

Jirka Isbedelaya ee Gabadha

Loogu talagalay Hooyooyinka

Marxalada ka horaysa dhallinyaranimada waa wakhtiga ay gabdhuhu ku dhacayaan isbedelo baddan, kuwa ugu baddan ee la arki karo waxay yihiin isbedelada ku dhaca jirkeeda. Midaan waxaa lagu magacaabaa qaan gaarnimo. Gabadhaada waxay bilaabi doontaa in ay timo uga soo baxaan kilikisha iyo lugaheeda, sidoo kale qaybaheeda hoose. Waxaa dhici karta in ay sii dheeraanayso ama noqonayso mid cayilan, ama in ay miskiheeda sii weynaanayaan. Sidoo kale waxay bilaabaysaa in ay naaso si dhakhso ah ugu soo baxaan, haddiiba aanan hore ugu soo bixin. Kadibna waxay dhakhso u bilaabaysaa wareega dhiigeeda caadada ama 'caado'. Sidoo kale waxay bilaabaysaa in ay yeelayo dareemo jacayl ku aadan dadka kale. Marka ay gabadhaadu aragto ayada lafteedu isbedeladaan, waxay ka dhigaysaa in ay dareento wareer ama yax-yax. Mararka qaar, dareemahaan wareerka ah waxay horseedayaan sawir-nafsadeed aan wanaagsanayn iyo kalsooni-la'aan. Adiga maadaama aad tahay qof weyn, waxaad lasoo kulantay isla kuwaan oo kale waxaadna gabadhaada ku caawin kartaa in ay la qabsato dareemaha isku dhafanka ah.

Ku caawi gabadhaada in aad tustid qaababkeeda cusub ee nadaafada ama ay isku nadiifinayso sida in la marsado waxyaabaha carfa, xirashada rajabeetada, iyo waxa la samaynayo marka ay biloowdo wareega dhiigeeda caadada ah.

Jirka gabadhaada ee isbedelaya waxaa soo jiidan kara ihtimaamka wiilasha. Waxaa dhici karta in ay midaani ka dhigto in ay farxad dareento, waloow ay midaani inta baddan ka dhigayso gabdhuhu in ay dareemaan cabsi iyo wareer. Ku caawi gabadhaada in ay barato qaabka ugu wanaagsan ee nafsadeeda iyo jirkeedaba loo ixtiraamo. Ku caawi in ay ka fikirto qaabab munaasab ah oo loogu jawaabo dadka marka ay wax ka sheegaan jirkeeda.

Marka ay gabadhaadu gaarto da'da qaan gaarnimada, midaan sidoo kale waxay noqon kartaa wakhtiga ADIGA xitaa dareentid dareemo isku dhafan! Halka aad ku faanaysid in ay gabadhaadu weynaato oona u korayso in ay noqoto haweenay weyn, sidoo kale waxaad dareemaysaa murug ah in aysan ahayn gabadhaadii ilmaha ahayd. Intaas waxaa sii dheer, waxaad dareemaysaa wel-wel ku saabsan ihtimaamka ay ka helayso dhinaca wiilasha iyo rabitaankeeda ah xuriyad isku filnaansho ah, intaas oo dhana waxaa lasii jira sidii aad ku garan lahayd sida loogu koriyo gabadhaada waddan iyo dhaqan cusub! Dareemahaan waa kuwo caadi ah in ay hooyooyinku dareemaan. Tixgeli in aad kala hadashid hooyooyin kale waxyaabaha ku saabsan sida aad dareemaysid iyo xeeladahooda ay kula dhaqmaan gabdhahooda inta ay ku jiraan da'da qaan gaarka.

Muhiimadu waxay tahay, la hadal gabadhaada kuna caawi in ay garato waxyaabaha ay ku wareersantahay.



Wareega Dhiiga Caadada

Gabadhaada waxay bilaabi doontaa sida ugu dhakhsaha baddan wareega dhiiga caadada ama waxaaba dhici karta in ay hore u biloowday. Adiga waxaad u noqon kartaa ayada xog aad muhiim ugu ah khibradaada markii aad jirtay da'deeda oo kale. Gabdhaha inta baddan waxay ka wel-welaan waxyaabaha ku saabsan bilaabida wareega dhiigooda caadada, sidaas darteeda aad ayay muhiim u tahay in aad kala hadashid kahor inta aysan bilaabin. Iska hubso in ay haysato waxyaabaha ay u baahantahay sida marooyinka hoos laga gashto, suufafka, suufafka caadada, koobabka caadada, ama kastuumooyinka, iyo in ay garanayso sida loo isticmaalo. Waxay ku wadan kartaa waxyaabaha ay u baahnaan doonto boorsadeeda, si ay diyaar ugu noqoto marka uu ku dhaco dhiiga caadada inta ay joogto iskuulka. Waa muhiim in ay bedesho qalabkeeda nadaafada si ay uga hortagto urka ka dhallanaya wareega dhiiga caadada. Sidoo kale u sheeg in dareemaha dareenka iyo jirka ah ee ay dareento ay inta baddan xiriir la leeyihiin wareega caadada, sida calool xanuun, dibirid, naasuhu in ay jilcaan, isbedelka niyada qofka, ama in la dareemo daal. Waxyaabahaan waxaa lagu magacaabaa xanuunka kahor dhiiga caadada (PMS) waana kuwo caadi ah. Si kastaba, haddii caadadeedu ka dhigayso in ay joogto guriga oona ka celinayso iskuulka ama ka dhigayso in ay xanuunsato, u tag dhakhtar maadaama ay dhici karto in ay jiraan waxyaabo kale. Waxaa khasab kugu ah in aad u sheegtid dhakhtarkaaga haddii aysan ku bilaabin dhiiga caadadeeda da'da 17.

Dhaqamada qaarkooda waxay aaminsanyihiin in isticmaalka marooyinka hoosta lagu xirto ay ka qaadanayso gabdhaha bikrinimadooda. Gudaha Dalka Maraykanka waa kuwo aad ugu baddan waxaana inta baddan isticmaala gabdhaha bikrada ah ee sugaya guurka.

Hooyooyinka, ka fikira arinta...

- * Maku aragtay gabadhaadu in ay u korayso si jir iyo dareen ahaan ah? Waxaa dhici karta in ay aad ugu adkaato in ay kaala hadasho waxyaabaha ku saabsan isbedelada ku dhaca jirkeeda, xitaa haddii ay rabto. Maadaama aad tahay qof weyn, bilow adiga in aad weydiisid su'aalo oona dhagaysatid jawaabaheeda. Fikradahaaga iyo ficil celinadaada waa kuwo muhiim ah, kuweedana waa sidaas oo kale.
- * Ma dhagaysataa wel-welada gabadhaada ee ku saabsan muuqaalkeeda mana u sheegtaa in ay qurxoontahay? Kala hadal quruxda banaanka ah iyo mida gudaha ah weydiina waxa ay u malayso in ay ku qurxoontahay. Soo xusuusii in qofkasta uu ka duwanyahay qofka kale una sheeg in jirkeeda isbedelaya uu yahay mid wanaagsan. U sheeg in ay quruxdu ku timaado qaabab iyo noocyo baddan oo kala duwan kuna dhiirageli in ay diirada saarto quruxdeeda gudaha ah. Maku dhiiragelisaa gabadhaada in ay kaqayb qaadato hawlaha sida muusigada iyo ciyaaraha ku caawinaya in ay dhisato kalsooni iyo shakhsiyad wanaagsan ayada oo aan diirada saarin muuqaalkeeda?



Loogu talagalay Gabdhaha

Da'daan, jirkaaga waxaa dhici karta in uu isbedelo, ama wuxuu isku bedeli doonaa si dhakhso ah. Waxaa kuu soo bixi doona naaso, qaabka jirkaaga wuu isbedeli doonaa, ama waxaad noqon doontaa qof cayilan ama dheer. Sidoo kale waxaad bilaabi doontaa in aad aragtid in ay kaa soo baxeen timaha shuunka iyo in timaha kaaga soo baxa kilkisha iyo lugahaaga ay noqonayaan kuwo adag oona mugdi ah. Isbedeladaan waa kuwo caadi ah waxaana lagu magacaabaa qaan gaarnimo. Saaxiibadaadu sidoo kale waxay marayaan isbedelaan oo kale, laakiin xusuusnoow, qofkasta jirkiisa waa mid ka duwan qofka kale, iyo in ay isbedeladu ku dhacaan wakhtiyo baddan. Inta baddan isbedeladaan waxaa la socda dareemo isku dhafan. Halmar waxaad dareemaysaa yax-yax ama farxad la'aan in aad qaan gaaraysid, marar kalena, waxaad dareemaysaa kalsooni baddan iyo farxad in aad noqonaysid qof weyn!

Intiiba uu jirkaagu isbedelayo, waxaad arki kartaa in dadka ay wax ka sheegayaan muuqaalkaaga jirka. Haddii ay dhahaan wax wanaagsan ama wax aan wanaagsanaynba, waxay noqonaysaa dareen aan farxad lahayn in la oggaado in ay dadku hadda uun arkayaan jirkaaga. Kaliya xusuusnoow, muhiim ma ahan sida uu qaabkaagu yahay, jirkaagu marwalba waa mid qurux baddan wuxuuna mudanyahay in laga ixtiraamo adiga dhinacaaga iyo dadka kale dhinacooda. Haddii hadalada dadku ay yihiin kuwo aan ixtiraam lahayn, waa in aad nafsadaada u istaagtaa oona kala hadashaa qofkale wixii laguugu yiri.

Inbaddan oo kamid ah gabdhaha ku nool Dalka Maraykanka waxay iska xiiraan lugahooda iyo kilkisha marka ay noqdaan dhallinyaro. Dhaqan kasta wuxuu leeyahay waxyaabo asaga u gaar ah si kasta oo adiga iyo hooyadaada u go'aansataan in aad u daryeeshaan timahaaga waa mid caadi ah. Kala hadal hooyadaada waxyaabaha ku saabsan sida ay u daryeesho timaha ku yaala jirkeeda iyo qaabka ugu wanaagsan.

rajabeetada ama qof iskuulka kula dhigta oo aad jacayl u qaaday. Waxay kugu caawin kartaa in ay arimahaan kula xaliso.

Hadda maadaama aad sii weynaanaysid, qaabkaaga nadaafadana waa in uu isbedelo. Waxaad u baahnaan doontaa in aad inbaddan qubaysatid, marsatid waxyaabaha la isku carfiyo, oona hore usii qaadatid waxyaabaha musqusha lagu isticmaalo si aad marwalba diyaar ugu noqotid wareega dhiiga caadadaada.

Mararka qaar waxay noqon kartaa mid aan raaxo lagu dareemin in laga hadlo waxyaabahaan, xitaa hooyadaada in lagala hadlo.

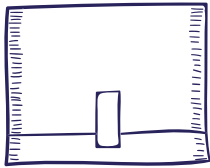
Way adagtahay in la sawirto, laakiin hooyadaadu waxay ayaduba soo martay isbedelaan oo kale waxayna soo dareentay dareemahaan isku dhafanka ah ee aad hadda dareemayso. Haddii aadan hore u samaynin, kala hadal dareemahaaga ku saabsan qaan gaarnimada hooyadaada.

Weydii ayada sida ay ula dhaqantay ama ku samaysay isbedeladan iyo wax kasta oo talo ah oo ay ku siin karto. Tusaale ahaan, waxaad u baahnaan kartaa in aad ayada kala hadashid waxyaabaha ku saabsan xirashada

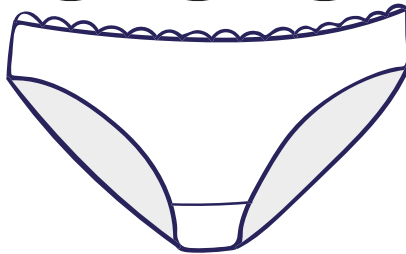


Wareega Dhiiga Caadada

Waxaad u bilaabi doontaa wareega dhiiga caadadaada sida ugu dhakhsiyaha baddan haddiiba aadan hore u bilaabin. Midaan sidoo kale waxaa lagu magacaabaa 'caado'. Da'da ugu dhex-dhexaadka ah ee ay gabdhuhu ku bilaabaan caadadoodu waxay tahay ku dhowaadkii 12 sanno jir, laakiin dadku way kala duwanyihiin. Waxaa dhici karta in aad dareentid wel-wel ku saabsan bilaabida caadadaada ugu horaysa, midaas oo ah arin caadi ah. Kala hadal hooyadaada, walaashaada weyn, ama qofkale oo weyn oo aad ku kalsoontahay waxyaabaha ku saabsan sida ay ahayd khibradooda. Sidoo kale waxaad u baahnaan doontaa in ay ku tusaan sida loo isticmaalo waxyaabaha gaarka ah sida suufafka, marooyinka, koobka dhiiga caadada, ama kastuumo si aad diyaar ugu noqotid marka ay caadadaadu kuu timaado. Ku qaado boorsadaada dhabarka waxyaabahaan laga yaabo in aad ku biloowdid dhiiga caadada adiga oo iskuulka jooga. Marka aad biloowdid wareega dhiiga caadadaada, wuxuu sii jirayaa 3-7 maalin wuxuuna dhacayaa bishiiba halmar. Wakhtiga lagu guda jiro dhiiga caadadaada waxaad sidoo kale dareemi kartaa calool xanuun, dibirid, jileec ama curdan naasaha ah, isbedel niyada ah, ama daal. Waxyaabahaan waxaa lagu magacaabaa xanuunka kahor dhiiga caadada (PMS) waana kuwo aan raaxo lahayn, laakiin waa caadi. Haddii ay dareemahaan yihiin kuwo guriga kugu haynaya oona kaa celinaya in aad aadid iskuulka u sheeg hooyadaada ama dhakhtarkaaga. Way wanaagsantahay in aad la socotid wareega dhiigaaga caadada si aad u oggaatid goorta uu imaanayo adiga oo taariikhaha wareega dhiiga ku qorta kalandarkaaga. Haddii aad leedahay teleefoonka gacanta ee casriyaysan, waxaa jira barnaamijyo baddan oo kugu caawin kara in aad la socotid wareega dhiigaaga caadada iyo sida aad dareentid inta lagu guda jiro wakhtigaasi.



dharka hoosta
lagu xirto



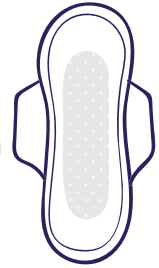
kastuumooyinka
wareega dhiiga
caadada



koobka dhiiga caadada



marooyinka dhiiga



suufka



Gabdhaha, ka fikira arinta...

- * Inbaddan oo gabdhaha kamid ah waxay qaan gaaraan laga bilaabo da'da 9-13. Weligaaga adiga ama saaxiibadaada hore ma u qaan gaarteen? Maxaad dareentay in ay isbedeleen?
- * Tixgeli sida warbaahinta adduunka oo dhan ay diirada u saarto qaybo gaar ah oo jirka kamid ah in uu yahay mid qurux baddan. Dumarka iyo gabdhaha waa kuwo aad u kala duwan waxayna matalayaan qaabab jireed kala duwan oo miisaan, midab maqaar, iyo noocyo timo iyo midabyo ah. Quruxda waa intaas oo dhan, ma ahan kaliya hal nooc oo jir ah.



Qalbiga kasoo baxa gaarana Qalbiga



Weydii Gabadhaada

- ◆ Waxaan arkay in dharkaagu ay kuula egyihiin si gooni ah. Waxay u muuqataa in jirkaagu uu isbedelaayo oona bilaabaysid in aad qaan gaartid. Ma aragtay sidaan? Sidee kaa dhigaysaa midaan in aad dareentid?
- ◆ Ma arkaysaa sidoo kale in jirka saaxiibadaadu uu isbedelayo?
- ◆ Ma jeclaan lahayd in aad todobaadkan ii raacdid si aan usoo iibsano rajabeeto? Waxaan u malaynaa in ay tahay fikrad fiican in aad biloowdid xirashada rajabeetada.
- ◆ Diyaar ma u tahay dhiigaaga caadada? Waxaa laga yaabaa in aynu boorsada dhabarkaaga kuugu buuxino waxyaabaha musqusha lagu isticmaalo. Waxaan kugu caawin karaa in aan kuu sharxo sida loo isticmaalo waxyaabahaan.
- ◆ Wiilasha waxay bilaabayaan in ay inbaddan oggaadaan kadibna faalooyin ka bixiyaan. Haddii uu qof kugu dhaho hadalo aan ficnayn oo jirkaaga ku saabsan, fadlan ii sheeg ama u sheeg macalinkaaga iskuulka. Jirkaaga wuxuu mudanyahay in la qiimeeyo lana ixtiraamo. Ma jiraa qof kugu yiri hadal aadan ku faraxsanayn?

Weydii Hooyadaada

- ◆ Sideed u daryeeshaa jirkaaga?
- ◆ Maxay yihiin waxyaabaha isbedelka ah ee ku dhaca qaabka nadaafada iyo caafimaadkayga kuwaas oo aan u baahanahay in aan sameeyo intiiba uu jirkaygu isbedelayo?



Maxaa inaga dhigaya in ay noqono qof qurux baddan?

Qaan gaarnimadu waxay noqon kartaa mid adag. Jirkaagu wuu isbedelayaa mararka qaarna isbedeladaan waxay noqon karaan kuwo aan raaxo lagu dareemin. Waxaad arki kartaa in fikradaha bulshada ee ku aadan quruxda ay u muuqato kuwo aan marnaba suurtoagal ahayn in la gaaro. Qaado wakhti aad kaga hadashid waxyaabaha ay quruxdu adiga kuu tahay.

Maxay tahay quruxdu?

Qofkee nololshaada kamid ah oo aad u haysataa in uu yahay qof aad u qurux baddan? Maxaa ka dhigaya in ay noqdaan kuwo aad u qurux baddan?

Maxaynu u malaynaa in ay tahay qaybta ugu quruxda baddan ee qofwalba oo inaga mid ah uu leeyahay?



Ha sawiro qofba qofka kale, idinka oo u dabaal degaya qaybihiina
jirka ee ugu quruxda baddan!

