Qoraaga wanaagsan

W/Q: Ibraahin-Hawd Yuusuf

Barbaarteenna tacliinta leh ee qorista jeceli aad bay ii soo wayddiiyaan in aan ka la taliyo sidii ay qoraa ku noqon lahaayeen. Waa su'aal ka culus buurta Daalood. Wacnaan lahaydee in taladaa erayo yar la gu gudbin kari lahaa! Haddana waan ku qasbanaadaa barbaartaa maamuuska badan in aan erayo yar ku qanciyo. Sidan kooban ee aan badanaa u gu jawaabo aan idin la wadaago.

Haddii aad doonaysid in aad qoraa wanaagsan noqoto talooyinkan baan ku siin lahaa:

1) Aad wax u akhri, waayo mar kasta oo aad wax badan akhrido aqoon guud oo badan baad yeelanaysaa, dabadeed aqoontaa guud baa kaa taageeraysa in waxa aad qoraysaa tayo wacan yeeshaan. Akhriska badani wax uu kale oo ku baraa sida wax loo qoro (astaamaynta iyo qaabayanta qoraalka). Dunida waxaa u gu liita qoraa ay aqoontiisa guud yar tahay, waayo taas baa ka dhex muuqata qoraalladiisa, dabadeed akhristihiisa aqoonta leh ayaa quudhsada.

2) Afka aad wax ku qorayso barashadiisa badso, erayada u gu badan ee kuu suurtagal ahna adeegso. Qoraalka afkiisu hodanka yahay waa qoraal sarreeya, qoraalka eraydiisu saboolka yihiinna waa qoraal liita. Aqoonta badan ee afku gaar ahaan wax ay qiimo weyn u lee dahay suugaanta (maanso,sheeko iyo ruwaayad).

3) Kolka aad qoraal dhisayso fasax karaanka maskaxdaada iyo awoodda khayaaligaaga oo dhan. Ha hamran, ha biqin, hana ceebaysan wax aad adigu rumaysan tahay in ay xaq yihiin ama qumman yihiin. Taa macnaheedu ma aha in aad cid kale ku xadgudubto oo aad u dhaqanto "maxaa i ga galay".

4) Waxa aad qorayso sii waqti ay maskaxdaadu ka ga baaraandegto oo bislee. Qoraal waliba wax uu qaayo yeeshaa in la'eg waqtiga iyo hawsha loo huray. Gaar ahaan haddii ay buug tahay, masalada aad wax ka qorayso geli baadhis iyo u fiirsashi ku filan.

5) Ogow in aadan wax wanaagsan qori karin ilaa aad horta awooddo in aad qorto qashin aad u badan. Qoraa walba oo aad jeceshahay wax badan oo aad foolxumadooda la yaabi lahayd buu beddelay oo beddelay, ilaa uu wax la akhrisan karo ka soo dhex saaray. Dulqaad badan oo aad qorista u yeelato weeye guushu.

6) Qoraalka ha ku la degdegin faafinta. Hubi in badan oo ku noqnoqo, oo haddii ay suuragal tahay cid kale tus.