Aragtida Biyo-Baxa Degdega: Sababaha Iyo Daawaynta

Qoraa: Maxamed Cabdirisaaq Saciid – Samiik

02th Rabiicul Thaanii 1436H =22th January, 2015M

Xuquuqda Faafinta 2015 © Maxkaxmaal.com

Mahad iyo mahadnaq waxay u sugnaatey ilaaha wayn SWT ee abuurey dhammaan makhluuqaad ka, sida: cirar ka, dhulal ka, bani-aadam ka, buuraha, badaha, xayawaanaad ka, qorraxda, dayaxa iyo IWM. Ilaahaas oo sarreeya, xumaan noocay ahaataba ka hufan kana fog; ilaahaas oo aadamaha ka dhigey ka ugu sandheer dhammaan abuuralleyda, siiyey sharaf, maamuus, qaddarin iyo mas'uulliyad; ilaahaas oo muslimiinta u balanqaadey janno gaaladana u balanqaadey naar. Eebow adaan kaaga mahadnaqaynaa nimcooyin kaaga tiro beel ka ah ee nagu galadaysatey. Waxaan qirayaa inuusan jirin Alle xaq lagu caabudo aan ka ahayn Allaha weyn ee keliga ah; allahaasoo ay bannaanayn in lala wadaajiyo cibaadada cid kale, xaqna ay tahay in loo sugo magacyadiisa iyo tilmaamihiisa, ayadoo sinnaba loo leexinayn macnahooda, muraad kooda iyo murtidooda.

Naxariis iyo nabad gelyo kor kiisa ha ahaato nebi Muxammed. Waa nebigii lagu soo gunaanadey dhammaan ergooyin kii iyo nebiyadii Allaha wayn u soo dirayey caalam kan iyo bulshooyin kii kala duwanaa ee soo maray. Waa sayid kii ergooyin ka & nebiyada; waa aabbihii iftiin ka Islaam ka soo gaadhsiiyey aadamaha; waa macallin kii weynaa; waa siyaasigii weynaa; waa mujaahid kii weynaa; waa halgamaagii weynaa; waa callaamigii iyo daacigii weynaa; waa murtimaal kii iyo maanmaal kii weynaa. Isaga iyo qoys kiisii, naxriis iyo nabad gelyo kor kooda ha ahaato; iyo dhammaan cid walboo raacda manhaj kiisii.

Geesiyadii wacdaraha ka dhigi jiray goobaha dagaallada; geesiyaashii maal, maskax iyo muruq u huray faafidda iyo dhaqan gelinta shareecada rabbaaniga, arligan; geesiyadii noqday ardaydii ugu horreysey ee suubane Muxammed (NNKH); dufcadii ugu horreysey uguna tayo badneyd ee ka aflaxda madrasadii macallin kii weynaa. Ilaahay dhammaantood ha u naxriisto. Dhiiggii iyo dheecaan kii ay u hureen diintan balaadhinteeda, waxey ahayd geesinnimo iyo gobannimo dheeraada oy sameeyeen. Taabiciintii, taabicu taabiciintii iyo dhammaan culimadii diinta nasoo gaadhsiiyey, waxaan Allaah SWT uga baryey naa naxriis iyo jannatul firdowza inuu geliyo kuna waariyo.

@SOMALIBOOKS

Wargelin

Iyadoo burbur kii dowladnimo ay la burbureen idayl haykaladii, halbeegyadii iyo hannaan kii; laga soo bilaabo muddadaas, ilaalinta xuquuqda hantida ee aadamaha si fudud waxey u raacday bililaqadii iyo boob kii la caadaystay, ama se noqotay biriij aad iyo aad u dhow oo aayar looga ganacsan karo loogana taajiri karo. Sanawaad kan madow (**1991 -)** layaab maleh haddaad aragto shakhsi hanti ka dhacaya shakhsi kale, ama xoog ha u dhaco, ama xeelad haku dhacee, maadaama aysan jirin sharci uu dhowrayo qof kaas ama se uu ka baqayo ciqaabtiisa. Hantidu keliya maahan bariis, baasto iyo bur; hantidu lacag, dhul iyo jago keliya maahan; balse, xaqiiqdii, hantidu waa wax kasta oo uu **qof leeyahay lahaanshaheeda**. Waxay noqon kartaa wax kasta, sida: dhul ama dhisme, shakhsiyad iyo sharaf, summad iyo sooyaal, fikir iyo farshaxan iyo IWM.

10th April, 2003, diiwaan ka lagu aruuriyo macluumaad ka iyo aqoonta guud ee loo yaqaano **Wikipedia**, waxaan ku daabacay maqaal cinwaan kiisu ahaa "**Biyo Baxa Deg Dega Ah"** dabcan, qoraal kaas waxaan ku soo koobayey kagana hadlayey maadada aan maanta ka hadlayno. Dhibaato maysan ahaateen degaladu idan kadib inay maqaal kaas qaataan oo faafiyaan, xuquuq diisana i siiyaan. Way iska qaateen idan la'aan iyo xuquuq la'aan, labadaba. Kaaga daranee! Rag ayaa iska qaatay macluumadaas, isugu jira qaar wax ka beddel ku sameeyey tuducyada iyo ereyada; qaar jarjarid, ku dardarid iyo ka dhimid ku sameeyey macluumadda, hadaa la soco qaarkood waxay sheeganayaan arday!!! Waxa taas ka daran qaarkood magacyo derejeed inay wataan; waxey u direen mareegtooyin ka, iyaguna ma leh awooddii dabo galka iyo shaandhaynta xogta, sidii loogu soo diray ayey u daabaceen!!!

Lama yaabayo dhacdadaas, labo sababood owgeed. Midda koowaad, qoraallo aan leeyahay oon ku faafiyey degelada iyo warbaahinta bulshada ayaa lays ka qaatay, xuquuq iyo idan la'aan. Hadaan la xidhiidhey oo ku idhi maxaad u qaadateen hantidayda idan la'aan? Ama se qaadasho kadib, maxaad xuquuqda ii siin weydeen? Waxey igu jawaabeen hadalo gefaf ah oo nuxur koodu ku aruurayey: "**Ku qabso ku qadi maysidee**" Midda labaad, qorayaal ayaa iska qaatey qoraalladay da, siyaallo kala geddisan iyagoo u maraya!!! Tusaale, in macluumo aan leeyahay ay soo qaataan sideedii haddana, xuquuq deedii aysan i siinin iyo IWM. Maadaama dalku dowlad hantida muwaadiniin teeda ilaalisa aysan jirin, xuquuq dhacsigaygu wuxuu dhaafi waayey cambaarayn. Malaha intaan xasuusto **10** jeer in ka badan ayaan cambaareeyey, dheef na waan ku heli waayey sidaas; inaan iska aamuso waa dow, sow maahan akhriste? Haa. **Link:** http://so.wikipedia.org/wiki/Biyo_baxa_deg_dega_ah

Xuquuqda Faafinta 2015 © Maskaxmal.com

@SOMALIBOOKS

Maxaynu Uga Hadlaynaa?

Maadaama aan ku jiro dhallinyarta Soomaaliyeed, waxaan xidhiidh wanaagsan oo sarreeya la leeyahay dhallinyarta, waxaan iska waraysanaa dhinacyo badan oo nolosha ka mida. Kadib, markaan arkay dhallinyaro badan oo ka cabanaysa cudur kan aynu maanta ka hadli doono, kuwaasoo qaar kood guryahoodii dumiyey; qaar kood ay ku nool yihiin wax lagu tilmaami karo niyad jab iyo rajo beel; qaar kood iyagoo nolosha xaas leyda ku nool haddana, welwel iyo walaac badan kusoo toosaan kuna gam'aan; waxaan go'aan sadey in maadadan cilmi baadhis ku sameeyo.

Xaqiiqdii, waxaa jira xanuuno kala geddisan oo bulshada caalam ku la nool yihiin, gaar ahaan, bulshada Soomaaliyeed. Xanuunadu way kala duwan yihiin noocyadoodu iyo saamayn toodu, balse, qaar kood waa xanuuno si fiican loo wada garanayo oo bulshadu magac yadoodu iyo tilmaamahoodu aqoon wanaagsan u leeyihin, sida: xanuun ka qaaxada & Aids-ka. Waxaa jira xanuuno qarsoon oo bulshadeenu aqoon wanaagsan u lahayn ama la dhihi karo jahli ayey kaga sugan yihiin badan kood haddana, dhibaatadooda caafimaad iyo dareen ba, hubaashii, kuwaas la yaqaanno aan ka yarayn. Cudur kamid cuduradaas ay shacab keennu ogaal badan u lahayn, dhallinyartuna aad ay uga qaylinayaan, waa xanuun magiicu yahay "**Biyo-baxa degdega**".

Sida ilmaha yar ee geyiga Soomaaliya ku dhashay kuna barbaarey, awood badan oo madaxbannaani ah uusan u lahayn waydiinta waalidiin tiisa waydiimo badan oo maan kiisa wareerinaya, waa lagu dili ama lagu ceebayni uu u maleenayo haduu weydiiyo; ayay dhallinyartu awood madaxbannaani wanaagsan u haysan inay ka hadlaan oo macluumaad iyo xog iska dhaafsadaan, xanuuno badan oo ay la tacaalayaan; amaa la dhahaa wax khalad ah ama xun ayay ka hadlayaan, iyagoo isku maaweelinaya, waa sababta ugu weyn ee had iyo jeer dhalinaysa in dhallintu ka cabsadaaan noloshooda inay u taliyaan, iyagoo caqabad u arkaya in feker bulsheed ka ee Soomaalidu uusan u bisleyn gorfaynta amuuraha sidan oo kale ah.

Diinta iyo dhaqan ku, waa labada tiirar ee ugu waaweyn ee ilooyin ka nolosha iyo faham ka ujeeddooyin kooda, bulshada Soomaaliyeed ka qaataan. Diintu iyadu mar walba waa sax, wixii daliil sugan leh. Dhaqan kuse, in wanaagsan iyo in xun ba waa leeyahay. Inta wanaagsan waa sida diinta oo kale, in lagu dhaqmo waa waajib bulsho; inta xun se waa in laga tago oo qashin ka lagu daro. Sidaa owgeed, cabsida jirta ee dhaqan ka intiisa xun ka imaanaysa, sida: inaan laga hadli karin cuduro saamayn wayn ku leh caafimaad ka dhallinyarta (Sida: **Siigada iyo Biyo-baxa degdega**), cabsidaas wakhtigeedii, wuu idlaaday.

Xuquuqda Faafinta 2015 © Maskaxmal.com

@SOMALIBOOKS

Waa maxay biyo-baxa degdega?

Qeexidda Samiik: Biyo-baxa degdega ah oo afka caafimaad ka loogu yeedho * **Premature Ejaculation***, waa xaalad dhibaato badan oo lasoo gudboonaata bulshada kol kay galmo sameenayaan. In kastoo qiyaasta muddada lagu kala duwan yahay, bal se, si cilmiyeysan waxaa lays ku raacsan yahay, qof ka oo biya baxa kahor wakhtiga saxda ah **5-7** daqiiqo, biya baxana labo daqiiqo iyo wixii ka yar (Hal daqiiqo ilaa badhkeed). Xanuun kani, wuxuu tilmaamaa awood darrida shakhsiga ee uusan lahayn awoodda uu ku xajisan karo biyaha (**Manida**); taasoo sababaysa in goor hore ay biyuhu ka yimaadaan. Xaqiiqdii, wuxuu leeyahay heerar kala duwan dhan ka muddada; iyo saamayn kala geddisan oo idayl keed ku soo aruuraysa caafimaad xumo. Ragga iyo dumar ka, labada ba, xanuun kani wuu haleelaa, balse ragga ayaa u badan **80**%.

Sababaha Dhaliya?

Eeggii si wanaagsan oo caafimaad qabta loo daraasadeeyo xanuun kan, si fudud oo degdega waxaad ogaanaysaa, **xanuun bulsho** inuu yahay. Dhallinyarta badan kood waa hubaal inaysan sheegan oo waalid kood kala tashan cudur kan, iyagoo dareen san dareen cabsi iyo ceeb isugu jira, taasoo ay u maleenayaan sheegista waxan oo kale oo waalid ka lagala hadlo ceeb inay tahay; iyo cabsi ay ka qabaan dareen celin tooda.

Xaqiiqo weeye, wax kasta oo aadanaha ku dhaca inay leeyihiin waxyaalo sababa iyo habab waxyaalahaas loo daawayn karo. Haddaba, dhibaatadan oo maalin ba maalin ka dib ku baahaysa da'deenna soo koreysa, (Qoraa ahaan, waxaan qabaa aragti odhanaysa, haddii si fiican looga wacyi gelin waayo bulshadeenna khatar ta xanuun kan, waa hubaal jiil keenna iyo kuwa soo socda inay la noolaan doonaan nolol ku suntan dhalmo yari guud iyo dhibaato bulsho) waa waajib diineed iyo mid dhaqammeed inaan uga digno da'deenna ku nool hanaan ka cusub ee dunida iyo duniyeynta. Haddaba, hubaashii, muhiim weeye inaan ogaanno sababaha waaweyn ee dhaliya cudur kan, dhibaatada badan dhallinta ku haya. FG: Sababuhu intan oo kaliya maahan, laakiin se, waa intii ugu muhiim sanayd, mid walba iyo siday u sababto ama saamayn ugu leedahay xanuun kan, kama hadli doono.

Xuquuqda Faafinta 2015 © Maskaxmal.com

@SOMALIBOOKS

- **Siigada**: Mowduucan oo horay maqaal madaxbannaan uga diyaariyey oo waliba ku faafiyey degalada Soomaalida; waxay culimada caafimaad ku isku raacsan yihiin, inuu yahay qodob ka ugu weyn ee shaki la'aan ay rumaysan yihiin inuu sababo, biyo-baxa degdega.

  Link: http://maskaxmaal.com/xaqiiqada-siigada-faaiidadeeda-iyo-faaiido-darradeeda-wq-mufakkir-mohamed-abdirizak-said-samiik/

- **Xanuuno**: Waxaa jira xanuuno kala duwan oo keenaya cudur kaas. Sida, xanuun ka loo yaqaan baabasiirta, qanjidh xanuun ka *Thyroid Gland*, xanuun ku dhaca xiniin yaha *Prostate Infective Diseases*, xanuun ku dhaca kaadi hays ta, xanuun ku dhaca murqaha jidh ka, xanuun ku dhaca kelyaha, xanuun ku dhaca neerfayaasha, xanuun ka loo yaqaan sonkorowga, intaas iyo in kale ba way sababaan biyo baxa degdega. Sidoo kale, waxaa jira xanuuno loo yaqaan, dhibaatooyin ka nafsaaniga * Psychological factors * oo sababa xanuun kan, culimada caafimaad ku aad iyo aad ayey uga hadlaan canaasiirtan.

- **Sigaarka**: Balwadda sigaar jiididu waxay kamid tahay waxyaalaha ay inta badan culimada caafimaad ku dood aysan ka keenin, in xubin firfircoon ka qaadan karto keenis ta biyo-bax degdeg ah. Wuxuu sababaa in unugyada qaada dhiigga aad iyo aad u yar yaraadaan "cells become smaller due to smoking"; islamarkaana keenaan natiijo ah, **dhiiggu inuu aad u shaqan waayo oo wareegiisu yaraado *Poor blood circulation***.

- **Qaadka**: Arrintan waxay kamid tahay canaasirta waaweyn ee biyo-baxa degdega curiya. Waxey nu ognahay in qaad ka ay ku jiraan maadooyin aad u badan, kuwaasoo qaar kood mukhadaaraad halis gelin kara caafimaad ka qof ka ay yihiin * Drug addictive*. Qof ka qaad ka cuna hammiga uu u hayo in uu xaas kiisa galmo la sameeyo aad buu u sarreeyaa * High capulation drive *. Balse, kol ka xaqiiqada loo dhowaado, wax ka yar labo ama hal daqiiqo ayuu ku biyo baxayaa * Early discharge*.

- **Xumaha**: Daawashada aflaam ta jinsiga ee galmada *Sex Blue Films* iyo in sawirada qaaqaawan ee dumar ka la fiirsado, iyo nooc walba oo xumaan ah, waxey sababaan biyo-bax degdeg ah.

Xuquuqda Faafinta 2015 © Maskaxmal.com

@SOMALIBOOKS

Daawaynta Xanuunka?

Xanuun walba oo bani-aadam ku dhaca, waajib weeye in daawo uu leeyahay. Sida diin teenu inoo sheegtey, Allaah SWT kol kuu cudur walba abuurayey daawadiisa waa la soo raaciyey, bani-aadam ku ha gartaan ama ha garan waayaan. Akhriste, waxaan filayaa inaad i weydiinayso, waydiin maskaxdaada ku jirta oo odhanaysa, tolow xanuun kan weyn ee dhibaatada badan leh lagana dhawaajinayo, daawo ma leeyahay. Haa, daawo wanaagsan wuu leeyahay.

Hawsha galmadu waxay u baahan tahay saddex waxyaalood, taasoo la'aan teed si wayn aan u rumay sanahay **hawlgab weyn inuu jiro**, waxay na kala yihiin: **Rabitaan * Lipido*, Kacsi * Arousal* iyo biyo-bax *Orgasm*.** Haddii saddex daas mid kamida la waayo, xaaladu ma fududa. Sida horey aan ku soo xusay, celcelis ka wakhtiga uu qof ka caadiga ahi ku biyo-bixi karo waa **5-7** ***Normal Orgasm***. Kol ka laga hadlayo qeexida biyo-baxa degdega, waxa jirta aragti lagu khaldamo oo tamar daran oo odhanaysa, haddii uu qof ku biyo baxo kahor xaas kiisa, wuxuu la nool yahay cudur kaas. Haba yaraatee, wax ka jira aragtidaas ma jirto, cilmiyyan ayaa loo cadeeyey khuraafadaas.

Biyo-baxa waxaa loo qaybiyaa labo marxaladood oo kala ah, marxaladda saarista biyaha *Emission* iyo marxaladda gamista biyaha *Expulsion*, taasoo ah, wixii ka dambeeya xaaladda hore. Biyo-baxa degdega hadduu qof ku isku arko isagoo awal wanaagsanaa oo fiicnaa, kadib guur kiisa, waxaa loo yaqaan *Secondary Premature Ejaculation*, haddii uu qabay ilaa qaangaadh kiisii, ka hor guur kiisa, waxaa loo yaqaan *Primary Premature Ejaculation*. Sidaa owgeed, waxay ku kala duwan yihiin habab ka daaweyn ta – mid walbaa si gaara ayaa loo daweeyaa. Sababaha sababa xanuun kan way badan yihiin, intaas aan calaamadiyey iyo in kale ba way jiraan, mar ka shakhsiga la daweenayo waxaa waajiba in warbixin guud iyo mid gaara laga helo, taasoo noloshiisa gaar ka ah si dhaba u saameenaysa; si loo ogaado xaqiiqada sababtay maadadan; iyo daawadeeda saxda ah.

Shaki iyo mugdi waxaan ku jirin in dumar ku aad iyo aad ay u neceb yihiin niman ka leh xanuun kan; kuwa la nool ragga la il daran maadadan ay ifka ku karaahiyeys taan oo ay ka jecel yihiin la joogooda inay dhintaan, waayo? Xaqeedii ma gudi karaan oo mar walba oo isku day ay sameeyaan, way ku fashil mayaan si degdega. Sababtaas, rag badan waxay ku waayeen xaasas kii ay jeclaayeen, iyagoo furay. Kuwo wali aan guursanin waxay la nool yihiin baq dintaas. Maqaal kaas aan ku baahiyey shabakada macluumaad ka xifdisa ee loo yaqaan Wikipedia, faafin tiisii kadib, in ka badan 150 qof ayaa ila soo xidhidhey, gude iyo debad ba, dhammaan tood waxey ka cabanayeen cudur kan qarsoon ee dilaaga ah. Waa sababta ugu weyn inaan mar labaad dib u qoro oo mareeg tooyin ka ugu faafiyo.

Xuquuqda Faafinta 2015 © Maskaxmal.com

@SOMALIBOOKS

Waydiinta labaad ayaa ah akhriste, habsami socod ka shaqada maalmeed ee qof ka iyo mustaqbal nololeed kiisu saamayn wayn oo diidmo ah ma ku yeelan kartaa, haduu qabo cudur kan? Haa, ayaan qabaa, xaqiiqdii, way ku yeelanaysaa, haduusan iska daawayn wuxuu ku noolaan doonaa nolol aan dhaamin ta xayawaan ka, hadaysan ba ka hoosaynin. Way adag tahay dhallinyarta ka murugoonaysa xanuun kan inay cusbitaalada tagaan ama ay la kulmaan dhakhaatiir ta ku talax tagey cilmigan. Waxey na inbadan ku andacoodaan in laga fiican yahay tegis ta cusbitaal iyo la kulan ka dhakhtar; laakiin se, in badan oo iyaga kamida ayaa haatan fahmey sirta qarsoon kuna dhiirradey inay booqdaan cusbitaallada iyo inay u xog warramaan dhakhaatiir ta. Dad ka qaar oo ka aaminsanaa inuu daawo lahayn ama u arkayey ceeb *Wax laga xishoodo* ka hadal kiisu, hadda sidaas uma arkaan.

Sidaan horey u sheegey, cudur walba daawo ayuu leeyahay. Sidoo kale, waxay nu sheegney in daawada dhabta ahi ee xanuun kan ay xidhiidh wanaagsan la leedahay in qof ku soo gudbiyo macluumo iyo xog dhaba oo la falgalaysa noloshiisa gaar ka ah. Haddaba, aan isku dayno qaar kamida daawayn ta oo si guud u xalinaysa dhibaatadan musiibada ah.

- **Jimicsi**: Xal ka ugu weyn ee ilaayo eegga la xaqiijiyey waa jimicsiga. Kol ka aad leedahay waxaan ka cabanayaa biyo-bax; macneheedu, wuxuu ka dhigan yahay, waddooyin kii biyuhu *Manidu* ay soo marayeen ayaan lahayn isbaarooyin kii hakin lahaa. Sidaa owgeed, jimicsigu waa awoodda la hubo ee dib u hawl gelin karta unugyadii itaal darreeye; dib u soo noolay naysa isbaarooyin kii jilcay. Samee labada nooc ee jimicsiga, kan dabiiciga ee loo yaqaan *Natural Exericise*; iyo inaad birooyin qaad qaado *Body bilding/GYM*

- **Jooji**: Walaal jooji dhammaan daawashada iyo dhegaysiga waxyaalaha xun, sida: Aflaamta galmada ee jinsiga, daawashada sawirada xubnaha leh xasaasiyadda ee qaawan ee jinsiga, akhrinta maqaalada ka hadla arrimaha galmada – hadaad dareen dhowdahay, cunista qaad ka, jiididda sigaar ka, siigada, istiiminta jidh ka iyo dhammaan wax walba oo halis caafimaad leh.

- **Cunto**: Cun cuntooyin ka nafaqada, faytamiin ka iyo duxda leh. Sida: Digirta, gallayda, hadhuudh ka, kalluun ka, hilib ka iyo IWM. Sidoo kale, sharaab yadan aad u badso, xulbada, caanaha, kuwa la shiido iyo IWM

- **Baadhitaan**: Haddii ay jiraan xanuuno sababi kara maadadan, iska baadh.

Xuquuqda Faafinta 2015 © Maskaxmal.com

@SOMALIBOOKS

Fariimaha Samiik

(1) Farriinta Doobleyda

- Walaal ka fagow dhammaan wax kasta oo xaaraam ah, cunideeda, cabideeda, dhegay sigeeda iyo daawashadeeda. Gaar ahaan, balwadaha xun xun ee qaad ka, sigaar ka, daawashada aflaamta galmada, daawashada sawirada xubnaha qaaqaawan ee aadamaha, istiiminta jidh ka bani-aadam ka iyo IWM.

- Ku dadaal barashada diinta iyo funuun teeda kala geddisan, dhaqan ka iyo laamihiisa kala duwan. Wakhtigaaga inta badan ku lumi aqoon raadis, akhris badan, qoraal iyo wax kasta oo kaa mashquulin kara xume dhammaan tiis, wanaag na kuu horseedi kara.

- Waxaan si gaara idin kaga digayaa cudur ka halis ta ah ee SIIGADA loo yaqaan, taasoo dhallinyartu ay aad u sameyso. Fadlan, akhriste, mar walba oo aad sameyso waa mar walba oo xanuun ka (Biyo baxa degdega) wehel la noqonaysid.

(2) Farriinta Bukaanka

- Kol ka ugu horreysa ee doob ka uu guursado, waxaa hubaala in dareen badan ay ka hayso mar uun inuu galmo sameeyo. Xilliga galmadu dhacayso maadaama uu ku cusub yahay, wuxuu unugyada ku cadaadinayaa asagoo awood feker iyo muruq isticmaalaya; inay degdeg u raaxo gutaan. Markaas, biyuhu si degdega ayay u soo baxayaan, xaaladaas oo kale looma yaqaano biyo- baxa degdega, waayo? Waa nooc gaar ahaaneed oo leh xilligeeda iyo xasaasiyaddeeda.

Xuquuqda Faafinta 2015 © Maskaxmal.com

@SOMALIBOOKS

- Dhibaatadaada ood qarsato waa daawadaada oo raagta. Sidaa owgeed, ku dadaal inaad amuurahaaga nololeed uga waran to dhakhaatiir ta magaalada iyo ciddii kale ee aqoon u leh; maqaallada iyo baadhis yada laga qoray na akhri, si wanaagsan u dhuux nuxur kooda iyo natiijadooda.

- Hadaad xaas leedahay, muddo lix bilood ugu yaraan oo fasax ah ka qaado, dabadeed kala kaasho sidii ay kuugu dhiirri gelin lahayd inaan caafimaado. Daawooyin ka aan soo gudbiyey iyo kuwa kale ee dhakhtar ka, si hufan oo wanaagsan u kaalmeyso, siday isugu xigxigaanna u kala hormari. Muddadaas na cuntooyin wanaagsan oo nafaqo leh cun, nasasho fiicanna qaado.

- Waxaad ogaataa walaal, cudur walba Allaah SWT ayaa keena, isagaana soo raaciyey daawadiisa. Wax aan daawo lahayn ma jiraan, haday cudur yihiin. Waxaad aamintaa cudurkan ku haya inuu kamid yahey, cudurada aadamaha ku dhaca, waxeyna taasi kaa caawinaysaa, maxkaxdaadu iney hesho farriin ah inaad xanuusantahey. Tan labaad, waxaad sidoo kale aamintaa, cudurkan inuu daawo leeyahey, waxey kaa caawineysaa, maxkaxdaadu fariin iney hesho taasoo, si wanaagsan u tibaaxaysa inaad mar uun caafimaad heli (Psychological treatment), hadii aad dadaasho, sababteedana la timaado.

- Xaaskaaga markaad u galmooneyso kadib, dhameystirka daawada marxaladan ku haysata, waa inaad sifiican u fahamtaa, ama aad barataa aqoonta galmada, qaababka galmadu way kala duwanyihiin: kuwo haweynayda iney uur qaado ayay sahlaan; kuwo kale uurka ayay fogeeyaan; kuwo kale biyaha ayay soo dadajiyaan; kuwo kale biyaha ayay daahiyaan; markaa, buugaagta galmada ka hadla sifiican u akhri oo baro 40- ka qaab ee galmada. Waayo? Qaabab aad u kala duwan ood adeegsato, waxay kaa caawinayaan raagitaan ka biyahaaga.

Xuquuqda Faafinta 2015 © Maskaxmal.com

@SOMALIBOOKS

- Markaad xaaskaaga u galmooneyso, waa inaad bartaa erayo muhiima, kuwaasoo kaa caawin kara in niyadaadu ay wanaagsanaato, qalbigaaga iyo dareenkaaguna ku farxo, maxey yihiin? Sida: jooji, cabaar hay biyaha, soo daa, haki, inyar sug, wad, iyo erayo kale oo lamida, kuwaasoo kaa caawinaya inaad fahamto xilliga ay tahay in biyaha shahwada aad haweenayda ku shubto, ama aad hakiso.

- Walaal iska daa cudurada nafsaaniga ah, iskana xakamee, sida welwel ka, calaalcal ka, dhiilada, murugada, iyo niyad jabka. Sidoo kale, markaad xaaskaaga u galmoonayso, u galmood adigoo aan daalnayn oo jidhkaagu caafimaad qabo, firfircooni dheeraada leh, una baahantahay fal kan. Adiga oo isku buuqsan, aad iyo aad u daalan, nasasho u baahan oo kala dhantaalan, hadaad galmo sameyso; ogow biyahaagu degdeg ayey u soo baxayaan.

- Ha u galmoon xaaskaaga adoo calooshaadu buuxdo. Sidoo kale, xilliga aad galmada sameynayso, waxaad iska dhigtaa qof degan, xasilooni iyo kalsooni leh, neefta ha isku dhibin, marna qaado marna tuur (Breath in, breath out). Waxaad u baahan tahay inaad naftaada barato, si aad u barato, baro cilmi-nafsiga (Psychology Studying), tababar baa jira oo magac ahaan loo yaqaano (Kegel Exercise), waa tababar nafsaani ah, oo kuu sahlaya bilaabida galmada, iyo joojinta galmada, adigoo wakhti u dhaxeysiinaya, islamarkaana, waa hab lagu dheereeyo muddada biyo-baxa, iyadoo la isticmaalayo qaabab iyo farsamooyin leh marxalado kala gedisan.

Xuquuqda Faafinta 2015 © Maskaxmal.com

@SOMALIBOOKS

Waxaa la joogaa wakhtigii si dhaba loogu dhiirri gelin lahaa naflayda abuuran in ay ka hadli karaan arrimaha nafahooda guud iyo gaar ahaaneed khuseeya; haddii cabsi ama ceeb wax lagu sheegay jiri jireen, xaqiiqdii, xilligani waa ka geddisan yahay xilliyadii hore, aqoon tii iyo garashadii way siyaadey. Haa, waa xilligii lala dagaalami lahaa khuraafaad ka kala geddisan ee maan ka dhallinyarada laga buuxiyey, marka wax aan ceeb ahayn oo diin tu ay ku sheegin laga dhigayo ceeb, miyey san khuraafaad ahayn? Marka cabsi aad u badan ay kaa hayso ka hadal ka wax diinta dhibaato aan ku ahayn, sow khuraafaad iska cad oo aan qarsoonayn maahan?

Dhaqan keenna (**Dhaqan ka Soomaalida**) wax badan oo wanaagsan oo diinta aan ka hor imaanayn wuu leeyahay, wax kale oo xun oo khuraafaad iyo khuzacbalaat ah waa leeyahay. Haa, waxey nu joognaa marxaladdii maskaxdeennu shaqayn lahayd oo ay kala saari lahayd, dhaqan keenna intiisa wanaagsan iyo intiisa xun, miisaan kuna aragtida nin ka cad maahee, waa diinta xumaha ka hufan (**Shareecada Islaamka**)

- Qof walba oo ka cabsoonaya, moodayana ceeb, ka hadal ka wax diinta aysan u arkin dhibaato; waa inuu ogaadaa isagu inuu gun yahay oo gardarrada wado.

Waxaad arki kartaa dhibane xanuunsan oo la itaal daran cudur daawo leh, wuxuu ka baqayaa inuu cusbitaal tago una sheego inuu **TB** qabo, maxaad u cabsoonaysaa? Hadii aad weydiiso, "Waxaan u arkaa ceeb, dad kaa ila yaabaya" ayuu kugu jalbeebayaa. Adoo isaga la yaabban baad arki mid kale oo xanuunsan oo diidan in dhakhtar u tago, wuxuu la wareersan yahay buufis iyo isla hadal,"Maxaad ugu tegi weyday" baad weydiisey, "Waan garanayaa inuu i dhahayo waad waalan tahay", ayuu kugu dhirbaaxayaa.

Is beddel ka waayaha nolol ee bulsho ee dunida, la yaab maleh duugoobida shay iyo cusayb ka shay. Sideedaba, horumar walba oo aadanuhu gaadho leh dhib iyo dheef. Dunidan ka beddelan sanawaad hore sidey u dhigneyd, horumar ka tiknoloojiyadda dheef teeda kol ka la baal maro oo dhibaatadeeda loo tago; waxey noqotay saldhig leh awoodo iyo farsamooyin lagu baahin karo xume, nooc walba iyo tilmaan walba. Fursaddaas waxaa ka faa'ideys tay xume-wade walba, diin tuu doono iyo dhaqan kuu doono ha haystee.

40 sanno ka hor iyo ka dib, is beddel wayn oo dhinacyo badan taabanaya oo leh saamayn tiisa faa'iido iyo faa'iido darro ayay bulshadu la nooshahay. Waagii hore, doob ka waa lagu xisaab tami jirey, habluhuna way isugu faani jireen (**Doob baa i qaba**), xattaa Kuwa aan guursan waxey maan kooda gelin jireen riyo guur oo ku suntan doob u diyaara inuu is kala bixiyo, soo dhoweyn tiisa. Haatan, waxaa ii muuqata aragtidaas iyo kuwo kale oo badan inay raaceen is beddeladii nolosha ee sanawaad kii hore. Doob ka maanta nool, waa mid ka liita awood iyo adkaysin **ragganimo** marka la barbar dhigo, doob kii hore!!!

Xuquuqda Faafinta 2015 © Maskaxmal.com

@SOMALIBOOKS

Tixraacyada Maqaalka

- Link: http://www.ladaneey.com/?p=5683
- Link: http://daawadhireed.blogspot.com/p/biya-baxa-deg-dega-ah.html
- Link: http://somalidoc.com/smf/index.php?topic=2121.0
- Link: http://somalidoc.com/smf/index.php/topic,1728.0.html
- Link: http://www.sexualhealthaustralia.com.au/page/premature_ejaculation.html
- Link: http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/sex_premature_ejaculation
- Link: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001524.htm
- Link: http://www.drugs.com/health-guide/premature-ejaculation.html
- Link: http://www.medicalnewstoday.com/articles/188527.php
- Link: http://emedicine.medscape.com/article/435884-overview
- Link: https://www.promescent.com/about-premature-ejaculation
- Link: http://en.wikipedia.org/wiki/Premature_ejaculation
- Link: http://pregnancy-and-childbirth0.blogspot.com/2014/07/Treatment-of-premature-ejaculation.html
- Link: http://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D8%B0%D9%81_%D9%85%D8%A8%D9%83%D8%B1
- Link: http://consult.islamweb.net/consult/index.php?page=Details&id=2210664
- Link: https://www.facebook.com/DHbtQtbKhbyrtAllaqatAlansanyt/posts/522953401074730

- **W/Q: Mufakkir Mohamed Abdirizak Said "SAMIIK"**
- **Mohamedsamiik@gmail.com**
- **Guddoomiyaha Naadiga Qalinmaal**
- **Cilmibaadhe Madaxbanaan**
- **Wajahadayda Faysbuugga:**
- **https://www.facebook.com/Samiik10**
- **Wajahadayda Faysbuuga:**
- **https://www.facebook.com/pages/Mufakkir-Mohamed-Samiik/543082142505150?ref=bookmarks**
- **DegelKayga Ii Gaarka Ah :**
- **http://samiik.wordpress.com/**

Xuquuqda Faafinta 2015 © Maskaxmal.com

@SOMALIBOOKS