

Isticmaalka Suunka Gaadhiga Wakhtiga Uurka

Ma in aan xidhaa suunka gaadhiga?

- Haa. Inaad suunka gaadhiga u xidhato si wanaagsan ayaa ah shayga ugu muhiimsan ee aad amaankaaga iyo amaanka ilmahaaga ku sugayso.

Sidee ayay tahay inaan u xidho suunka gaadhigayga?

- Waxa aad suunka hoos marisaa calooshaada si markaa suunku uu ugu fadhiisto misgahaaga.
- U xidho suunka garbaha adiga oo garab marinaya calooshaada oo marinaya badhtanka laabtaada iyo lafta kalxanta.

Sidee ayey tahay inaan u hagaajisto kursigayga?

- Dib u fadhiiso si fakaag aad ugu samayso inta u dhaxaysa calooshaada iyo isteerinka, laakiin waxa aad xaqiijisaa inaad gaadhayso beedhaalada.
- Isku day in aanad tiirsiga kursiga fogaynin in ka badan inta loo baahan yahay. U fadhiiso si wanaagsan oo toosan.

Maxay tahay in aan ku sameeyo eerbaagayga?

- Isteerinka kor u qaad si markaa eerbaagu uu ugu beegmo laabtaada, aan ahayn calooshaada ama wajigaaga.
- U habee kursigaaga qaab ugu yaraan toban inji ay ugu dhaxayso eerbaaga iyo laabtaada.

Maxaan samaynayaa hadii aan shil galo?

- Isla markaba doono daryeel caafimaad oo u sheeg daryeel bixiyahaaga uurka, xataa hadii aanad u arkin in aanad dhaawacmin.

