xoolaha dhexdooda.*

*Dhareerka iyo duufka neefka bukaa
wuu fidiyaa cabeebka.*

*Wuxuu kaloo cudurku ka
fidaa boogaha neefka buka.*

*Biyaha iyo daaqana wuu
ka fidaa cabeebku.*

ASTAAMAH A CABEEBKA

*Astaamaha cabeebka waxaa
ka mid ah;*

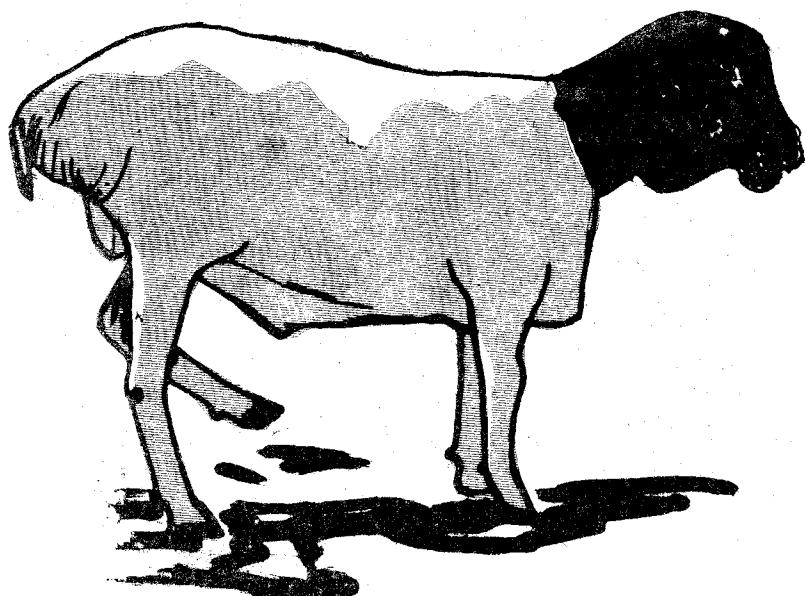
- *Xummad*
- *Boogo ku dhasha
manjaha iyo cirridka*
- *Dhitis*
- *Tamar-darro.*

*2 ilaa 6 maal mood ayuu cudurku
ku soo baxaa.*

KA HORTAGGA CABEEBKA

*Sida cudurrada kale ee faafa
xoolaha ha loo qaybiyo.
saddex qaybood.*

Xoolaha fayow ha la tallaalo.



Baraar afka ka buka oo anutinaya

QAAXO

Qaaxadu waa cudur
ku faafa kulanka.

Qaaxadu waa cudur ku dhaca
xoolaha iyo dadka.

Wuxuu kaloo cudurku ku dhaccaa:

- Shimbiraha
- Kalliuunka iyo
- Xammaaratada.

Si ba'an ayuu xoolaha u laayaa.

ASTAAMAHAD QAAKADA

- Tamar-darro
- Qufac engegan
- Qanjidho barar
- Neefsashada oo adkaata
- Neefka uu cudurku dilo
sambabadiisu waxay yeeshaan
nabarro.

KA HORTAGGA QAAKADA

Xoolaha qaaxada qaba
goonni ha loo sooco.

Takhaatiirta xoolaha
ha la ogeysiyo meesha
qaaxo ka dillaacdoo.

TALLAALKA XOOLAH

*Tallaalku waa hab lagaga
hortago cudurrada faafa.*

*Tallaalku waa jeermiga oo
xoolaha ama dadka lagu mudo.*

Jeermigu waa cudur side.

*Jeermigu wuxuu noqon karaa
bakteeriya sirirsan.*

*Jeermigu wuxuu kaloo noqon karaa
bakteeriya la dilay.*

*Jeermigu wuxuu kaloo noqon karaa
cudur side kale.*

*Cudurro badan ayaa
tallaal u baahan .*

*Cudur kasta lagama
tallaalo xoolaha.*

*Cudurrada faafa ayaa
xoolaha laga tallaalaa.*

*Cudurrada faafaa waa
kuwa xooluhu kala qaadaan.*

Waxaa cudurrada faafa ka mid ah:

- Kudka
- Garba-gooyaha
- Qaaxada
- Dabakaruubka
- Tyo kuwo kale.

Neefka buka lama tallaalo.

Haddii neef buka aad
tallaashid waxba uma
aad tarin.



Neef cudur laga tallaalayo

*Cudurkii uu neefku hore
u qabay ayaad ku sii koñdhisay.*

*Xitaa neefka laga shakiyo
ma'aha in la tallaalo.*

*Neefka la tallaalay
wuxuu yeeshaa awood.*

*Awoodaas wuxuu kaga
hortagaa cudurkii
laga tallaalay.*

*Lagama yaabo in cudurkaasi
neefka dib ugu dhaco.*

Tallaalku ma'aha daawo

Tallaalku waa ka hortag

Tallaalku waa lacag la'aan

*Tallaalka cudurradu muddadoodu
way kala duwan tahay.*

*Tallaal kastaaba wuxuu
leeyahay muddo.*

*Xoolaha fayow ha la
tallaalo.*

DERIS-KU-NOOSHA XOOLAHAA

*Deris-ku-noosha waa nafley
mid kale ku nool*

*Deris-ku-noosha keli
ma noolaan karto.*

*Deris-ku-noosha waxay
u kala baxdaa laba:*

1. *Mid neefka dushiisa
ku nool sida Shilinta.*
2. *Mid neefka ubucdiisa ku
nool sida Gooryaannada.*

*Labadaa noocba nafaqada ayey
xoolaha la qaybsadaan.*

*Dul-ku-noosha waxaa
loo yagaan dulin.*

*Waxaa dulinkana ka
mid ah:*

- *Shilinta iyo*
- *Dhuugga.*

SHILINTA

*Shilinta oo dhammi waa
dhiig ku nool.*

*Dhiigga ayey xoolaha
ka jaqdaa.*

*Neefka ay shilintu ku badato
waxaa ka yaraada dhiigga.*

*Neefka uu dhiiggu ka yaraado
wuu tamar darreeyaa.*

*Shilintu wey noocyoo
badan tahay.*

*Noocyada shilinta
waxaa ka mid ah:*

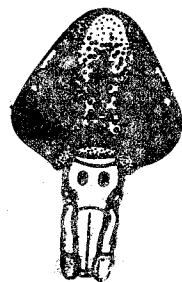
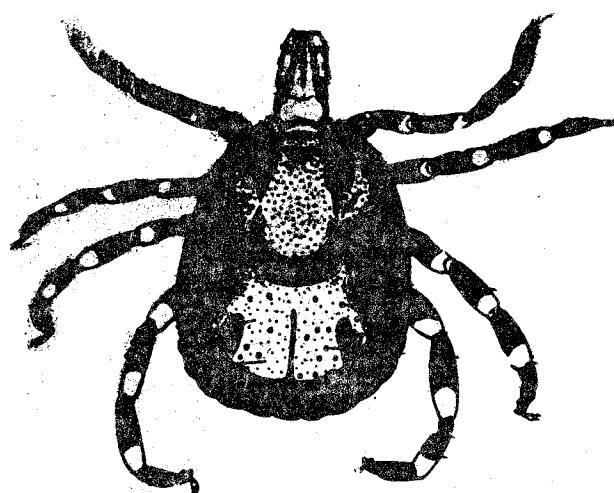
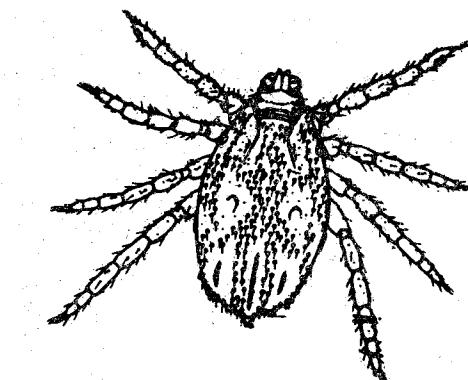
- *Shilin cas*
- *Gabaarey*
- *Gabdheys*
- *Garab cad ama dhoobley*
- *Gafane*
- *Qaniin ama dhibiig.*

*Shilin casta ayaa ugu
khatarsan shilinta.*

*Shilin castu waxay idaha
Ku riddaa Hulumbe ama majooge.*

Hulumbuhu wuxuu ku dhacaa idaha.

*Muglada waxaa keena
shilinta.*



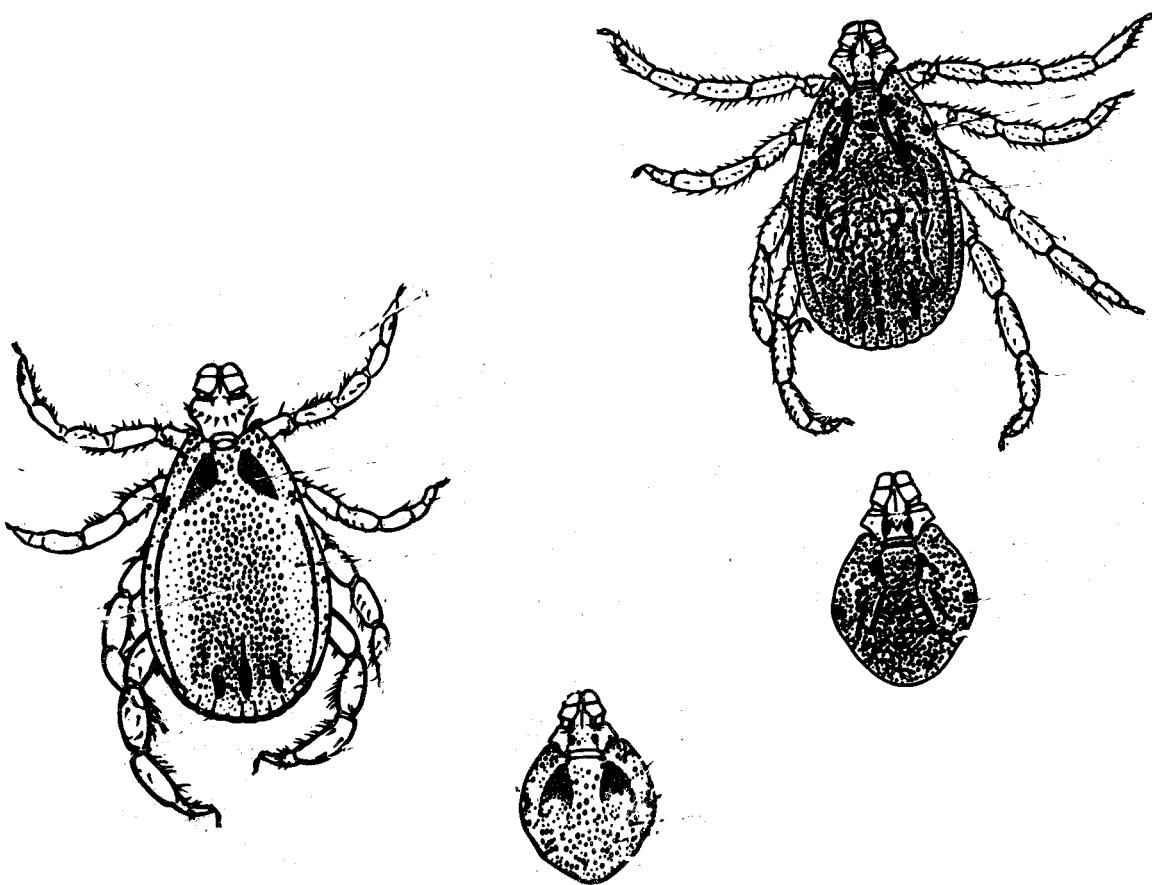
*Hulumbuhu waa cudur idaha
xoog u laaya.*

*kaliisha ama bilawga guga
ayuu badiba dilaa idaha.*

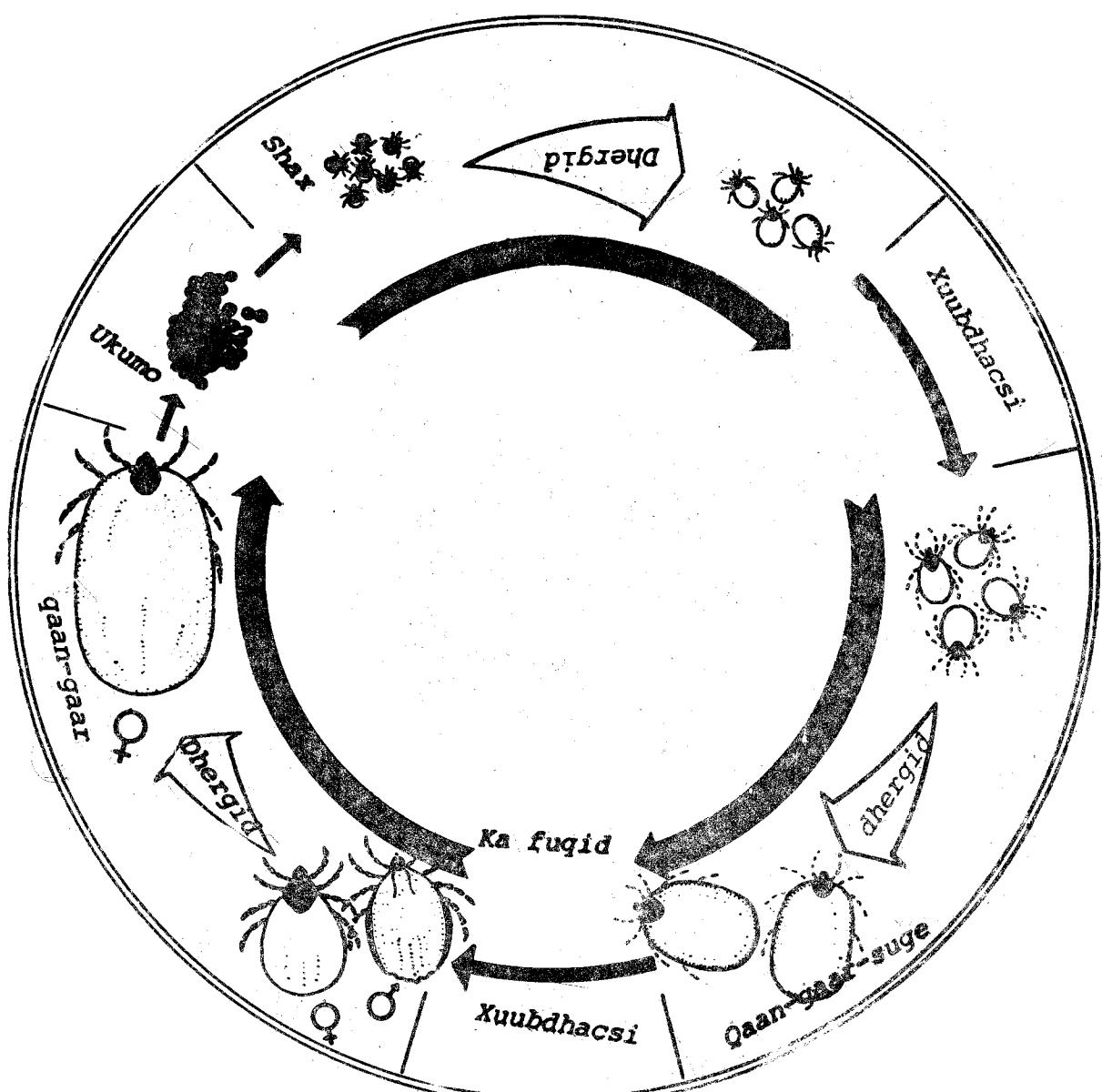
*Shilintu way candho
tirtaa xoolaha.*

*Caano lagama filo neef
candhoole ah.*

*Neefka candhoolaha ah
qal ama iibi.*



NOLOSHA SHILINTA



Shilinta dheddigi
wey rintaa.

Marka ay rinto waxay
jagdaa dhiig badan.

Dhiiggaas badan ee ay
jagday ayey la foocdaa.

Waxaa markaas la
yiraahdaa gafane.

Markay foocdo ayey
ka soo go'daa neefka.

Waxay ku dhacdaa dhulka.

2 toddobaad ka dib ayey
shilinta dheddigi
dhalmo bilowdaa.

Waxay markiiba dhashaa
5,000 oo ukumood.

Ciidda ayey ku aastaa
ukumaha ay dhasho.

13 maal mood ilaa 6 toddobaad
ka dib ayey ukuntu dillaacdhaa.

Shilin yar ayaa ka soo baaxda
ukunta dillaacdya.

Geed ayey kortaa
shilinta dillaacdya.

Haddii neef isku xoqo
geedka wey raacdhaa.

Muddoo marka ay dhiigga
jaqdo waxa u soo baxa
8 lugood.

LA DAGAALANKA SHILINTA

*Waxaa shilinta lagula
dagaalamaa.*

1. *Sunta DDT*
2. *Dhibta*

*DDT iyo dhibtaba ka
ilaali afkaaga.*

*Gacmahaaga iyo
dharkaagaba saabuun
ku maydh marka aad xoolaha
dhibaysid ka dib.*

*Talo ka raadso
shaqaalahaa xannaanada
xoolaha.*

DHUUGGA AMA GENDIGA

Dhuuggu waa duqsi
xoolaha Cuna..

Waxa laga helaa gosha
ama webiga jiinkiisa.

Waxaa kale oo uu ku nool
yahay kaymaha waaweyn.

Gendiga gosha iyo kan
hawdku isku mid ma'aha.

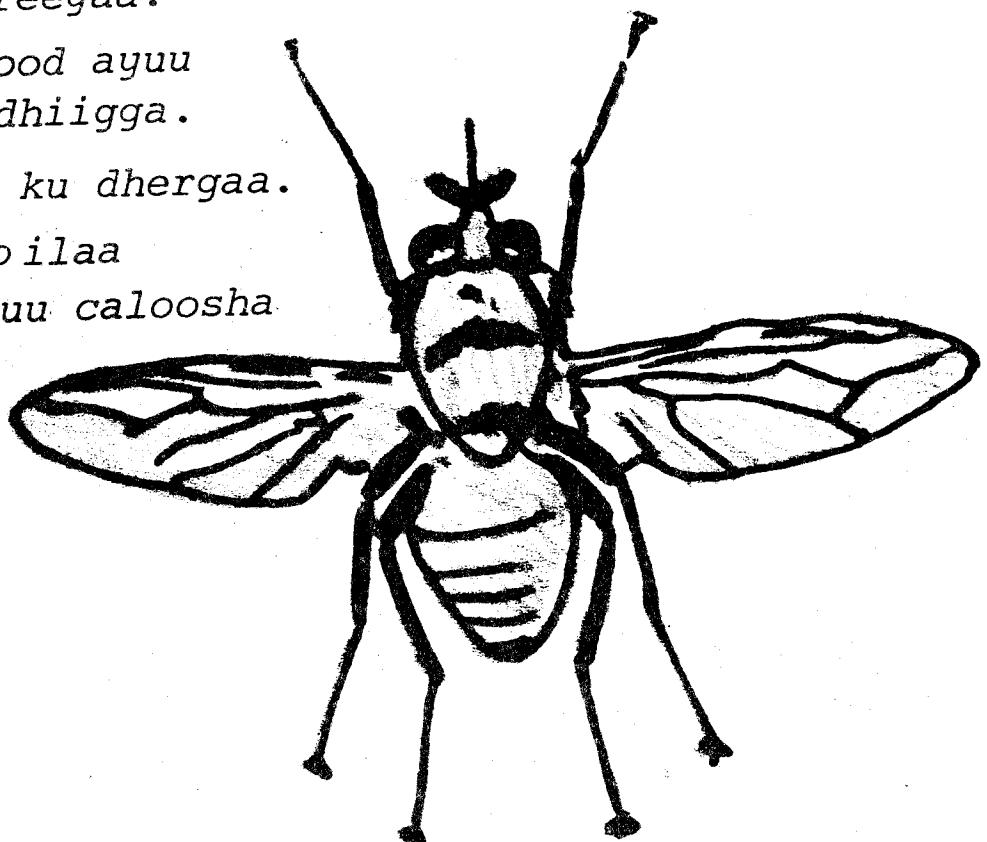
Waxaa khatarsan kan gosha.

Dhuuggu marka uu gaajeesan
yahay wuu dheereeyaa.

3 ilaa 5 maalmood ayuu
ka qadi karaa dhiigga.

Muddo yar ayuu ku dhergaa.

Waa hal daqiiqo ilaa
10 daqiiqo intuu caloosha
ku buuxsadaa.



*Dhuuggu ma duuli karo
marka uu dhergo.*

*Wuu cuslaadaa wuxuuna
u baahdaagabbood uu
ku nastro.*

Wuxuu nastaa saacad barkeed.

*Saacaddaas barkeed wuxuu
iska saaraa biyaha ku
jira dhiigga.*

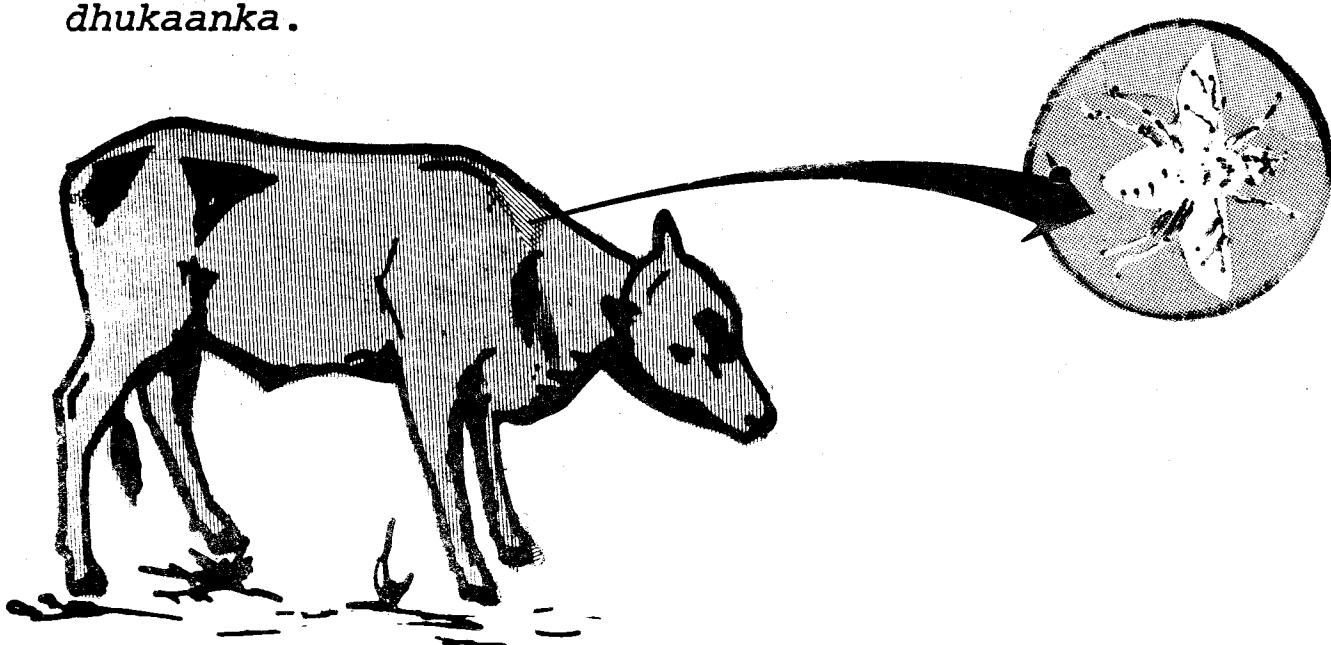
*Sidaa darteed geed agtii
yuu wax ku cunaa.*

*Wuxuuna jecel yahay
geed hadhkiisa inuu
neefku joogo.*

*Dhuugga oo dhammi
maalintii ayuu
wax qaniinaa.*

*Wuxuuna u badan yahay
waqtiga qorraxdu
kulushahay.*

*Dhuuggu cudurraada uu
keeno waxaa ka mid ah
dhukaanka.*



WASAARADDA WAXBARASHADA

XARUNTA WAXBARASHADA

DADKA WAAWEYN