Daawashada Muuqaallada Galmada: Waxtar mise Waxtir?

Hordhac

Ilbidhiqsigan aad bilawday akhrinta maqaalkan, waxa kelmado galmo ku saabsan degellada internet-ka ku baadhay 372 qof, waxa lagu bixiyay agabyada galmada $3 000 (saddex kun oo dollar), 38 000 (soddon iyo sideed kun) oo qof ayaana daawaday muuqaallo galmo ku jirto. … Imisa ilbidhiqsi ayaa hadda laga soo wareegay? Lix? Toddobo? Sikinnadu ha socdaan.

In tirooyin iyo tirokoobyo la sameeyay la markhaati gashadaa waxa ay muhiim u tahay isdareensiinta dhumucda ay leedahay dhaqdhaqaaqa arrinkan aynu damacnay in aynu wax ka qornaayi.

Aad ugu fiirso, 39 (soddon iyo sagaalkii) daqiiqo ee kasta waxa laga soo saara filim galmo ah, oo xirfadaysan, gudaha dalka Maraykanka. Lixdii ilbishiqsina hal filim ayaa laga soo saaraa dunida! Jayne waa dalka ugu weyn, saami ahaan, ee laga soo saaro muuqaallada galmada ah, kaas oo soo hooya faa'ido dhan 30 bilyan oo dollar sanadkii; taas oo u dhiganta lacag lagu quudin karo wax ka badan 60% saboolka dunida oo idil muddo sanad iska dhan ah! Dadka Internet sidaa u fura 42% oo ka mid ahi waxa ay fiirsadaan muuqaallo galmo ah. Mishiinka wax baadha ee internet-ka, weedhaha lagu baadho 25% oo ka mid ahi waa kelmado galmo ku saabsan. 116 000 (boqol, tobon iyo lix kun) baadhitaan oo Google laga baadho maalintii waa wax si uun ugu saabsan galmo.

Faa'idada ay ku dhuftaan degellada galmada qaybiyaa waxa ay dhaafsiisan tahay tan ay sameeyaan shirkadaha waaweyn ee dunida, ee ay ka mid yihiin Microsoft, Google, Amazon, Yahoo, Apple!

13 bilyan oo dollar weeye dheefta shirkadaha sameeya muuqaallada galmadu.

Sida uu qoray warsidaha The Sun, raggu waxa ay daawadaan toddobaadkii filim ama muuqaal galmo xambaarsan 2 saacadood!

70% CD-yada iyo cajaladaha kale ee ay dhallinyaradu isu dhiibtaa waa wax ay ku jiraan muuqaallo galmo ahi!

Laga soo bilaabo 2014-kii, inta jeer ee la baadhay wax la xidhiidha galmo waxa uu gaadhay 1.425 bilyan oo jeer (Afka Ingiriisida oo keli ah).

Waxa samaysan wax ka badan 100 degel kaas oo dhallinta 18 jir ka yari ay ka daawan karaan filimmo ama muuqaallo galmo ah!

11 jirku waa da'da celcelis ahaan uu qofku markiisa u horraysa ku akri karo muuqaal ama filim galmo ah.

Dadka booqda degellada galmada qaybiyaa in ka badan kala badhkood (50%+) waxa ay ka soo galaan meel ka baxsan gudaha dalka Maraykanka; $\frac{9}{10}$ (tobankii qofba sagaal qof) oo ka mid ah booqadaayaashaasi waxa ay fiirsadaan muuqallo bilaash ah.

Shirkadaha waxsoosaarka muuqaallada galmada waxa kaalinta koowaad ku jira Maraykanka oo ku leh 89% ku dhawaad, waxa ku soo xiga, Brazil, Holland, Spain, Japan.

Dalalka Carabta kama jiraan wax shirkado ah oo soo saara muuqaallada galmada, balse dawladaha Masar iyo Sacuudigu waxa ay ku jiraan kaalmaha hore ee laga soo booqdo degellada muuqaalladaas baahiya. Iyada oo gudaha dalka Sacuudiga laga xinnibay gelidda degelladaas, haddana 96% waa ay xeeladeeyaan wayna dhaafaan xannibaaddii.

Ishu belwad miyay leedahay?

Jawaabta oo kooban haa. Drs Mary Anne Layden oo ah dhakhtarad PhD ah, kana tirsan jaamacadda Pennsylvania, ayaa golaha odayaasha ee maraykanka ka hor akhriday khataraha la-qabsiga isha; daawashada muuqaallada galmada ah. Waxa ay xustay dhakhtaraddu in daawashada aflaamta galmadu tahay belwad ka khatarsan belwadda Cocaine! (https://www.youtube.com/watch?v=YjXLc2hCdv4).

Maxaa sababay in la qabsashada iyo belwad ka dhigashada muuqaalladani uga khatarsanaadaan Kookayiinta?

Sababtoo ah belwadda daawashadu ma laha xad, bulshada waxa ay ugu dhex faafsan tahay weji baahsan oo bilaash ah, cidda dhibbanaha u ah ee adeegsadana lama aqoonsan karo!

Sidoo kalana belwadda noocan ahi waxa ay ku leedahay raadayn aanay jirin iskiisaddii tirtiri lahayd maskaxda cidda caadaysatay, halka raadaynta ay leedahay daroogada Kookayiinta looga saari karo jidhka.

Maxaa sababa in belwad la yeesho?

Sharraxaad kooban:

Marka qofku samaynayo waxan uu belwadda ka dhigtay, waxa qofka maskaxdiisu soo daysaa dheecaanka Farxadda, Dopamine, kaas oo

ruuxa dareensiiya farxad khayaali ah marka uu samaynayo waxan. Marka uu daawan waayo beryahaa muuqaalka, tusaale ahaan, waxa uu qofkii dareemayaa degenaansho la'aan aan yarayn, waxa uuna u soo jeelayaa muuqaalkii, marka uu sidaa u daawado ayaa la soo daynayaa hoormoonkii, sidaana waa kaa kala badbadasho iyo farxad ku dareemay.

Halisaha daawashada muuqaallada galmada

Waxa laga yaabaa in midkeen iska dhaadhiciyo in daawashada filimmada ama muuqaallada galmadu siinayaa xeelado ama tabo uu hadhow xilliga guurkiisa u aayo, balse aynu isla eegno bal in aragtidaasi run tahay.

Marka aynu u fiirsanno belwadda galmo-daawashada ee aynu barbardhigno nolosha guurka, isu galmoodka labada isqaba, waxa inoo baxaysa in marka galmadu dhex marayso labadan xaaska ah, jidhku soo daayo hoormoon kale oo la dhaho Oxytocin kaas oo shaqadiisu tahay: xoojinta kalsoonida lammaanaha, iyo muddo-u-kordhinta dareenka kalgacaylka ah ee lammaanaha. Haddaba, maqnaanshiyaha hoormoonkani qofkan daawanaya muuqaalka waxa ay ka siibaysaa kalgacalkii, kalsoonidii iyo dareennadii lagama maarmaanka u ahaa guurka guulaysta. Iska daa wax kale e dadka daawada muuqaallada galmadu, waxa ay daneeyaan danayn weyn daawashada, marka loo eego hawshii ay ahayd in furaashka ka fuliyaan. Waxa ku dhaca wax la dhaho **Danaynta Muuqaallada Galmada**; dananyntaas oo keenta in ruuxani gabo hawshii galmada ee uu uga baahnaa lammaanihiisu, halkaasna uu ka dhasho burbur qoys, dhammaad xidhiidh, iyo dumidda tiir bulsheed! Qofkani waxa uu ka adag yahay daawashada galmada, balse ma samayn karo isagu galmo! 58% labka da'doodu tahay, celcelis ahaan, 25jir waxa ay awood u leeyihiin in ay ku dareen qaataan sawirrada, balse sariirta waa bilaa itaal!

Sida ay qortay wakaaladda MENA (Middle East News Agency), waxa deraasado lagu ogaaday in belwadda galmo-daawashadu aanay keliya tamar darro jinsiyeed qofka u keenin balse ay sidoo kale ruuxa u soo hoggaamiso xannuunada nafsiga ah ee ay ka midka yihiin qulub, cadho iyo werwer!

Dadka ka shaqeeya waxan 66% oo ka mid ahi waxa ay la dhibtoodaan, sida deraasadihii u danbeeyay sheegayaan, xannuuno uu ka mid yahay (Psoriasis). 28% waxa hela cudurrada galmada ku gudba. 7% waxa soo rita AIDS!

Sida caadiga ah marxaladda saamayntu ku soo baxaysaa waxa ay qaadataa 6 – 18 bilood oo keli ah; muddadaa dabadeed dumarku waxay la kulmaan dhibaatooyin bulsheed, caafimaad iyo kuwo hawlgaleed oo badan! Raggana waxa ku dhaca wax la dhaho biya-baxa qaddimaadda ah, pre-ejaculation, tani waxa ay keentaa in daawashada galmada haddii uu badsado oo biya-baxaasina bato uu aakhirka lumiyo ama iska waayo wax dareen shahwadeed ah! Waxba yaan kuu af gobaadsane tan micnaheedu waxa weeye 'ma-dhalaysnimo' aad gacantaada ku doonatay!

Eebbe waxa uu Qur'aanka ku leeyahay: suuradda An-nuur:30 (قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ),

An-nuur:31 (وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ)

Laabidda araggu, haddaba, maxay wax waxtar ah leedahay? La'aanteedse maxaa yimaadda?

Deraasadihii u danbeeyay oo ay qormo ahaan ugu qortay Amiira C/cadiim degelka **almesryoon.com** 26 Feb 2015, waxa ay caddeeyeen in haddii ruuxu badsada eegidda jinsiga kale ama waxa innaga reebban ay la soo gudboonaadaan haliso caafimaad oo u horreeyo khalkhalka halbawlayaashu oo uu sababayo hirarka uu keenayo dareenka ka dhasha eegiddu. Hannaan kakan oo bayoolijeed ayaa halkan ku lammaan, oo aynaan halkan kaga soo gayoonayn balse ay kaaga filnaanayso in aad degelkaa ama degellada kalaba ka soo akhrido.

Maskaxda waxa ay eegmadu ku keentaa khalkhal maaddaama ay mar kasta u qaadanayso in galmo dhacayso sidaa darteed ay soo saarays amarradii galmada fududayn lahaa, kuwaas oo, ileen galmo ma jirtee, hal bacaad lagu dhiijay soo baxa! Ku celcelinta arrintani waxa ay maskaxda geyaysiisaa gabidda hawshaa, tanina waxa ay ruuxa dhaxal ahaan u sii dhigtaa ma-dhalaysnimo uu dhaqayadeed maalo!

Xasuusta oo lunta waa astaamaha u horreeya ee uu isku arko eeguhu. Qisadii imaamkii Shaafici ayaad xasuusataa! Kubkii gabadha ee uu arkay haddii uu ilawsiiyay macluumaadkii dhanaa, bal suurayso qof mudh iyo gacan ah oo jinsigaaga kale ah oo aad daawanaysidna! Marka laga yimaaddo raalli ahaansho-la'aanta Eebbe uuna raallida ka ahayn falkan, adiga halisa lagaa hay-hayo ma aragtaa?

July 14, 2015 deraasad qaylo-dhaan ah oo ay sameeyeen waaxda jaamacadda Pennsylvania ee ay horkacayso Drs Mary Anne Layden, ayaa ku sheegtay in waddada keli ah ee ubadkii baraysa edebdarrada iyo galmadu uu tahay degellada galmada, 'Internet Pornography'. Waxa

uu sahankani shaaciyay in qofka ku ababa ama la qabsada wax galmo iyo jinsi ku saabsan uu qaadi doono wax ay ugu yeedheen “Sexual Obesity”. Waa cayil. Ruux ay buuxdhaafiyeen saamaynta taban ee galmo-daawashadu weeye! (https://vimeo.com/140492277).

Marka la isku lugo-duwo, daawashada muuqaallada galmadu waxtir mooyee waxtar intaa le’eg uma laha qofkan daawanaya, haddii uu bilaa xaas yahay, ma-dhalaysnimadu aafada ay hoggaaminayso ayay kala maqan tahay, haddii uu xaasle yahay hawlgabnimo taran ayay u keenaysaa! Markaa dhan ay dhaafaysaa ma jirto.

Innaga Soomaali ahaan, ma aan helin wax deraasad ama xog ah oo ku saabsan sida aynu ku nahay dhibaatadaas laga wada qayliyay, balse waxa aan dareensanahay in dhallinteenna ay tahay masiibo ku soo badanaysa. Kama qatanin khasaaraha ay muuqaalladaasi ku keeneen dunida, balse saamigeenna ayaynnu qaadannay. Laga yaabaa in aad akhriste adigu daawatay ama aad taqaanid cid daawata! Waxba ha ila yaabin. Waxa caado inoo noqotay in aynaan ka hadal waxa halista innagala maqan, innagoo ku doodna in waxaasi aanu dhexdeenna ka dhicin, sidaa darteed ay baasaysi tahay ka hadalkoodu. Balse hadda 70nadii tirsiga galbeedka dunida Carabta wax lala yaabo ayay ahayd in laga hadlo khataraha kai man kara daawashada muuqaallada galmada ah, iminkana waa adigaa arkaya in ay xadhkaha goosteen, ma sidaas ayaynnu noqonnaa?

Muxuu yahay xalku?

Hadimooyinka muuqaalladaasi waxa ay innaga rabaan dedaal iyo dhaqdhaqaaq badan oo midha dhal ah. Qodobbada laga bilaabi karo waxa ka mid ah:

- Wacyigelin aqooneed, diimeed iyo mid caafimaad ahaaneed, iyada oo bannaanka la soo dhigayo khataraha uu shuqulkani u keeni karo qofka.
- Mar haddii wax meesha la rabo in laga saaro, waa in beddelkiisii la diyaariyaa, sidaa darteed waxa beddelaya ee yarayntiisa/tirtiriddiisa ka qaybqaadanaya waa guurka degdegga ah oo la fudaydiyo. Maaddaama nebigu guurka dhallinyarta awoodda ugu baaqay.
- Ka aan awoodin oo soonta maciinsada. Maaddaama uu nebigu inooga tegey bushaaro ah in afxidhnaantu isha dhawrid og tahay, xubinta tarankana dhufaan u tahay, bushaaradan oo sayniska cusub iyo deraasadaha danbaba uga marag kaceen. Marka qofku

sooman yahay, waa marka koowaad e waxa uu ku jiraa khadka xidhiidh isaga iyo Alle isku xidha, oo waa uu iska ilaalinayaa wixii denbi ah, si dabiici ah ayuuna qofka iimaankiisu u hagaayaa. Waa ta labaad e ruuxani waa uu gaajoonayaa, sidaa darteed maskaxdiisu waxa keli ah ee ay ku mashquulaysaa waa kala deberidda hawlaha xubnaha jidhka, iyada oo ay iskaashanayaan wadnaha, si aanay xubinna meesha ugu dhiman, waxa loo qaybinayaa arsaaqdii kaydsanayd! Dareen qaadashadu waa naaqus marka la sooman yahay. Sababahan iy kuwo kale oo ciiddaa ah ayaa keenaysa in soon la isu dardaaro. Soon abadiya ahna ma aha, ee waa ku nidaamsan oo qofku jedwal u samaysto. Mar kastana ma aha, ee waa marka uu isku arko laba astaamood: in uu aad u kulul yahay oo uu guur aad u rabo, sino iyo xumaanna isaga baqayo iyo in uusan haysan qarashkii uu ku guursan lahaa. Waa markan.

- In shirkadaha isgaadhsiinta ee dalku, maaddaama aynaan haysan dawlad maamusha internetka, ay iyagu xakameeyaan. Inta aan ka warhayo shirkadaha Telesom iyo Somtel waa ay xannibeen degellada galmada laga fiirsado. Balse sidii Sacuudigaba ka dhacday si aan loo jabsan oo aan xeelad loogu gelin, waxa aan kula talin lahaa in ay nidaam ilaaleed oo xooggan u sameeyaan. Marin kasta oo lagu geli karana ay soo awdaan, intii suuragal ah.
- Si qofku qaab shakhsiyan ah isaga daayo daawashada waxan aan diin ahaan iyo qof ahaan toona u fiicnayn, waa in uu marka koowaad go'aansadaa in uu iska daayo, dhammaan ilihii uu ka daawanayayna meesha ka saaraa, Eebbana talo saartaa. Haddii uu joogteeyo ka fogaanshaha muuqaallada galmada daawashadooda muddo bil ah ugu yaraan, muddadaasna uu caado kale horumariyo, tusaale barnaamij cilmi ah oo daawasho ah bishaa ku xidho, waxa aan Eebbe ka rejaynayaa kuna han weynahay in uu ka takhallusayo caadadaas xun ee naf iyo jidh toona aan u dhaafayn qofka.

Eebbe dhallinteenna ha ka cuudiyo caadadaa xun. Ciwad khayr qabana ha ugu beddelo.

Haddii aan ku guulaystay akhriste in qoraalkani wacyigaaga masiibadan kor u qaad, waa ay fushay farriintiisii.

***

Ilaha xogta tirakoobyada ah aan ka soo xigtay:

- Dr Walid Alfatiihi (1436H/2015M), WaMahyaya, daabacaaddiisa 2aad, bogga 16.
- SasaPost.com

***

W/Q: Cabdicasiis Guudcadde