

“Cunugeyga ma u baahna kursiga taageerada mar dambe.”

Mar Kale ka Fakar

Caqli yeelo

Nabad ku

Xero suunka

Waa sharciga



“Dhaqanka Ugu Wanaagsan Waddanka”
IYO Sharciga Oregon waxay ku dhawaaqeen:

Caruurta waa in lagu habsado kursiga taageerada
ilaa ay ka gaaraan 4’9” si Suunka Amaanka
Qofka Weyn si “habboon” loogu xero.

La’eg yahay macnaheeda waa in cunugaada uu:

- Fadhiisan karo isaga oo dusha ku haaya kursiga baabuurka iyo isaga oo aan foorarsan
- Si sahlan jilbahiisa ugu laabi karo geeska fadhiga kursiga, cagahana ku haaya dhulka baabuurka
- Fadhiisan karo isaga uu suunka ku haaya meel hoose oo si wanaagsan ugu dadba simanka
- Fadhiisan karo isaga oo suunka ku dadba bartamaha xabadka iyo garabka
- Si raaxo leh u fadhiisan karo booskaan inta lagu jiro safarka oo idil