

Nuujinta ugu horeysa

Jirka macno weyn buu leeyahay

Qaabka nuujinta u horeysa, in jirka jirka loo saaro ilmaha siyaabo badan ayuu ugu faa'iidaa. Eegmada hooyada, codkeeda iyo jirkeeda wuxuu ku dareemayaa amni iyo jirka hooyada oo ka helayo diiranaan ku habboon. Neefsiga ilmaha, wareega dhiiga iyo dheelitirka macaan dhiiga waxay ku saxmayaan istaabashada jirka. Jirka hooyada iyo caanaheeda waxay siinayaan ilmihii jeermiska wanaagsan, taasoo keeneysa difaac. Inta badana ilmuhu waxay nuugaan inta jirka isasaaran yahay, taasoo hooyaduna dhaqso u godlaneyso.

Sunta dheecaan daryeelka

Oxytocin (hawo) waa noole dheecan dareen wanaagsan, kasoo yimaada marka ruuxu dareemayo raxmad, ku raaxeysanayo taabashada ama wax jeclaado. Hawadaasi waxay muhiim u tahay nuujinta: waxay keenaan godlasho, markii hooyadu daawaneysa kadibna ay salaaxdo nuunihii yaraa isla markuu dhashey kadib, wuxuu dareemayaa muxibo degnaansho ah. Taasina

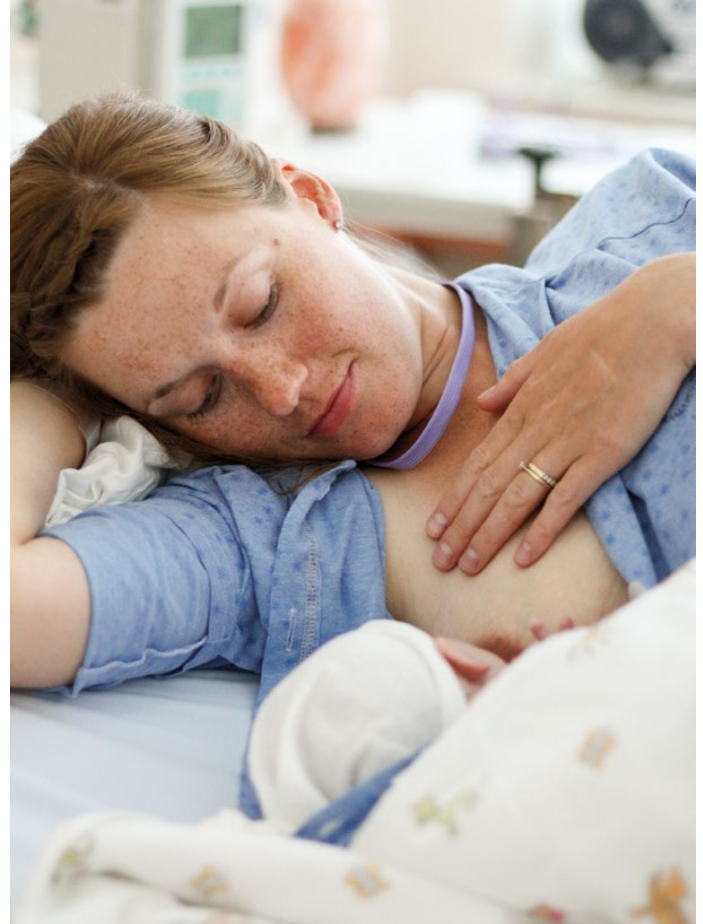
waa wax dabiicaya: hawadaasi waxay isu arruurisaa minka waxayna yareysaa dhiig baxa. Waxayna abuurtaa caanaha u horeeya. Waxayna kalooy dhalisaa muxibada hooyada iyo ilmihii.

Nuujinta waa caafimaad

Nuujinta hore waa mida ugu muhiimsan sidii loogu sii wadi lahaa nuujinta. Markii ilmuhu wakhtiga ugu horeeya la qaato hooyada jirkooduna isa saarnaado, waxaa imaaneysa in si dhaqso leh ku godlato iyo nuugistii oo si dabiici ah u balaabaneysa billowga horeba. ku duwista naaska waa mida ugu muhiimsan: awooda nuugista, caddada caanaha, naaska inuusan dhaawacmin, ka dhowrsanaanta degdega wakhtiga u horeeya, waxyaabo badan baa ku hagaagaya oo nuujinta ah.

Wax aan la ilaabin caanaha

Nuujinta u horeysa ma aha oo keliya xili quudin. dhibicda hore ee danbarka aad ayey muhiim u tahay. Danbarku ilmuhu waa u nafaqo, waana mida ka difaaceysa caabuqa, bedqabka makaanka. Caanaha u horeeya waa in la lisa, kadibna la siiyo ilmihii, haddii uusan



Sawir: Riikka Käkelä-Rantalainen

Dhanka ilmaha

Markuu dhasho ilmuhu isla markiiba wuxuu isku duwaa naaska. Ilmo caafimaad qaba misana daalan haddana caajib tahay farsamadiisa:

- Markuu cabbaar kudul nasto xabadka hooyada wuxuu noqdaa mid foojigan oo caadi usoo jeeda.
- Wuxuu si qumaatiya u eegaa hooyada sidoo kalena inuu daawado naaska hadana salaaxdaa.
- Isagaa isku duwa una dhowaada naaska.
- Wuxuu u diyaar garoobaa naaska iyo inuu labada ibba nuugo.
- Isagaa cantuuga naaska si iskiis ah kadibna bilaabo inuu nuugo inta badan saacad kadib markuu dhashey.

markaa ilmihii nuugi karin naaska. Macno weyn bey u leedahay xitaa hal mili.

Xaaladaha kala duwan ee billowga

Mararka qaar waa suurogal in hooyada ama ilmihii u baahdaan baxnaanin gaara dhalmada kadib, waana dhacdaa inaan markaa nuujin dhicin. Waxaa habboon in la ogaado, nuujinta in dib laga hirgelin karo. Iyadooy weli suurogalin, ilmaha waxaa habboon in jirka lagu qabto- istaabashada jirka in qof walba oo reerka kamida inuu ku qaban karo. Caano badan waxay ku imaan

karaan nuugista cunuga maa hee waa in lalisaa siddeed jeer habeen iyo maalinba. isbuucyada ugu horeeya in la joogteeyo nuujinta. Ismoogaansha kadib, hooyada iyo ilmaha isasaarnaashaha jirkooda ilmihii wuxuu yeelanyaa dareen uu ku doonto naaskii marka lagu duwo, waana dareen sii jiraya muddo isbuucyo ah. Muddo kadib waxaa suurogal ah isasaaritaanka jirka iney ku timaado caqabado dhanka nuujinta sida ilmihii inuu noqdo mid daalan, daciifto nuugitaankii ama inuu naaskiiba diido. 💧