

## **AQOOON KU SAABSAN NIYADJABKA**

Niyadjabka waxaa loola jeedaa, markay jirto xaalad dareen ah oo uu qofku muddo dheer dareemayo dhib iyo ciriri nafsadda ah, noloshuna ay u muuqato mid aan iftiin lahayn. Marka qofka uu hayo niyadjab, haba yaraateen ma jiraan wax uu dareen wanaagsan oo farxad geliya ka helayo. Qofka niyadjabku hayo inuu hawl bilaabo way ku adag tahay, si dhakhso ah ayuuna u daalaa. Inta badanna way ku adag tahay inuu go'aan gaaro. Waxaa sidoo kale ku adag inuu qalbigiisu u soo jeedo tusaale ahaan waxbarashada iyo wax akhriskaba.

Qofka niyadjabku hayo hurdo xumo ayuu badannaa leeyahay, waana wax iska caadi ah inuu subaxa hore kaco. Qofka niyadjabku dhibaataada ku hayo hurdada inuu helo ayaa mararka qaar ku adkaata, ama hurdo fiican ma seexo, oo marar badan ayuu toosaa. Mararka qaarkood niyadjabku wuxuu leeyahay hurdo aad u badan. Cunto xumo iyo culayska qofka oo hoos u dhaca ayuu niyadjabku badannaa leeyahay, mararka qaarse qofka niyaadjabku hayo cunto aad u badan oo intuu u baahnaa ka badan ayuu cunaa.

Qofka niyadjabku hayo inta badan wuu iska kulul yahay, waxaana dhici karta inay ku adkaato inuu dadka la joogo. Sidoo kale waa wax caadi ah inuu qofku nafsadiisa aad u eedeeyo. Fikrado dhimashada la xiriira iyo inuu ku fekerro inuu isdilo caadi ayey u yihiin qofka niyadjabku hayo. Qofku wuxuu kaloo isku arkaa xanuunno jirka ah (jimsiga ah) oo kala duwan, sida madax xanuun, murqo xanuun, calool xanuun iyo dhabar xanuun. Xanuunadaasna inta badan looma helo sabab keeni karta, oo ah wax xubnaha jirka ku dhacay.

## **MAXAA NIYADJABKA KEENA?**

Niyadjabku wuxuu badannaa ka bilaabmaa, marka uu isbeddel weyn ku yimaado nolosha qofka. Niyadjabka waxaa ka horayn kara xaalad ah, inuu qofku lumiyo (waayo) dad muhiim u ah, ama waxyaabo noloshiisa muhiim u ah, sida Shaqo la'aan

ama guri la'aan ku dhacda. Niyadjabku wuxuu mararka qaar ka bilaabmaa xaalad ay tahay inuu qofku iska debero arrimo waawey oo ku cusub, oo aad moodo in awooda qofku aanay ku filnayn. Waxyaabahaasi waxay noqon karaan, tusaale ahaan guuritaan meel cusub, la qabsasho dhaqan cusub ama barasho af cusub.

Dadka qaar inuu niyadjabku ku dhaco way uga fududdahay kuwa kale. Arrintaasna waxaa sabab u noqon kara, tusaale ahaan jinsiyada layska dhaxlo ama dabeecadda qofka. Waxaa kaloo la og yahay in niyadjabka ay la xiriiraan isbeddello ku yimaada habka ay maskaxdu u shaqayso. Isbeddelladaasi badannaa sidoodii hore ee caadiga ahayd ayey ku soo noqdaan, marka uu qofku niyadjabka ka bogsado.

## SIDA NIYADJABKA LOO DAAWEEYO

Haddii niyadjabku uu yahay mid wakhti dheer hayey, uuna dhibaato u keenayo nololmaalmeeda qofka, waxaa wanaagsan inuu qofku caawimo raadsado.

Waxyaabaha niyadjabka ku saabsan waxaa lagala hadli karaa, tusaale ahaan kalkaalisada caafimaadka ama dhakhtar. Sidoo kale inta badan way wanaagsan tahay, inuu qofku ehelkiisa kala sheekaysto niyadjabka haya. Badanaa qofka niyadjabku hayo naftiisa ayuu ku eedeeyaa xaaladda uu ku sugayn yahay, taasina waxay sii kordhisaa niyadjabka. Bilowga hore waxaa wanaagsan, inuu qofku isdejiyo oo uu naftiisa siiyo wakhti uu ku raysto. Qofka marka uu niyadjabku hayo way ku adag tahay inuu xal u helo dhaibaatooyinka waaweyn, sidaa darteed haddii ay suuragal tahay waxaa wanaagsan in xallinta dhibaatooyinka waaweyn dib loo dhigo. Qofku wakhti ayuu u baahan yahay si uu niyadjabka uga bogsado.

In niyadjabka laga bogsado waxay caadi ahaan qaadataa todobaadyo badan, mararka qaarna bilo ayey qaadataa.

Wadahadallada lala yeelanayo qofka daaweynta qaabilsan, waxaa laysku dayeyaa in la ogaado xaaladdu sida ay tahay, isla markaana lana dejiyo. Ka hadalka dhibaatooyinka iyo waxyaabaha adagi inta badan qofka way caawiyaan, xitaa iyada

oo aan markiiba xal loo helin dhibaatooyinkaas. Markay xaaladdu degto ka dib, badanaa waa suuragal in si faahfaahsan looga wadhadlo waxyaabaha xaaladda nolosha qofka ah ee istereeska u keenaya iyo waxyaabaha qofku uu lumiyey (dhibaataada uu la kulmay). Waa in la raadiyaa xalal kala duwan iyo sidii dhibaataada jirta looga gudbi lahaa. Waxaa inta badan suuragal ah in wadhadalladu keenaan, in la helo dhinacyo cusub oo laga fiirin karo dhibaatooyinka nolosha qofka, habka uu u dhaqmayo iyo habka uu u fekerayaba. Ujeeddaduna waa inuu qofku dib u helo kartidii awoodiisa.

Isticimaalka daawooyinku waxay badanaa soo dedejiyaan inuu qofku niyadjabka ka bogsado. Daawooyinka loo isticimaalo daaweeynta niyadjabku waa daawooyin nabadgelyo leh, mana keenaan inuu qofku ka maarmi waayo ama uu la qabsado. Waxtarka maskaxda ee daawooyinka waxaa la dareemaa 2-4 todobaad ka dib, markuu qofku isticimaalka daawada bilaabo. Waxaa wanaagsan in isticimaalka daawada la wado markuu qofku raysto ka dib, sababtoo ah astaamaha jirradu si fudud ayey u soo noqdaan, marka daawada la joojiyo ka dib. Caadiyan daawada waxaa la isticimaalaa ½-1 sano, wakhtigaasna waa in daawada maalin walba si jogto ah loo isticimaalaa. Joojinta daawada waa in lagala tashadaa dhakhtar.

Bilowga hore ee isticimaalka daawada waxaa laga yaabaa in laysku arko cillado ay daawadu keento. Cilladahaas kuwa ugu caansani waa lallabo uu qofku dareemayo, madax xanuun, dhididida oo badata, cillado caloosha ah iyo daal. Caadiyan cilladahan ay daawadu keento waa kuwo sahlan, dhowr maalmood gudohood ayeyna ku baaba'aa, ka dib markuu jirka qofku la qabsado daawada. Mararka qaar waxaa dhacda in qofka daawada laga beddelo, haddii cilladaha daawadu keento ay yihiin kuwo aad u daran, ama daawadu aanay si fiican qofka wax ugu tarin. Cilladaha suuragalka ah ee daawadu keento, waxaa wanaagsan in dhakhtarka qofka qaabilsan lagala hadlo. Daawooyinka niyadjabka mooyee, waxaa kaloo mararka qaar si ku meelgaar ah loogu baahdaa daawooyin qofka u fududeeya inuu seexo, ciriiriga nafsaddana ka yareeya.

Haddii aad u baahan tahay faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan niyadjabka iyo daaweyntiisa, waxaa wanaagsan inaad weydiisid kalkaalisadaada caafimaadka ama dhakhtarkaaga.

Qoraalkan waxaa soo diyaariyey Tapio Halla oo ah dhakhtar khaas ah ee cudurrada maskaxda, wuxuuna ka shaqeeyaa Xarunta Caafimaadka Maskaxda ee Tampere, kooxda dhaqancelinta dadka waddanka u soo guurey.