

**Macluumaad ku
saabsan
xanuunka
joogtada ah**

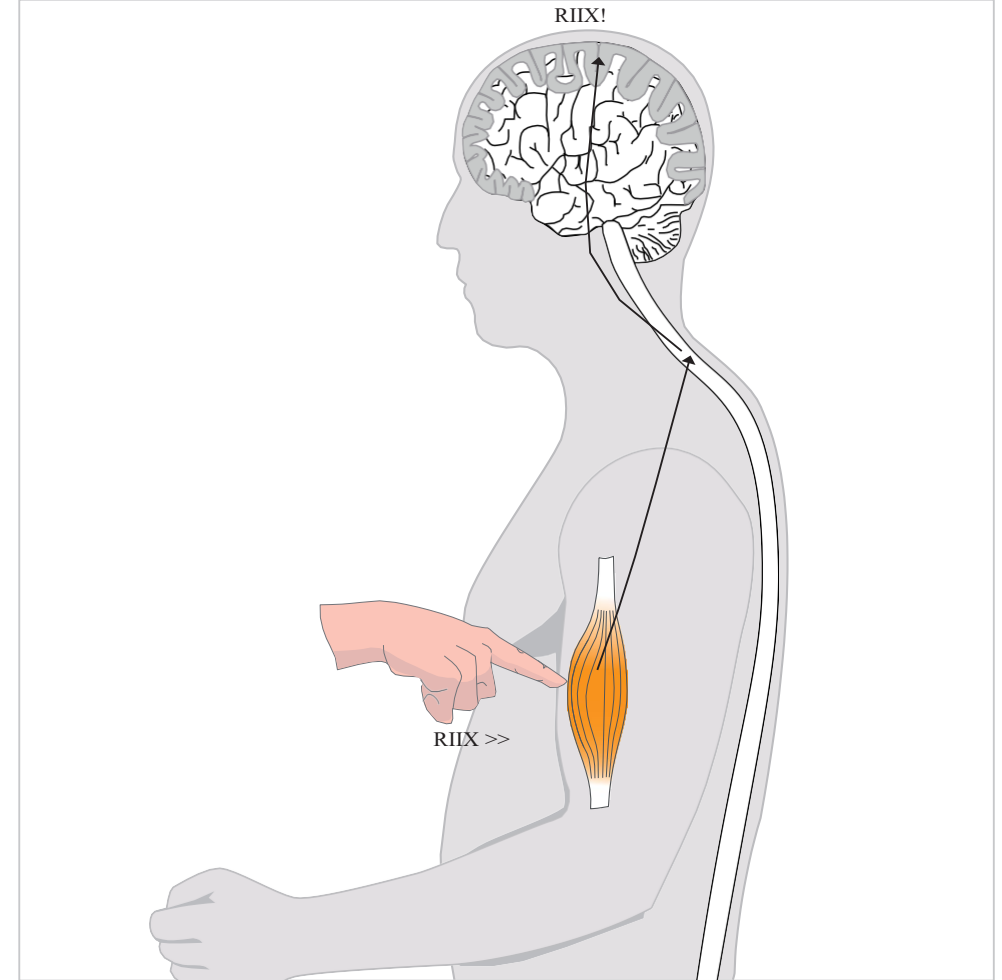
Qaabka sharraxaada xanuunka joogtada ah

Xanuunka joogtada ah ee ay adagtahay in la fahmo waxaa maanta lagu sharrixi karaa cilmibaarista xanuunka casriga.

Waxaa laga yaabaa inay jiraan isbeddelo ku yimaada xarunta xakameynta xanuunka oo macnaheedu yahay khalkhal gelinta calaamadaha xanuunka ee laf dhabarta iyo maskaxda.

Sawirada soo socda waxay sharraxaayaan habka ka dambeeya xanuunka joogtada ah

Dareenka caadiga ah ee taabashada iyo riixida

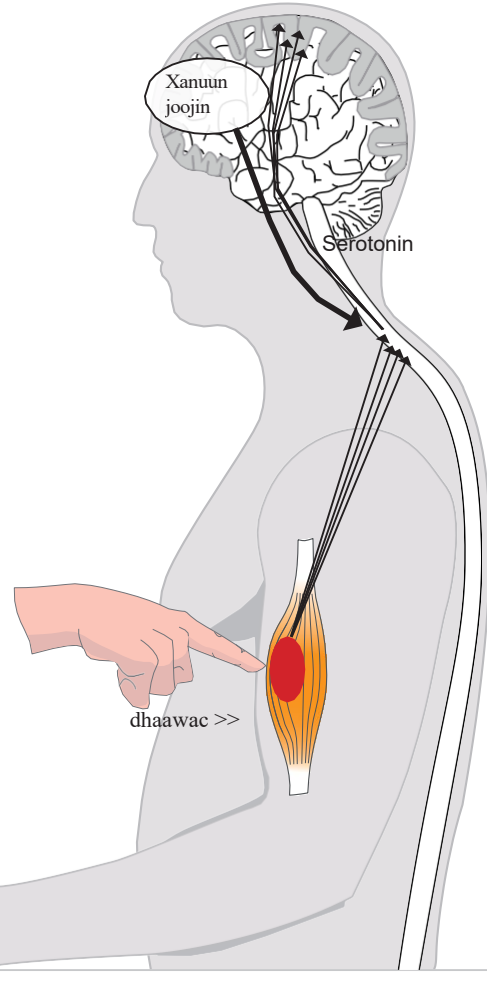


Taabasho ama riixid fudud marka jirka lagu sameeyo waxay keeneysaa in neerfaha dareenka uu calaamad u gudbiyo unugyada neerfaha laf dhabarka.

Calaamadaha waxaa lasii dhex marsiiyaa dariiqa neerfayaasha laf dhabarka oo loo gudbiyaa maskaxda. Taabashada ama riixida waxaa loo dareemaayaa si xanuun la'aan ah.

Dareenka caadiga ah marka la dhaawacmo

XANUUN!

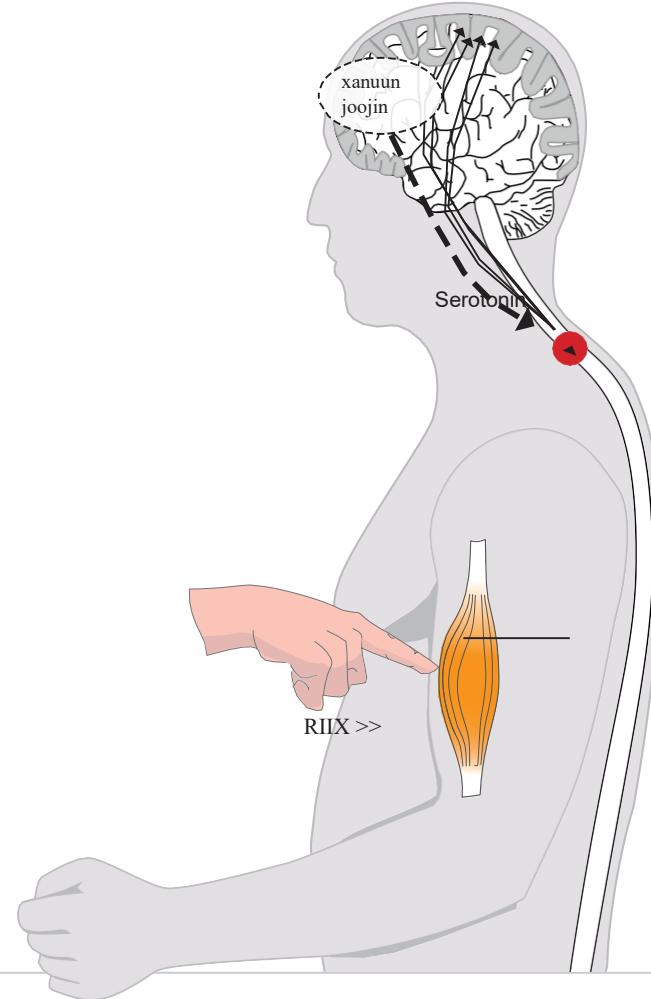


dhaawac soo gaara mid ka mid ah unugyada jirka (tusaale ahaan muruqa) waxa uu keenaa inuu xoojiyo calaamadaha sii dhexmaraaya neerfaha lafdhabarka ee sii tegaaya maskaxda. Marka hore xanuunka waxaa loo dareemaa inuu dhaawaca yahay. Markaas maskaxda waxay ku direysaa unugyada neerfaha lafdhabarka calaamada xanuun dhimista ("xanuun joojin"). Calaamadaha maskaxda soo dirtay ee xanuun jebinta waxaa wada maadada serotonin.

Serotonin waxay ka dhigtaa unugyada neerfaha lafdhabarka kuwo yareyeya dareenka calaamadaha ka imaanaaya dhaawaca markaas waxaa yaraanaaya dareenka xanuunka. Calaamadaha kor u socda ee xanuun joojinta waxaa wada maadada hormoonka noradrenalin.

Kacsanaanta dhexe (dareenka dhexe)

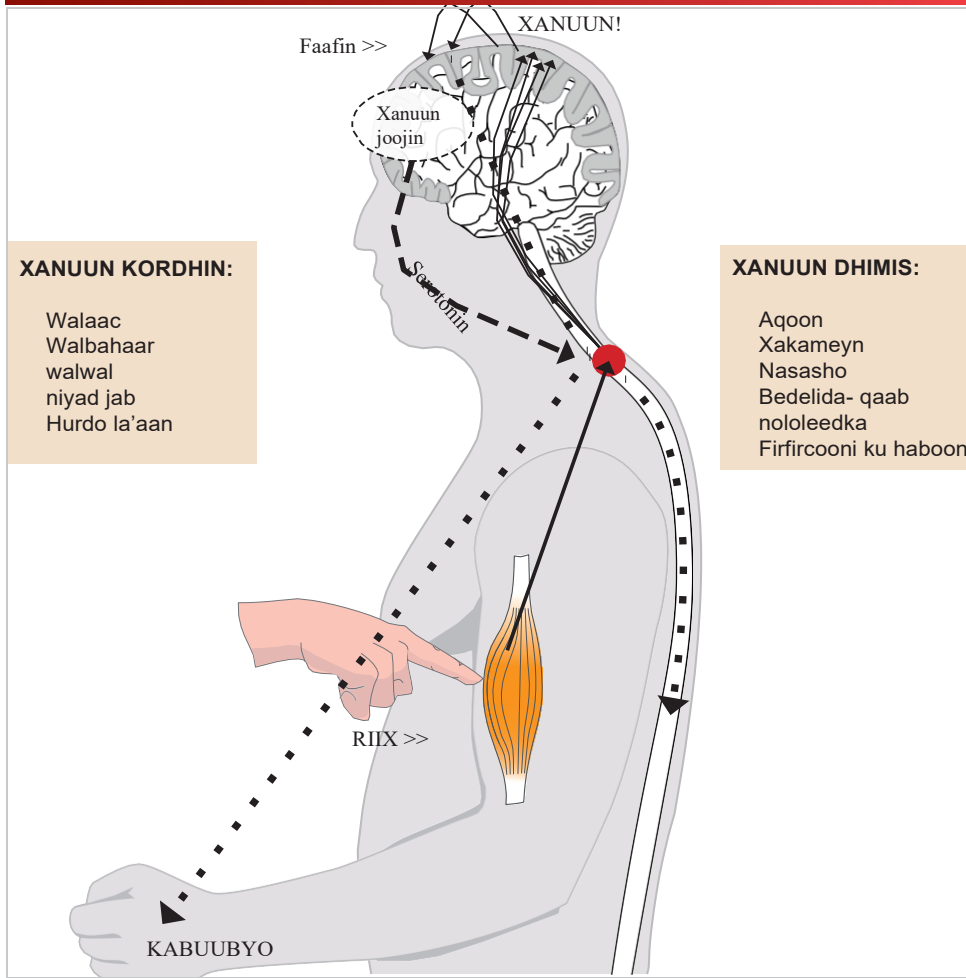
XANUUN!



Calaamadaha xanuunka jira waxay u horseedi karaan unugyada neerfayaasha lafdhabarka culays xad dhaaf ah iyo dareen (dareemid). Xitaa marka dhaawaca unugga uu bogsoodo, unugyada neerfayaasha waxay sii wadaan inay noqdaan kuwo xasaaasi ah. Taabasho ama riixid jirka ama muruqyada lagu sameeyo waxay u horseedi karaan iunugyada dareemayaasha inay si qaldan u kordhiyaan calaamadaha loo gudbinaayo maskaxda.

Tan waxay ka dhigantahay inkastoo dhaawaca bogsooday in xanuun la dareemo marka jirka la taabto ama la riixo ama muruqyada ay shaqqeyaan. Haddii "xanuun joojinta" aysan shaqeyn macnaheedu waa in maadada noradrelanin ay yartahay, mana jirto hab kale oo wax ku ool ah oo yareyn kara dareenka unugyada neerfaha lafdhabarka. Calaamadaha xanuunka ee loo gudbinaayo maskaxda ma joogsanaayo.

Faafinta xanuunka iyo dhimista xanuunka



XANUUN KORDHIN:

Walaac
Walbahaar
walwal
niyad jab
Hurdo la'aan

XANUUN DHIMIS:

Aqoon
Xakameyn
Nasasho
Bedelida- qaab
nololeedka
Firfircooni ku haboon



Isbedelka nidaamiyaha dhexe xanuunka waxaa lagu ogaadaa muruqyo xanuun, xanuunka shaqada keento ee qoorta iyo garbaha, xanuunka uu keeno whip-lash iyo xaaladaha kale ee xanuunka iska qaboow. Si ay u kordhaan xanuunadan waxay qaadataa sanado badan. Waxaa kaloo dabcan laga yaabaa inay jirto xaalad damqasho, cuncun iyo murqaha oo taagma meeshii uu dhaawaca ka bilawday, taasoo sii kicineysa dareenka unugyada neerfayaasha lafdhabarka. Laakiin sharaxaada ugu muhiimsan ee xanuunka mudada dheer waa in xanuunka uusan jirin meeshii dhaawaca ka bilawday laakiin uu weli ku sii dambeeyo habdhiska dhexe ee neerfayaasha (lafdhhabarka iyo maskaxda).

Nidaamiyaha dhexe xanuunka ee aan shaqeyneynin, oo ah qaabka unugyada neerfaha lafdhabarka ee xasaasiga ah waxay keeni kartaa in calaamadaha ku faafaan qeybaha kale ee lafdhabarka iyo maskada. Tani waxay keeni kartaa faafida xanuunka (xanuunka oo ku faafa meelo kale, xanuun " u guurguuraaya" qeybaha kale ee jirka, xanuun faafaaya), iyo sidoo kale kabuubyo dareen daciifnimo. Walaac, walbahaar, walwal, niyad jab iyo hurdo la'aan waxay saameyn aan fiicneyn ku yeeshaan "xanuun joojinta".

Xitaa dhaqdhaqaaq la'aanta iyo dareenka oo aad u yaraada xakameyntiisa, waxay sii wadaa xanuunka. Aqonta xaalada xanuunka, yaraynta culayska xaalada nolosha, nasashada, bedelka qaab nololeedka iyo firfircooni haboon ayaa waxay muujisay inay waxtar u leeyihiin dhimista xanuunka.

Waxaa suurto gal ah in wax laga qaban karo xaalada xanuunka mudada dheer, si uu dib ugu noqdo khal khal geliyaha nidaamka dhexe ee xanuunka. Waxay qaadaneysaa muddo dheer laakiin waxay u baahan tahay dadaal dheeri ah. Waxaa muhiim ah in la barto habka xanuunka iyo sida loo xakameeyo xanuunka si uusan mar dambe u keenin walaac iyo niyad jab.

Dheelitirnaan wanaagsaan oo nololmaalmeedka ah waxaad ku gaari kartaa adigoo:

- Sameeya habab kala duwan oo nasasho ah
- Sameeya firfircooni kugu haboon
- Sameeya dhaqdhaqaaq jireed oo kugu haboon
- Haday suurto gal tahay daaweyn sameeya

Arintaan oo ay weheliso walaac yar wuxuu dhimaayaa in la kiciyo unugyada neerfaha lafdhabarka. In la bedelo fekerka iyo habdhaqanka qofka, qaab nololeedka ayaa ah muhiima ugu weyn ee guusha.

Waxaad la xiriiri kartaa xaruntaada daryeelka caafimaadka si lagaaga caawiyo hawshaada la xiriirta dhimista xanuunka.

Fikradaha iyo nuxurka waxay ka yimaadeen caafimaadka gobolka Norbotten.

Qaabeynta naqshada, sawirada iyo muuqaalada : Cay Hedberg, waaxda isgaarsiinta ee gobolka Norbotten

Nuxurka buug yarahaan xoogaa ayaa wax laga qabsaday.

