

FEBRAAYO 2023

Jacaylku wuxuu ku jiraa Hawada: Xiriirka Dhalinyaranimadda

Sahaminta xidhiidh cusub (saaxiibtinimo ama jacayl) sida dhallin-yarada waxa ay dareemi kartaa qariib, jahawareer, farxad, iyo qalbi jab. Bulshada iyo filimaantu waxay u muujiyaan jacaylkan soo baxaya inuu yahay jacayl, macaan, iyo mid xun, laakiin dhallinta iyo qoysaskooda, aad bay uga sii badan tahay. Bishan, waxaan sahmineynaa tijaabooyinka iyo dhibaatooyinka cilaacaadka dhalinyarada sanadka 2023.



Aqoonsiga iyo Is-dhex galka

Qayb muhiim ah oo ka mid ah horumarka dhalinyaradu waa sahaminta iyo dhisidda xidhiidhada bulshada. Marka ay tan sameeyaan, waxay sidoo kale inta badan sahmiyaan aqoonsigooda: cidda ay yihiin iyo cidda ay rabaan inay noqdaan. Waxay weli baranayaan inay ku socdaan shucuurtooda, gaar ahaan hormoonnada iyo isbeddellada jireed ee saameeya dareenkaas. Intaa waxaa dheer, waxay la kulmi doonaan oo ay dhisi doonaan isdhexgalka; dareen yar oo la yaqaan oo kaa caawinaya inaad fahanto oo aad dareento waxa ka socda jidhkaaga. Tan waxaa caadi ahaan loo aaneeyaa gaajo/haraad, kulayl/qabow, iwm., laakiin sidoo kale waxay ku lug leedahay marka ay dareemaan dareemo cusub marka ay la kulmaan qof sida "balanbaalista caloosha." Waxa laga yaabaa in aanay marka hore fahmin dareemadan, laakiin dhalinyaradu waxay bilaabaan inay ogaadaan waqti ka dib.

Argaggaxa Waalidka

Waxa laga yaabaa inay noqoto mid soo jiidasho leh inaad u baahnayn dhallintaada goobta shukaansiga gabi ahaanba ama inaad isticmaasho tallaabooyin xaddidan si aad uga fogaato lammaanahooda. Isku day inaad joojiso ama ka hortagto cilaacaadka dhallintaada waxay ka fogaan kartaa ama u horseedi kartaa inay si dhuumasho ah is ku soo dhawaadaan. Taa beddelkeeda, isku day talooyinkan si aad u taageerto xidhiidhadda caafimaadka qaba:

- Aad ugu fiirso xiriirkooda
- Xad u samee isticmaalka elektiroonigga ah marka loo baahdo
- Sii dhallintaada dareen togan
- Kala hadal ilmahaaga sida uu u egyahay xiriirka caafimaadka qaba
- Laftaadu tusaale ahaan u muuji astaamaha cilaacaadka caafimaadka qaba

Miyaadan Ogayn Inaad Sun Tahay?

Iyadoo la tixgelinayo ereyada caanka ah ee Britney Spears, ogaanshaha marka xiriirku yahay mid sun ah ayaa muhiim u ah ogaanshaha marka uu caafimaad qabo. In kasta oo xiriirka caafimaadku uu saameyn wanaagsan ku yeelan karo caafimaadka dhimirka ee qaan-gaarka, fahamka xuddudaha lagama maarmaanka u ah cilaqaadka iyo calamada cas ee jiri kara waa muhiim. Halkan waxaa ah liiska sifooyinka sunta ah ee suurtoogalka ah ee ay muujin karaan xiriirka:

- Xakamaynta dabeecadaha
- Raacida iyo dabagalka
- Ka baadhista taleefankaaga ama alaabtaada
- Af, dhimir, jir, ama xadgudub galmo iyo weerar
- Dhallintaada waxa ay si joogto ah ula soo xiriiraan lammaanahooda
- isbeddelka caadooyinka
- Masayr
- Denbi dhacay
- Nalalka iftiinka

Mararka qaarkood waxay qaadataa aragti dibadda ah si loo dareemo dhaqamadan, la gelinayo asxaabta iyo qoyska meel ay kor ugu qaadaan welwelka iyo faragelinta.

Qalbiyo Farxsan oo Caafimaad Qaba

Hadda oo aanu eegnay calaamadaha xidhiidhka aan fiicnayn, waxa laga yaabaa inaad waydiiso, "muxuu u eg yahay xidhiidhka CAAFIMAADKA QABA?" Waa kuwan qaar ka mid ah calaamadaha xiriirka caafimaadka qaba:

- Ixtiraamka labada dhinac ee xuduudaha iyo qiyamka
- Kalsoonida
- Iskaashiga iyo fahamka kala duwanaanshaha
- Shakhsinimada iyo isku kalsoonida
- Isgaarsiin caafimaad leh
- Maareynta shucuurta
- Xirfadaha dagaal-xaallinta/isku dhaca cadaalada ah
- Daacadnimo iyo isla xisaabtan
- Badbaadada

Kuwani waa dhammaan aagagga ay dhallinyaradu wali naftooda u sahamiyaan iyada oo shakhsiyaadka laga yaabo inay u baahdaan in laga caawiyo marin-haabista. Dadka qaangaarka ah ee la aamini karo ee qaabaynaya astaamahan xiriirka caafimaadka qaba ayaa ah aalad waxtar u leh barashada sida xiriirkooda mustaqbalku u ekaan karo.

Hawsha Xuduudka

Hal dariiqo oo lagu ilaaliyo xidhiidhka caafimaadka qaba waa in si joogto ah loo baaro oo loo fahmo xuduudaha. Hoos waxaa ku qoran waxqabad adiga iyo kuraygaaga aad isticmaali kartaan si aad u sahamisaan xuduudaha shakhsi ahaaneed iyo jawaabahooda.

Xuduuda shakhsiyeed	Sida kuwan loola xidhiidho kuwan ilaa kuwa kale	Sida uu qof ugu xad-gudbi karo xuduuddahayga	Ka falcelintayda marka qof ku xad-gudbo xuduuddayda
Oggolaanshaha in aan taabto jidhkayga si kasta.	"Ma i waydiin kartaa intaanad gacantayda qaban?"	Qabashadda gacantayda oo aanad i waydiin, adiga oo wax i odhanaya si aad ii qanciso "maaha wax wayn"	Si degan gacantayda u jiid, ku celi xuduuddayda, "fadlan ma i waydiin kartaa intaan gacantayda qaban?" Sug in lagu weydiyo.