

Njuoratmáná diibmu

Daddjojuvvo, ahte unna njuoratmáná oadđá olu ja borrá dávjá. Njuoratmáná sáhtta borrat moatti diimmu gaskkaid, mánggii diimmus dahje mánga diimmu ovtatmano. Buot dat lea dábálaš unna ja vehá stuorátge njuoratmáná eallima.

Oasis njuoratmánáin sáhtta leat oalle jeavddalaš borrama, oadđima ja servvoštallama "golmma diimmu rytma". Njuoratmáná jándoriii čáhká goittotge hui earálágan muttut. Njuoratmáná vuosttas jagi áigge rytmmat maiddá nuppástuvvet mánggii.

Sullii dii.
09–16



Rytmalaš virgeáigge njuoratmáná

Njuoratmáná lea oalle duhtavaš. Son borrá, lea gozuid alde, suinnasáhtta servvoštallatge. Go njuoratmáná álgá hámsut dahje čierostallat, sutnje sáhtta fállat čičči. Njuoratmáná borrá, nohká, lihká ja borrá lasi ja servvoštallá.

Njuoratmánáárga orru mannamin oalle vuohkkasit. Njuoratmánáin sáhtta fitnat vázimin, gávvgogis ja vaikko bearaškafegas. Ruovttus sáhtta málestet gárvvisin eahkeda várás. Jos leat váiban, njuoratmáná beaivenahkáriid áigge sáhtta iešge vuoinjastit.

Sullii dii.
16–19



Leabuhis álgoeahkeda njuoratmáná

Go beaivi jorggiha eahkedii,

njuoratmáná rytma dávjá nuppástuvvá. Son ii riehta vuojo borramii, oadđin lea boatkkalaš iige son servvoštala buorremielagin. Njuoratmáná ii loavtte sitters iige seanggas, muhto salasge son botnjasaddá ja čierostallá.

Fáhkkestaga dovdo, ahte njuoratmáná dušše gáibida iige mihkkige dohkke. Alccesge sáhtta boahhtit dovdu, ahte ii máhte iige bastte. Vára beallelaš boahhtá ruoktot barggus iige dudnos leat ráffi bottožage háleštallat ja návddašit njuoratmánás.

Dál lea áigi dudđut máná. Iežas miellaláhki sáhtta bissut buorebun, go dovdá ahte bargá juoidá oinnolačča. Váldde máná salli, giedavuollái dahje guoddiinliidnái ja lihkat. Buđal juoidá, maid sáhtat bargat ovttain giedain das seammás, njuoratmáná giedavuolde. Fina vázzi-

min eahkedis guoddiinliinniin. Sugahala njuoratmánáin hárhallanspáppa alde. Guldal mu-sihka.

Goabbáge vánhen ja lagašolbmot geat leat bearraša doarjan, sáhttet oassálastit eahkeda guoddintuvrii. Álogo máná álgá hámsut dahje measta čieru, fála čičči, lei dat dalle dávjá dahje hárvvet. Gaskkohagaid čižži dohkke, gaskkohagaid ferte dušše joatkit dudđuma. Gaskkohagaid njuoratmáná sáhtta nohkastit, muhto guhkes nahkáriid ii dán muttus gánnet vuordit. Njuoratmáná lihkká dávjá juo kvárta geahčen čierostallat lasi.

Eahketleabuhisvuoha lea áibbas dábálaš njuoratmáná láhtten. Leabuhisvuoha ii oai-vvil, ahte mielki boadášii fáhkkestaga menddo unnán dahje iežat dáidot váhnemin eai reahkkáše.

Sullii dii.
19–22



Maratonnjamaheami áigi

Njuoratmánáide lea mihtilmas loaktit čiččis guhkes áiggiid eahkedis, diimmu dahje golbmage. Njuoratmáná dánke dalle erenoamáš vuddjes eahketmielkki, mii soaitá vuohččut vehá hihtásabbot.

Maratonnjamaheamiid áigge eadni sáhtta dovdat iežas čadnojuvvon soffái. Čohkkán duššástuhtta, go njuoratmáná dušše njammá ja snahpastallá čižži njálmmis. Gosage ii beasa, maidge ii sáhte bargat! Go muitá, ahte dat muddu gullá áššái, maratonaid lea álkit gierdat. Unna njuoratmáná eadnin lea dilálašvuoha čuovvut hui bures máilmmi áššiid, geahččat oddasiid dahje logadit. Oktiige sáhtat



Govva: Odua Images/Shutterstock.com

buriin oamedovdduin čohkohal-
lat ja návddašit vaikko ealligo-
vain diimmuid mielde.

Eahketáigge melatoniinna
ja eará oadđin- gohcinrytmma
muddejeaddji ávdnasiid near-
ri eatnimiellkkis lassána. Mara-
tonnjamahemiin njuoratománá
nappo dahká vejolažžan alces-
njálgga idjanahkáriid.

Sullii dii.
22-01



Nahkáriid rohtten

Muhtun njuoratománát nohk-
ket loahpas maratonnjamma-
ma maŋŋá. Nuppit ealáskit vel
háikkašit ja guhkkat veháš áigái
dassážiigo siige váibet. Dáv-
já buoremusat čizži njálmmis.
Njuoratománá čiekŋalis nah-
káriid rohtten sáhtá bistit s. 20
minuhta, nu jos su háliida sirdit
salas senŋii bovttekeahttá, gán-
neha várra vuordit dan áiggi.

Dán muttus diibmu lea juoi-
dá eahket ovccii ja gaskaija gask-
kas. Álgoija muddui sajáiduvvá
dábálaččat unna njuoratománá
áidna guhkit oadđináigodat, 3-5
diimmu nagir ovttatmano. Eat-
nige gánneha goittotge dávjii-
mus eahkeidiin mannat fargga

nohkkat, vaikko miella da-
gašii vuoinŋihit iehčanas-
sii moadde diimmu. Go eadni
oadđá njuoratománáin, sudno
oadđinrytmat heivehuvvet oktii.
Go njuoratománá lihká boradit,
eatnisge lea jodus geahppa nah-
káriid muddu.

Sullii dii.
01-06



Iditija leabuhis diimmut

Álgoija guhkit oadđináigodaga
maŋŋá njuoratománá nagir nup-
pástuvvá dávjá boatkkalažžan.
Jos eadni lea báhcán gohčit,
son lea dávjá hui váiban áiddo



Govva: Lopolo/Shutterstock.com

dallego njuoratománá iditija
álggaha eallasat idjaeallimis.
Njuoratománá cuská, moriha,
borrá, imaštallá čalmmat raba-
sin. Duollet dálle várra oadđáge.
Vaikko njuoratománá oadđášii,
son sáhtá iditijas gáibidit čičči
diimmuge gaskkaid.

Unna njuoratománá ii sáhte
veagal bágget dihto oadđinryt-
mii. Vánhemiid gánneha dalle
geahččalit bargat ijas alddiset
nu álki go vejolaš. Jos njuorato-
máná váldin seamma senŋii
vánhemiiguin ii oro leamen
buorre jurdda, goittotge njuo-
ratmáná seangga gánneha vál-
dit láchka iežat seangga, gieda
olámuddui.

Vaikko njuoratománá ii
oadđásege ihkku, gánneha doal-
lat čuovggaid gitta ja servvoš-
tallama minimálan. Dieđusge
sáhtát ja fertege njamahit, njá-
vkkadit ja doallat njuoratománá
buorrin.

Muhtun njuoratománát odđet
ihkku juobe gávccige diimmu
gaskameahttun nahkáriid. Jos
čiččit girdet dan bahkkašuva-

keahttá, njuoratománá šaddá
bures, iige idida vuosttas nja-
maheapmi šatta čiččiid čárdna-
ma dihte menddo váttisin, njuo-
ratmáná ii dárbbáš njamahit su
oaddedettiin. Atte njuoratománá
oadđit ja čoakke ieš fámuid, da-
ningo njuoratománájagi áigge
sáhtá boahit leabuhitge ijat.

Sullii dii.
06-09



Lihkkan ja lassenahkárat

Lei njuoratománá oadđán dahje
ii, iddes guđa dahje čieža áigge
son "lihká". Boradit dieđusge ja
vehá háleštallat. Lihpara sáhtá
molsut.

Jos beavvi doaimmat eai vel
gáibit lihkkat bajás, boatkka-
laš ija maŋŋá sáhtá vel báhc-
cit senŋii snahpastallat. Dávjá
njuoratománá vel iddes geases-
ta diimmu dahje beannot diim-
mu nahkáriid, goas eadni oažžu
somás vuoinŋastanbottu.

Virgeáigi álgá fas!

Odđa beavi lea álgán ja eallit
buorremielat virgeáiggi. Orru
fas nu, ahte njuoratománás li-
včče muhtunlágan beaveryt-
ma, dassážiigo eahkeda leabuhis
bottut álget. Eallin ii goittotge
leat agálaččat dákkár. Vahkuid
ja mánotbajiid geahčen máng-
ga áššái lea šaddan rytma, áššit
nuppástuvvet ja šaddet álkibun.

**Eai buot njuoratománát
leat dieđusge dákkárat, in-
dividuála molsašuddan lea
seamma olu go leat njuorato-
mánátge! Deháleamos lea di-
ehtit, ahte njuoratománá nup-
pástuvvi láhtten lea dábalaš,
eahketduivviid ja maratonn-
jamahemiid mielde. Vuogái-
duvvan unna njuoratománá
buktán eallinnuppástussii
sáhtá leat dalle álkít. ♡**

Álgoálgošašjurdda dearvvaš-
vuodádivššár Ritva Kuusisto.