

Tigrinja



Kristiansand
kommune

ዝያዳ ጥዕና ዘለዎ ሂወት

ብፍሪስክሊቭ ሰንተራልን (ማእከል ጥዕድ ሂወት) ክሪስቲያንሳንድ ዝተዳለወ



FRISKLIVSSENTRALEN
Kristiansand kommune

ትሕዝቶ

መቼድም	4
ጥዕና፡ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመለት/ልምድታትን ነዘም ኣመለት/ ልምድታት ምቕያርን	6
ኣካላዊ ምንቅስቃስ	8
ኣመጋግባ	10
ድቃስን ጸገማት ድቃስን	12
ስነ-ልቦናዊ ጥዕና	14
ቃንዛ	16
ብተግባራት ዝተሰነዩ መደብ	18

መቼድም

እዚ ማህደር ኣብ ፍሪስክሊቭስንትራለን ነዳልዎም ንጥፊታት ንትሳተፉ ዝዓለመ እዩ። ጠቓሚ ሓበሬታ ምሃብን ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ኣመላት ክትቅደሮም ዘኽእሉኻ ቅልል ዝበሉ ናውትታት ከምትሰንቑ ምግባርን እዩ ዕላምኡ። እዚ ማህደር ናብ ብዙሓት ቋንቋታት ተቐርጊሙ ኣሎ። እዚ ማህደር ኣብ እዋን ለበዳ ኮሮና ኣድላይነቱ ዓዚዞ እዩ። ምኽንያቱ ካብ ለብዒ ንምክልኻል ኣተርጎምትን ተሳተፍትን ኣርእስትታት ኣልዒልና ኣብ ንዛረበሎም ምትኽኻኻባት ክንራኹብ ስለዘደከኣልና።

እዚ ማህደር ብዛዕባ ጥዕናን ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመላትን ፍልጠት ከዛደደልና እጃሙ ከበርክት እዩ ዕላምኡ። ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመላት ንምቕያሮም ክንዕወተሎም እንተደኣ ኮይንና ብዛዕባ ጥዕናን ኣመላትናን ኣፍልጦ ክህልወና፡ ክንቅደሮ ድሌት ክህልወና፡ ክኽእሎ እየ ዝብል ትጽቢት ክህልወናን ሓዲ ስትራተጂ ክህልወናን ኣድላዩ እዩ። ሓበሬታን እቶም ምሳኻን ምስ ኩነታት ሂወትካን ዝኸዱ ናውትታትን ከድልዩኻ ከለዉ ኣብዚ ማህደር ብምግንዳል ዘድልዩካ ሓበሬታ ከምትረክብ ግበር።

እዚ ማህደር ብፍሪስክሊቭስንትራለን ክሪስትያንሳንድ ዝተዳለወ ኮይኑ ኣብ ምሕጽንታታትን መጽናዕትን ንብዙሕ ዓመታት ዝተደለበ ተመኩሮታት ኣስተምህሮታትን ዝተሞርኮሰ እዩ። ብዝሕ ዝበለ ሓበሬታ ካብ helsenorge.no ዝመጽ ኣዩ። ካብ ካልእ ምንጭታት ዝወጽ ሓበሬታ ከኣ ኣብ ነፍስ ወከፍ ምዕራፍ ተጠቐሱ ኣሎ።

ኣብ ነፍስ ወከፍ ኣርእስቲ ንቐሓት ንምዝያድ ምስኡ ዝኸዱ ዕዮታት ክህልዉ እዮም፡ ከም ተወሳኺ እዚ ማህደር ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመላት ክንቅደሮም ዘኽእለና ሓዲ ናውቲ ዝሓዘለ ውን እዩ(ብተግባራት ዝተሰነየ መደብ፡ጥብቕ 1)።



ጥዕና፡ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመለት/ልምድታትን ነዘም ኣመለት/ልምድታት ምቕያርን

ጥዕና፡ ንጥዕናና ዝጸልፈ ዝተፈላለዩ ረጃቢታት ኣሎዉ፡ ገለ ካብኦም ኣደቓቕሳና፡ኣበላልዓና፡ኣንቀሳቕሳና፡ኣተሓስባና ምስ ካልኦት ሰባት ብኸመይ ንወሃሃድን ዝብሉ እዮም፡ ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ንመርጸም ምርጫታት፡ ማለት ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመለት ንጥዕናና ጸለውትቲ እዮም፡፡

ጥዕናኽ ምሉእ እንተደኣ ኮይኑ እዚ ዝሰዕብ ክትገብር ትኽእል፡

- ንነፍስኽ ስድራቤትካን ክትኣሊ
- ንጡፍ ክትከውን
- ክትሰርሖ
- ጽቡቕ ክስመዓካ
- እቶም ንዓኽ ዘገኛሉኽ ነገራት ክትገብር ትኽእል
- ገዛኽን ቤትካን ክትኣሊ
- ምስ ደቅኽን/ደቅደቅኽን ክትጻውት
- ጽቡቕ ክትድቅስ
- ኣብ ትምህርቲ ክትነፍዕ

ኣብ ሂወትካ ንዓኽ ዘገኛሉኽ እንታይ እዩ፡ ሂወትካ፡መዓልታዊ ሂወትካን ጥዕናኽን ከመይ ክኾነልካ ትደሊ፡ ብዙሓት ካብና ናይ ጥዕና ጸገማት ኣለና፡ ከምኡ ዝኾነሉ ምኽንያት ድማ ብመሰረት ምሕጽንታታት መንግስቲ ኣብ ሂወትና ከነዘውትሮም ዝግበኣና ኣወንታዊ ኣመለት ዘይነዘውትሮም ብምኼንና እዩ፡፡ ኣመል ክበሃል ከሎ ብዙሓ ግዜ ብተደጋጋሚ ዝገበርካኖ ኮይኑ ኣብ ሓንጋልካ ብቐጥታ ዝትግበር እዩ፡፡ ኣካላዊ ኣመለት(ተግባራት) ኣለዉና፡ ከምኡ'ውን ስነ-ልቦናዊ ኣመለት(ሓሳባት) ኣለዉና፡፡ ኣመለትና ንሓንጋልና ቀረባ መሓዝኡ እዮም ዝኾኑዎ፡፡ ሕሰቦ እሞ ዝኾነ ንጥፊት ንክትገብር ከተውርዶን ከተደይቦን እንተ ትግድድ ኔርካ ክሰብ ክንደይ ኣድካሚ ምኾነ ኔሩ ወይ ዘዝመጻልካ ሓሳብ ክትንትኖ እንተትግድድ ኔርካ፡፡

ከም ኣብነት እዞም ዝሰዕቡ ተኣታትዮምና ዝሰረጹ ኣመለት እዮም፡

- ኣብ መኪና መቐነት ምግባር
- ቅድሚ ምድቃስካ ኣስናንካ ምሕጽብ
- ፈላጊኽ ሰላም ክብለካ ከሎ ጽቡቕ ሓሳብ ምሕሳብ

ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ኣመለት ሕሰቦሎም፡፡ ሎሚ ንጥዕናኽ ኣወንታዊ ዝበሃሉ ተዘውትሮም ኣመለት ኣየኖት እዮም፡ ንጥዕናኽ ኣወንታዊ ጽልዎ ከሕድረሉ ዝኽእል ክትቀይር ትኽእል ዝኾነ ነገር ኣሎ፡፡ ኣብ ሂወትካ ሓደስቲ ኣመለት ከተሰርጽ እንተደኣ ኮይንካ ቅድሚ ዝኣገረ ናይ ገዛኽ ርእሰኽ ኣተሓሳስባን ኣመለትን ክትነቐሓሉ ኣለካ፡፡ ድሕሪኡ ከኣ እቶም ሓደስቲ ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ኣመለትን ቀወምቲ ንክኾኑ ምድግጋም፡ርእሰ-ምቁጽጻርን ድሌትን ይሓትት፡፡ ኣብ ዙርያኽ ዝድግፉኽ ክትደሊ ጠቐሚ ከይኮነ ኣይተርፍን እዩ፡፡ ናይ ገዛኽ ርእሰኽ ድሌት ዓቕሙ ድረት እዩ፡፡ ብፍላይ ድማ ካብ ኣመለት ምቕያር ሓሊፉ ሕማም፡ቃንዛን ካልኦት ጽቕጥታትን ንምምካት ከድልየካ ከሎ፡፡

ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ኣመለት ንምቕያር ንክትዕወተሎም ኣብ ሓደ እዋን ብዙሓ ኣመለት ከደቀሃርካ ምትራፍ ጠቐሚ ከይኮነ ኣይተርፍን እዩ፡፡ ብንእስ ዝበሉ ነገራት ጀምር፡ ንኣብነት እዞም ዝሰዕቡ ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመለት ብምቕያር፡

- ኣብ ክንዲ ሊፍት ወይ ተንቀሳቓሲ መሳልል ምጥቃም ብኣስካላ ክትከድድ ምምራጽ
- ክትበልዕ ከለኽ ነፍስ ወከፍ ግዜ ኣንኢስካ ምብላዕ
- ሸጋራ ምግዳፍ
- ዝያዳ ምስ ሰብ ምሕዋስ
- ዘሸገሩ ኣሉታዊ ሓሳባት ከመጹ ከለዉ ንዕኡም ደው ኣቢልካ ቆላሕታኽ ናብቲ ትገብር ዘለኽ ከምዘቐንዕ ምግባር

ኣመለት ክቐየሩ ምምዳብ ውን ይሓትት እዩ፡ ንኣብነት፡

- ኣሕምልቲ ምብላዕ ከተዛይዶ እንተደኣ ደሊኽ ኣስቢዛ ምግባርን ትበልዎም መኣድታትካን ክትምድቦም ኣለካ፡፡
- ዝያዳ ክትነጥፍ ትደሊ እንተደኣ ኮይንካ መዓሰን ብኸመይን ክትምድቦ ኣለካ፡፡ ምናልባሽ ቆልዓ ዝሕልመልካ ሰብ ክትረክብ የድሊ ይኸውን፡ ምስሙእ ጫማ ከምዝህልወካ ምግባር ወይ ምስ መሓዛኽ ምቁጻር፡፡

ኣብ ታሕቲ ብምልምማድ ከተሰርጽ ዘለካ ሓድሽ ኣመል ከም ኣብነት ኣቕራብናዮ ኣለና፡፡

ሓድሽ ኣመል፡ ኣብ ውሽጢ 6 ኣዋርሖ ኣብ ክንዲ ሊፍት ወይ ተንቀሳቓሲ መሳልል ምጥቃም ብኣስካላ ምኽድ ክኽእሎ እዩ፡፡

ብተግባር ዝተሰነየ መደብ ምኽታል ኣቲ ተደልዮ ዘለኹ ሓድሽ ኣመል ኣንታይ ከምዝኾነ ብጭቡጥ ንኽትፈልጡ ክሓግዘካ ዝኽእል ሓፂ ናውቲ እዩ።

ብተግባር ዝተሰነየ መደብ ከም ኣብነት፡

እንታይ	ኣብ ፍሪስክሊቭብሪንግ/ frisklivsresepten ምስታፍ ካብ ቀዳማይ ደርቢ ናብ ካልኣይ ደርቢ ብኣስካላ ምድያብ
ክንደይ	2 ግዜ ንሰሙን ምስ ፍሪስክሊቭብሪንግ ኣካላዊ ምውስዋስ ምግባር። መዓልታዊ ኣስካላ ሓፂ ደርቢ ምኽድ
መዓስ	ሰሉስ ሰሉስ ሰዓት 13:00 ፡ ከምኡውን ዓርቢ ዓርቢ ሰዓት 13:00። ካብ ሰቲይ ክሳብ ዓርቢ ጋዜጣ ከምጽእ ከለኹ ብኣስካላ ክኸይድ ኣለኒ።
ምስ መን	ፍሪስክሊቭብሪንግ ሰሉስን ዓርብን። ኣስካላ በይነይ ክኸጽ እዩ።
ክሳብ ክንደይ ክውንነታዊ እዩ እዚ	እዚ ክኸእሎ ምጂ ነይ ልዑል እምነት ኣለኒ!
እንታይ ከሰናኽለኒ ይኽእል	ኩነታት ኣየር ሕማቕ ክኸውን ከሎ፡ሰብ ክበጽሓኒ ከሎ፡ክደክም ከለኹ፡ ካልእ ነገር ዝያዳ ኣገዳሲ ኮይኑ ክስመዓኒ ከሎ፡ ደርሰዎ፡ ሊፍት ምውሳኔ ይቐለለይ።

- እዚ ብተግባር ዝተሰነየ መደብ ንኽትፍጽሙ ኣንታይ የድልየካ፤
- መን ክሓግዘካ ክድግፈካን ይኽእል፤

ኣብ ገዛ ትሰርሖም ዕዮታት

1. ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ኣወንታዊ ኣመላት/ልምድታት ኣየኖት ኢኹ ክትቀጽሎም ትደሊ፤

2. ሕጂ ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ኣመላት ክትቀይሮም ትደልዮም ኣየኖት እዮም፤

3. ኣብዚ ማህደር ኣብ መወዳእታ ትረኽቦ ብተግባር ዝተሰነየ መደብ ምልኣኖ(7ጽ 18)። ኣብ ሂወትዩ ክቐይሮ ይደሊ እየ ትብሎን ክውንነታዊ እዩ ትብሎን ሓፂ ኣመል ምረጽ።

ኣብዚ ምዕራፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብዚ ዝስዕብ ዝመጽ እዩ፡

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/> , 13.09.21.
2. ማሕበር ልብወታዊ ተራገፅ ኖርወይ : <https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/> , 21.06.21.
3. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/> , 10.08.21.

አካላዊ ምንቅስቃሴ

አካላዊ ምንቅስቃሴ ከበሃል ከሎ ጭዋዳታትን ዝፈጥሮም ምንቅስቃሴ ብምሉኦም ኮይኑ ብኣኡ ምኽንያት ምስቲ ተዕርፊኡ ወይ ትጽቅሱኡ ኣዋን ብምንጽጻር ኣጸቢቐ ዝበዝሐ ጸዓት ክትጥቀም ከለኻ እዩ፡

- ዝያዳ ሓይሊ
- ዝሓሸ ጽዕስ
- ኣብ ናይ ምዝካር ክእለትን ሓንጎልን ኣወንታዊ ጽልዎታት ከሕጽረልካ ከሎ
- ሙጽካይ ይመሓየሽ
- ሰውነትካ ዝያዳ ይጥንቅር
- ዝያዳ ባህረ ይስመዓካ
- ቃንዛ ይቕንሰልካ
- ሚዛንካ ዝያዳ ይስተኻኸል
- ኣብ ነፍስኻ ዘለካ ኣረኣኣያን ርእሱ-ምትኸምማንን ይዛይድ፡፡
- ጸቕጢ ይቕንሰልካ
- ፍርሕን ጭንቀትን ይቕንሰልካ
- ማሕበራዊ ሕብረትን ዝሓሸ ብቐዓት ሂወትን ይህልወካ

አካላዊ ምንቅስቃሴ ብትሑት፡ማእከላይ ወይ ልዑል ፍጥነት ክፍጽም ይከኣል፡፡ ብማእከላይ ፍጥነት ክትንቀሳቀስ ከለኻ ፍጥነትኡ ዝበለ ሕጽረት ምስትንፋስ ኖኽስተልካ፡ ብልዑል ፍጥነት ክትገብሮ ከለኻ ግን ሕጽረት-ምስትንፋስ ኖኽትለልካ፡ ትርግታ ልብኻ ከኣ ይንህር፡፡ ኣብ መዓልታዊ ሂወትኻ ነካይዶም ልሙዳት ንጥፊታት ብትሑትን ማእከላይን ፍጥነት ኢና ንፍጽሞም፡ ኣካላዊ ምውስዋስ ግን መብዛሕትኡ ግዜ ብማእከላይን ልዑልን ፍጥነት ኢና ንፍጽሞም፡፡

ዓበይቲ ብማእከላይ ፍጥነት ብውሑዱ **150 ደቓይቕ ንሰሙን** ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ከካይዱ ወይ ብልዑል ፍጥነት **75 ደቓይቕ ንሰሙን** ከካይዱ ዝብል ምሕጽንታ እዩ ዘሎ፡፡ ኣካላዊ ምንቅስቃሴ እንዳ ኣዛየኻ ክትመጽእ ከለኻ ንጥዕናኻ ዝህበ መኽሰብ ከኣ እንዳወሰኸ ይኸይድ!

እዞም ንጥፊታት ኣብ ንእስ ዝበሉ እብረታት ክትከፋፍሎም ትኽእል ኢኻ፡ መታን እቶም መዓልታዊ ክትገብሮም ንምሕጸነካ 30 ደቓይቕ ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ክትገብሮም ክትበቅዕ፡

- ኣብ እዋን ንግሆ 10 ደቓይቕ ናብ ቤት-ትምህርቲ/ስራሕ ኪድ
- 10 ደቓይቕ ምስ ቅልዑ ተጻወት
- ምሽት ምሽት 10 ደቓይቕ ስራሕ ገዛ ዕመም

እኹል ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ኣብ ትገብረሉ ደረጃ ብኸመይ ትበጽሕ፡ ኣብ መዓልታዊ ሂወትኻ ንእስ ዝበሉ ለውጥታት ምትእትታው ንበይኑ ንብዙሓት ሰባት ኣኻሊ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡ እቲ ንጥፊት ክንገብሮ ቃሕ ዝብለና ምስ ዝኸውንን ኣብ መዓልታዊ ሂወትኻ ብተደጋጋሚ ንኸተሎ መደብ ባህርያዊ ቦታ ምስ ዝህልዎን ዝቐለለ እዩ፡፡

ብኸመይ ኢኻ ንጡፍ ክትከውን ትኽእል፡

- ስራሕ ገዛን ጂርጅንን ብምስራሕ
- ኣብ ክንዲ ሊፍት ወይ ተንቀሳቃሲ መሳልል ምጥቃም ኣስካላ ምኽኑ
- ምስዕሳዕ
- ናብ መዋእለ-ህጻናት/ቤት-ትምህርቲ/ ንጥፊታት ትርፊ ግዜ ምስ ደቅኻ ምኽኑ
- ምስ መሓዙትካ ብእግርኻ ምኽኑ
- ካብኻ ናብኻ ጽዒን ምኽኑ
- እቲ ክትወርደሉ ዝገበኣካ ቦታ ሓዲ ወይ ክልተ ፌርማታታት ክተርፎ ከሎ ካብ ኣውቶቡስ ውረድ መታን እቲ ብእግርኻ ትኽዶ ክነውሓልካ፡፡
- ኣብ ማእከል ኣካላዊ ምውስዋስ/ገዛ/ደ.ገ ኣካላዊ ምውስዋስ ኣካይድ
- ምስ ደቅኻን/ደቅደቅኻን ምጽዋት
- ኣብ ስፖርት ተሳተፍ፡ ንኣብነት ከም እኒ ኩዕሶ እግራ፡ክሪክት፡ባስክት፡ኩዕሶ እግራ፡ ኣካላዊ ግጥማት ተካይደሎም ዓይነታት ስፖርት፡ ሳዕስዒትን ኣክሮባቲክስን
- ኣብ ዙርያኻ ኣብ ዝካየዱ ንጥፊታትን ብጉጅለ ዝካየዱ ዑደታትን ብነጻ ተሳተፍ፡፡ ንኣብነት ማሕበር ቱሪዝም ኖርወይ ብዙሓት ኣብ ከባቢኻ ዝካየዱ ዑደታት ኣሎምም፡፡



ኣብ 7ዛ ትሰርሖም ዕዮታት

1. ኣየኖት ንጥፊታት ኢኻ ትፈቱ፤

2. ኣብ ውሽጢ ሓፂ መዓልቲ መዓስ ከምትንቀሳቑስ ወይ ከምትነጥፍ ጸሓፎ።

3. ዝያዳ ብምንቀስቓስ ትኸለቦም መኸሰባት ኣየኖት እዮም፤

4. ዝያዳ ከትገብሮ ትደልዮ ዓይነት ምንቀስቓስ እንታይ፤

ኣብዚ ምዕራፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብዚ ዝስዕብ ዘውጻእኖኡ እዩ፡

1. Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/> 13.09.21.

2. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

ኣመጋግባ

ፍሪስክሊቭስትራሊን ብቤት-ጽሕፈት ፖዳያት ጥዕና ዝተዳለዉ ኣብ ሰፊሕ ሃገራውን ኣህጉራውን መጽናዕቲ ዝተሞርኮሱ ምኽርታት ኣመጋግባ እዩ ዘመሓላልፈልኩም ዘሎ። እዞም ምኽርታት ብምኽታል ሕማማት ልብን ሰራውር ደምን፡ልዑል ጽቕጢ ደም፡ዘተፈላለዩ ዓይነታት መንሸር፡ ምርቃቕ ኣዕጽምትን፡ ምቡቕባቕ ኣስናን፡ ኣመና ልዑል ሚዛንን ምክሳዕን ካልኦት ጥዕናዊ ጸገማትን ንኺገጥሙኻ ዘሎ ተኽእሎ ከምዝኹንስ ክትገብሮ ትኽእል ኢኹ።

ካብዞም ዝሰዑ ዝያዳ ብላዕን ተመገብን፡	ካብዞም ዝሰዑ ምብላዕን ምስታይን ቀንሶ፡
• ኣሕምልቲ፡ፍሩታን በሪን/bær • ጸሊም ባረ/ንቐጽ ባረ/ሕሩጭን/ኣኽልን • ብዙሕ ስብሒ ዘይብሎም ፍርያት ጸባ • ዘይትን ልምሉም ማርጋሪን(ዓቕን እንዳ ሓለኹ) • ዓሳን ፍርያት ዓሳን • ማይ ስተ!	• ሽኮር፡ምቁር ሕብስትን ሓለዋትን • ጸዕዳ ባረ/ንቐጽ ባረን/ሕሩጭን • ብዙሕ ስብሒ ዘለዎ ፍርያት ጸባ • ጠስሚ • ቀይሕ ስጋን ፍርያት ስጋን • ሽኮር ዘለዎ ሳሂን፡እስላሳን ዓሲርን • ጩውን ብዙሕ ጩውን ዘለዎ መግብን • ኣልኮላዊ መስተ

ምሳኻ ዝኸይድ **ሰራዕ ረምታ ኣመጋግባ** ክትፈልጦ ኣለካ፡ ሰለስተ ቀንዲ መኣድታት ኣብ መንጎ ከኣ ንእስ ዝበሉ ሓዲ ወይ ክልተ መግብታት እንዳተመገብካ ድዩ ወይ ኣርባዕተ ቀንዲ መኣድታት ኣብ መንገዶም ከኣ ሓንሳብ ንእስ ዝበለ መግቢ እንዳበላዕካ ድዩ እቲ ኮይኑ እቲ ምሳኻ ዝኸይድ ክኸውን ኣሎዎ። ብቐጻሊ ተቐያሪ ዝኾነ መግቢ ምብላዕ ሓዲ ኣገዳሲ ክፋል ጥዕናዊ ኣመጋግባ እዩ። ዘተፈላለዩ ዓይነት መግቢ ትበልዕ እንተደኣ ኮይንካ እቲ ሰውነትካ ዘድልዩ መኣዳታት ብምሉኡ ብዝቐለለ ክጥቀሙኡ እዩ።

ምስሊ ብያቲ ብምኽታል/ Tallerkenmodell ጥዕናውን ተቐያሪን ኣመጋግባ ክህልወካ ከቃልለልካ እዩ።እዚ ምስሊ ብያቲ ዝበሃል ነታ ብያቲ ኣብ ሰለስተ ክፋላት ክትመቐላ ከለኻ እዩ።ከም ኣብነት ኣብ እዋን ድራር(መኣዲ ድሕሪ ቀትሪ) እታ ብያቲ ከምዚ ዝስዕብ ብምግባር ክትሃንጽ ትኽእል፡

ምስሊ ብያቲ
ስእሊ፡ Aina Hole/
Helsedirektoratet



- 1/3 ኣሕምልቲ
- 1/3 ዝበሰለ ድንሹ፡ ብትሕዝቶኡ ዘይተጓደለ እኽሊ ወይ ስገም ዝተሰርሐ ሩዝ/ fullkornsrís/ byggris ወይ ብትሕዝቶኡ ዘይተጓደለ እኽሊ ዝተሰርሐ ፓስታ/ fullkornspasta
- 1/3 ዓሳ፡ስጋ ወይ ኣሕምልቲ

እዚ ምስሊ እዚ ነቐም ኣብ ውሽጢ ሓዲ መዓልቲ ትበልዎም ካልኦት መኣድታት ውን ክትጥቀሙኡ ትኽእል ኢኹ። እዚ ከኣ ብባሂ ዝብልዑ መኣድታታት ውን ዘጠቓለለ እዩ። ነፍስ ወከፍ ክፋል መግቢ ዕብዩቱ ክንደይ ከምዝኾነ ብንቕሓት ሓልዎ መታን መግቢ ከይተብዝሐ።

ጥዕናዊ ኣመጋግባ ንኺህልወና ኣስቤዛ ክንገብር ከለና ጥዕናዊ መግቢ ክንሸምት ኣገዳሲ እዩ። ኣብ **መግቢ ንጥቀሙ 7ንዘብ ምቕናስ ይከኣል እዩ**፡ ማለት ዕድገ መግቢ ኣቐዲምና ብምምዳብ፡ዝርዝር ሊስታ ኣስቤዛ ብምኽታል፡ ጥዕናዊ መግቢ ብሕሱር ክሸየጥ ከሎ ብምክትታትል፡ ከምኡ'ውን ኣብ ድኳን ጠሚና ከለና ብዘይምእታው። ብዙሓት ጥዕናዊ መግብታት ሕሱራት እዮም፡ ንኣብነት ባልደንገ፡ዓዲስ፡ዓተር፡ ብሱር ዝበቐሉ ኣሕምልቲ፡ ሽፖርቲ፡ ፑረ ዝበሃል ዓይነት ተኽሊ፡ዝበረዱ ኣሕምልቲ፡ዝበረዱ በራሰዓዕ/havregryn ዝተወሰኑ ዓይነታት ጸለምቲ ንቐጽ ባንን ዝያዳ ዘጽግበና ጸሊም ባንን ዝኣመሰሉ። ኣብቶም ፍርያት ዘሎ **ምስሊ ነኽል መፍትሕ/nøkkelhullet ብምኽታልን ትሕዝቶ ባሂ ብሚእታዊት ዘርኢ መዐቀሊ/brødskalaen** ብምኽታልን ኣብ ድኳን ኣወንታዊ ምርጫታት ክንመርጽ የቃልለልና እዮም።



ምስሊ ነጂል መፍትሕ ኣብ መዐሸጊ ናይቶም መግብታት ክትርእዮ ኢኻ፡፡ እዞም ምስሊ ነጂል መፍትሕ ዘለዎም ፍርያት ምስ ካልኦት ተመሳሳሊ ፍርያት ከተነጻጽሮም ከለኻ ዝያዳ ጽሕግ/fiber ትሕዝቶኩ ዘይተቐነሶ ኣኣካልን ዝሓዘለ/fullkört ኮይኖም ከምኡውን ስብሒ፡ዝዘቐበበ ስብሒ፡ ሸኮርን ጨውን ዝወሓደ እዩ፡፡ ኣብ ድኳናት ምስሊ ነጂል መፍትሕ ዘለዎም ብዙሓት ሕሱራት ሕላጎታት ፍርያት ኣሎዉ፡፡ እዚ ድማ ምስቶም ዓበይቲ ሕላጎታት ፍርያት ክነጻጸር ከሎ ዋግኩ ዝያዳ ርትዓዊ እዩ፡፡

ትሕዝቶ ባሊ ብሚኦታዊት ዘርኢ መዐቀኒ ኣብ ድኳን ጸሊም ባሊ ንክትመርጽ ከቃልለልካ እዩ፡፡ ሓዲ ባሊ ጽልሙ ክሳብ ክንደይ ክትርእዮ ኣጸጋሚ ዝኾነሉ እዋናት ኣሎ፡፡ እዚ ትሕዝቶ ባሊ ብሚኦታዊት ዘርኢ መዐቀኒ ነቶም ኣህለኹቲ ኣብቲ ባሊ ዘሎ ኣኣካል ትሕዝቶኩ ከይተቐነሶን ከይተጓደለን ዝኣተዎ ሕሩጭ እኹልን ምሉእ እኹልን ክሳብ ክንደይ ከምዝኾነ እዩ ዝሕብሮም፡፡ ከም ተወሳኺ ካብዚ መዐቀኒ ሓሊፉ ብሚኦታዊት ኣቲ ባሊ ክሳብ ክንደይ ጸሊም ከምዝኾነ ውን ብዙሕ ግዜ ይጸሓፍ እዩ፡፡



ኣብ ገዛ ትሰርሖም ዕዮታት

- ካብ መግብን ዝስተን ተበልዖን ትሰትዮን ሸኮር ብኸመይ ክትቀንሶ ትኽእል፡

- መግቢ ክትሰርሕ ከለኻ ስብሒ(ዘይቲ) ከመይ ገርካ ክትቀንሶ ትኽእል፡

ኣብዚ ምዕራፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብዚ ዝስዕብ ዘውጽእናዮ እዩ፡
 1. Helsenorge.no:
<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/> , 13.09.21.

ድቃስን ጸገማት ድቃስን



ድቃስ ንኩላትና ብመሰረቱ ዘጽልየና ኮይኑ ግድን ዘይተርፍ ክንረኽቦ ዘለና እዩ ድማ።

ድቃስ ንብዙሓት ዕማማት ሰውነትና ኣገዳሲ ኮይኑ ገለ ካብኡ ንኣንጎልና፡ናይ ምዝካር ክእለትናን ሰውነትና ናይ ምክልኻል ዓቕሙን ይጽጎኖን የጠናኽሮን ምጁኑ እዩ። ከም ተወሳኺ ተበራቢርካ ክለኽ ዘጋጠሙ ነገራት ኣንጎልና ንድቃስ ነዘም ነገራት መምዩ ክፈላልዩም ውን ይጥቀሙሉ እዩ። እንተደኣ ሓሪቕካ ወይ ሓዚንካ ኣለኽ ለይቲ ጽቡቕ ጌርካ ምድቃስ ክጠቐመካ ይኽእል እዩ።

ድቃስ ክሳብ ክንደይ የጽልየና ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለ እዩ። ዓበይቲ መብዛሕትኡ ግዜ ነፍስ ወከፍ ለይቲ ካብ ሽዱሽተ ክሳብ ትሸባተ ሰዓታት ድቃስ የጽልዮም። ተበራቢርካ ክለኽ እዩ ኣድላይነት ድቃስ እንዳወሰኸ ዝመጽእ፡ ከምኡ'ውን ዘይትድቀሰሉ ኣዋን እንዳነውሐ ክኸይድ ከሎ ክብደት ድቃስካ ከኣ እንዳረዘነ ይኸይድ። ብዝሒ ክብደት ድቃስካ ካብ ንውሓት ድቃስካ ዝያዳ ተራ ይጸወት። ኣብ ኣዋን ቀትሪ ዝነቐሐካን ዝተበራቢርካን እንተደኣ ኮይኑ ተሰሚዑካ እኹል ድቃስ ደቂቅካ ኣለኽ ማለት እዩ።

ምሽት ድቃስ ንኸመጽካ ክሳብ 30 ደቓይቕ ክወስዷልካ ንቡር ተርእዮ እዩ። ኣብ ውሽጢ ሓዲ ለይቲ ውን ካብ ሓዲ ግዜ ንላዕሊ ካብ ድቃስካ ክትበራብር ውን ንቡር ተርእዮ እዩ። ምሽት ድቃስ ክኣብየካ፡ ለይቲ ክትበራብር ወይ ብጊሓቱ ሰዓቱ ከይኣኽለ ምትሳእ ኣብ መዓልታዊ ሂወትካ ኣሉታዊ ጽልዋታት ክሕድር ምስ ዝጅምር እዩ እዚ ዋሕዲ ድቃስ ጸገም ዝኾነካ። ጸገማት ድቃስ ኣብ ጥዕና ህዝብና ካብቶም ብብዝሒ ዝረኣዩ ጸገማት ጥዕና ሓዲ እዩ። ከምኡ'ውን ኣስታት ሓዲ ካብ ሰለስተ ሰባት ሰሙናዊ ድቃስ የሸግሮም እዩ። ጸገማት ድቃስ ንጥዕናና ብኣሉታ ከምዝጸኣ ተፈሊጡ እዩ። ከምኡ'ውን ስነ-ኣእምራዊ ጸገማትን ዝተፈላለዩ ዓይነታት ቃንዛን ከተሕድር ዘሎ ተኽእሎ ውን የዛይዶ እዩ። ኣብ ናይ ሓጺር ጠመተ ዋሕዲ ድቃስ ዝያዳ ከምተንጸርጽርን መድካ ተቐያያሪ ከምዝኸውን፡ ቆላሕታኹ፡ኣቓልቦኹን ናይ ምዝካር ክእለትካን ከምዝቐንስ ክገብር ይኽእል እዩ።

አወንታዊ ልምድታት/አመለት ድቃስ ምዝውታር ከበሃል ከሎ እቲ ንድቃስና ዘመሓይሽ ዝያዳ ክንጸቐጠሉ ከለናን እቲ ዘለናኹሎ ከኣ ከነውግዶ ከለናን ማለት እዩ። ኣብዚ ድቃስካ ንኸመሓየሽ ከትከተሎም ትኽእል ገለ ጽቡቕ ምኽርታት ኣሎዉ፡

- መዓልታዊ ትድቅሰሉን ትትሰኣሉን ሰዓታት ሓዲ ይኹን።
- ቀትሪ ድቃስ ኣውግድ። ድቃስ ቀትሪ በዚሑ ተባሂሉ ካብ 20 ደቓይቓ ኣይተሓልፍ።
- ኣብ ኣዋን ቀትሪ ደገ 30 ደቓይቓ ውጻእ። ብርሃን ቀትሪ ንስፋሶ መዓልታዊ ረምታ ኣገዳሲ እዩ።
- ኣካላዊ ምውስዋስ ንድቃስ ጽቡቕ እዩ፡ እንተኾነ ግና እንተተኽኢሉ ቀቓድሚ ምድቃስካ ዘሎ ሰዓታት ከተውግዶ ዝሓሸ እዩ።
- ቅድሚ ምድቃስካ ነፍስኻ ኣረጋግኣ፡ መደቀሲኻ ዝሓልፍ ጸላምን ከምዝኸውን ግበር።
- ኣብ መደቀሲ ዝኾነ ስክሪን ክህሉ ዩብሉን። ከትድቅሰሉ ሓዲ ሰዓት ክተርፎ ከሎ ኣብ ስክሪን ኣይትርኡ።
- ኣብ ኣዋን ለይቲ ሰዓት ኣይትርኡ።
- ድሕሪ ሰዓት 17 ዘሎ ኣዋን ኮፊን ዝትሓዝቱ ዝስተ ደረት ግበረሉ፡ ከም በዓል ቡን፣ቫሂ፡ ኮካ/ፕፕሲ ማክስ ዝኣመሰሉ። ኣብ ቀረባ እንተኾይንካ ድሕሪ ሰዓት 14 ዘሎ ኣዋን ኮፊን ከተውግድ ይግበኣካ።
- ድቃስ እንተደኣ ዘይመጹኡካ ተሲኦካ ክሳብ መሊሱ ድኻም ዝሰመዓካ ካልእ ነገር ግበር(ስክሪን ኣይትርኡ)።
- ሻቐሎታት ድቃስ ይኸልኣካ እንተደኣ ሃልዩ ኣብ ውሽጢ ሓዲ መዓልቲ ብቐዳሊ ሻቐሎታትካ ትሓስበሉ ቀዋሚ ግዜ ፍለግሉ።

ኣብ ገዛ ትሰርሖም ዕዮታት

1. አወንታዊ ልምድታት ወይ ኣመለት ድቃስ ንኸህልወካ ነዓኖት ምኽርታት ኢኻ ትኽተሎም፡

.....

.....

.....

2. ድቃስካ ንኸተመሓይሽ ከትቀይሮ ትኽእል ነገር ኣሎ ድዩ፡

.....

.....

.....

.....

ኣብዚ ምዕራፍ ዘሎ ሓበራታ ካብዚ ዝስዕብ ዘውጽእናዮ እዩ፡

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/> , 13.09.21.

ስነ-ልቦናዊ ጥዕና

ኩላትና ስነ-ልቦናዊ ጥዕና ካለ፡ ስነ-ልቦናዊ ጥዕና ከበሃል ከሎ ሓሳባትናን ስምዒታትናን፡ ከምሉውን ምስ ነፍስናን መቼርብናን ዘለና ዝምድና ዘጠቓለለ ማለት እዩ። ከምሉውን እቲ ኩላትና ብቐጻሊ ንነብረሉ ሕብረተሰብና ምስኡ ዘለና ዝምድና ውን ዘጠቓለለ እዩ። ስለዚ እምበኣር ስነ-ልቦናዊ ጥዕና ከበሃል ከሎ ከመይ ከምዘለና፡ ምስ ነፍስና፡ ኣብ ዙርያና ዘለዉ ሰባትን ሕብረተሰብናን ብሓፈሻ ክሰብ ክንጻይ ጥዕናናን ማእሚኡናን ኣሎ ማለት እዩ።

ኣህጉራዊ ውድብ ጥዕና ንስነ-ልቦናዊ ጥዕና ብከምዚ ዝስዕብ ይገልጹዎ

ምቐት ወይ ጣዕሚ ዝዓለሎ ኩነት ኮይኑ ሓፂ ውልቀ-ሰብ ዕድላቱ ናብ ክውንነቱ ክቐይር፡ ጸቕጢ ዝፈጥሩ ልሙዳት ኩነታት ክተሓሓዙም ክበቅዕ፡ ብዘፍርሃሉን ብዘድመዓሉን ኣገባብ ክሰርሕ ክበቅዕን፡ ንካልኦትን ንሕብረተሰቡን እጃሙ ከበርክት ክበቅዕን ከሎ እዩ”።

ልክዕ ከምቲ ንሰውነትና ምእላይ ኣገዳሲ ዝኾነ ስነ-ልቦናዊ ጥዕናና ምእላይ ውን ኣገዳሲ እዩ። ዕድል ኮይኑ ንሰውነትና ንምእላይ ንገብሮም ነገራት ብዘተሓትቡ ካብኣቶም ኣብ ስነ-ልቦናዊ ጥዕናና ውን ኣወንታዊ ጽልዎ ኣሎምም።

ስነ-ልቦናዊ ጥዕናኻ ከጠናኽሩልካ ዝኽእሉ 5 ምኽርታት፡

1. ምስ ሰባት ዝምድና ፍጠር። ኣብ ዙርያኻ ንዘለዉ ሰባት ግዜን ሓልዮትን ኣዋፍር። ማሕበራዊ ዝምድናታት ደገፍብህታ፡ ሓጋስን ዝፈጥረልካ ኮይኑ መዓልታዊ ሂወትካ ውን ያኽዕብተልካ እዩ።
2. ንጡፍ ኩነት። ሳዕስዕ፡ ውጽኦ፡ ጸወታ ተጻወት። ዝኾነ ንጥፊታት ከተካይድ ከለኻ ጽቡቕ ስምዒታት እዩ ዝፈጥረልካ።
3. ምሉእ ቅላሕታ ይሃልውካ። ህዋሳትካ ተጠቐመሎም፡ ስማዕርካ፡ ዳህስስ፡ ቮትት። እዚ ኣብ ሂወትካ ዝያዳ ህላውነት ከምዝስመዓካ ክገብር እዩ።
4. ምምሃር ኣይተቋርጽ። ትፈትዎ ዝንባለኻ ከም ብሓድሽ ጀምሮ፡ ብሽግለታ ወይ ኣረጋት ክዳውንቲ ጸግን፡ ሙዚቃዊ መሳርያ ተጻወት፡ ኣብ ኮርስ ተመዝገብ። እዚ ሓጋስ፡ ኩርዓት፡ ተስፋን ርእሶምት እምማንን ከሕድረልካ ይኽእል እዩ።
5. ሃብ። ንካልኦት ገለ ጽቡቕ ነገር ግበረሎም፡ ፍሽኽ በሎም፡ ምሕዝነታዊ ዝኾነ ርእይቶ ኣስመዓኩም፡ ምስጋናኻ ግለጽሎም፡ ኣብ ወለንታዊ ስራሕ ተሳተፍ። እዚ ኣብ መንጎ ሰባት ሓድነት ክፈጥርን ጽባቕነት ሂወትና ከዛይደልናን ይኽእል እዩ።

መን ምዃንካን ታሪኽካን ንስነ-ልቦናዊ ጥዕናኻ ክጸልዉዎ ይኽእሉ እዮም። ዘሕለፍካዮም ተመኩሮታት ሓደስቲ ብድሆታት ንኽትምክቶም ዝያዳ ሓይሊ ክህቡኻ ይኽእሉ እዮም። እንተኾነ ግና ከበድቲ ሓሳባትን ስምዒታትን ከሕድረልካ ይኽእሉ እዮም። ኣብ ጓና ሃገር እግራ ምትካል ንብዙሓት ክኸብዱም ይኽእል እዩ። ፈተውትኻን ቀረብትኻን ምንፋቕ፡ ዘየተሓማምን መንበሪ ኩነታት ብምህላው፡ ሓድሽ ቋንቋ፡ ሓድሽ ባህልን ዝነበረካ ደረጃን ቦታን ምኽሳርን ገለ ካብቶም ኣብ ጓና ሃገር ናተይ ትብሎ ቦታ ክትረኽበሉ ኣገገምቲ ዝገብሩም ምኽንያታት እዮም። ብዙሓት ከኣ ኩነት፡ ስደት ወይ ካልኦት ከበድቲ ድህለታት ኣሕሊፎም እዮም ዝመጹ።

ስለዚ ኩላትና ስነ-ልቦናዊ ጥዕና ካብ ሃለወና ኩላትና ዝተፈላለዩ ክብደት ዘለዎ ስነ-ልቦናዊ ሽግራት፡ ማህሰይቲታትን ሰቓያትን ከጋጥመና ይኽእል እዩ። ገለኦም ብዛዕባ ስነ-ልቦናዊ ሽግራት ምዝራብ ዝኽብዱም ኣሎዉ፡ ከምሉውን ከምጽኣሎም ዝኽእል ሳዕቤናት ውን ያፍርሖም እዩ። ኣብ ኖርወይ ዕድል ኮይኑ ብዛዕባ ጸገማት ስነ-ልቦናዊ ጥዕና ምዝራብ እንዳ ቐለለ እዩ ክመጽእ ጸኒሑ ዘሎ፡ ከምሉውን ሓገዝ ከድልየካ ከሎ ሓገዝ ክትረኽበሉ ትኽእል ብቐዕ ኣገልገሎታት ጥዕና እዩ ዘሎ። ከበድቲ ስምዒታትን ሓሳባትን ኣብ ሂወትካ ንንውሕ ዝበለ እዋን ልዑል ተጽዕኖ እንተጸኣ ፈጠሩልካ ወይ እቲ ትደልዮ ሂወት ንኺይትነብሮ

ዘሰናኽሉኻ ሃልዮም ኮይኖም ሓገዙኒ ምባል ጠቓሚ ከይኮነ ኣይተርፍን እዩ። ዘሽገረካ ዘሎ ምስ ቀዋሚ ሓኪምካ ክትዛረቡሉ ጽቡቕ ምጽማር ክኾነልካ ይኽእል እዩ። ቀዋሚ ሓኪምካ ዘድልየካ ሕክምና ወይ ሓገዝ ኣብ ምርካብ ክተሓባበረካ ይኽእል እዩ። ሓፂ ሰብ ስነ-ልቦናዊ ሽግራት ክጎንፎ ከሎ ብዙሕ ግዜ ንስድራቤት ብምልክታ እዩ ዝጸልዎ። ስለዚ ስነ-ልቦናዊ ሽግራት ከጋጥመካ ከሎ ሓገዙኒ ምባል ነቶም ኣብ ዙርያኻ ዘለዎ ሰባት ውን ኣገዳሲ እዩ።



ኣብ ገዛ ትሰርሖም ዕድታት

1. 1. ኣብ ባህልኻ ስነ-ልቦናዊ ጥዕና ብኸመይ ዓይነት ኣገባብ ኢኹምትዛ ቡሉ፡

2. ስነ-ልቦናዊ ጥዕናኻ ንኸተሓደሎ ኣንታይ ክትገብር ትኽእል፡

ኣብዚ ምዕራፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብዚ ዝስዕብ ዘውጽእናኹ እዩ፡

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/> , 14.09.21.
2. Mental health: strengthening our response (who.int), 05.10.21

ቃንዛ

ኣብዚ ምዕራፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብ ቪድዮ ናይ Pain Australia ዘምጻእናዮ ሓበሬታ እዩ። እዚ ቪድዮ ኣብ ዩትዩብ ዝርከብ ኮይኑ ብብዙሓት ዝተፈላለዩ ቋንቋታት ንቃንዛ ብጽቡቕ ዝኾነ ኣገባብ ገሊጹዎ ኣሎ። እዚ ቪድዮ እዚ ኣብ 7-7ል «Understanding pain in less than 5 minutes» ብምጽሓፍ ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ። ከምኡውን ብቲ ክትሰምዓሉ ትጻልኻ ቋንቋ ብምጽሓፍ፡ ንኣብነት ከምዚ ዝሰዕብ «Understanding pain in less than 5 minutes arabic» ብምጽሓፍ፡

ቃንዛ ብሓንጋልና ዝፍጠር ህዋሳዊ ስምዒት እዩ። ዕላምኡ ድማ ንክከላኸለልና እዩ። ቃንዛ ከም በሊሕ፡ ዘግሮምርምር፡ ብርቲዕ ወይ ድኹም ኮይኑ ክስመዓና ይኽእል እዩ። ቃንዛ ንዓፕ ብኸመይ ይጻልወካ ብብዙሓት ዝተፈላለዩ ረጃሒታት እዩ ዝውሰን፡ ባህሊ፡ተመኩሮታት፡ኩነታት ሂወትን ከመይ ከምዘለኻን/ይስመዓካ ከምዘሎን። ስለዚ ስምዒት ቃንዛ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ኣዝዩ ክፈላለ ይኽእል እዩ።

ንገለ ሳምንታት ወይ ኣዋርሕ ዝቐጸለ ቃንዛ ህጹጽ ቃንዛ ኢልና ኢና ንጽውዖ፡ እዚ ድማ ቲሹ ክህሰ ከሎ እዩ መብዛሕትኡ ግዜ ዝኸሰት፡ ንኣብነት ከም ማህበራዊ ሕጻን ወይ መግመደቲ ዓንቃር ዓንቃራቶ። ሽዑ ብዝተኸለለ መጠን ንጡፍ ኮይንካ ክትቅጽልን ቀስ ብቐስ ናብ ንቡር ሂወትካ ክትምለስን ኣለካ ዝብል ምኽሪ እዩ ዝወሃበካ። እቲ ቃንዛ ካብ 3 ኣዋርሕ ንላዕሊ እንተጸኣ ቐጺሉ ድማ ንነዊሕ ግዜ ዝቐጽል ቃንዛ ኢና ንብሎ።

ንነዊሕ ግዜ ዝቐጽል ቃንዛ ምስ ዝኸውን መብዛሕትኡ ግዜ እቲ ቲሹ ብምህሳዩ ኣይኮነን ቀንዲ ጠንቁ፡ ምኽንያቱ መብዛሕትኡም ማህበራዊታት ኣብ ውሽጢ 3 ክሳብ 6 ኣዋርሕ ስለዝሓውዩ። ንነዊሕ እዋን ዝቐጽሉ ቃንዛታት ኣቃውማ/ቅርጺ ሰውነትና ብምቕያራ ዝጻወቱዎ ተራ ንእስ ዝበለ እዩ። እንታይ ጸኣ እቲ ዝዓበየ ተራ ዝጻወት ኣብ ስርዓተ-መትኒ ዘሎ ተነካእነት ስምዒት ስለዝተቐየረ እዩ። ከም ተወሳኺ ሓንጋልና ንቃንዛ ዘሰላስለሉ ኣገባብ ውን ይቐየር ብምጽኢ።

ስለዚ ቃንዛ ዘሕድረልና ስምዒት ክንቅንሶ እንተጸኣ ኮይንና ንስርዓተ-መትኒን ሓንጋልን ዝጸልዉ ረጃሒታት ብምስኡም ክንጽህስሎም ኣለና። ንነዊሕ ግዜ ዝቐጽል ቃንዛ ብብዙሓት ረጃሒታት ስለዝጽሎ ብስፍሖ ዝበለ ኣረኣኽያ ክንርእዮ ጠቓሚ ከይኮነ ኣይተርፍን እዩ። ቅርጹ ዝሓለወ ኣገባብን መደብ ብምሕንጻዩን ክትተሓሓዙ ከለኻ ኣገዳሲ ነገር ንክይሓልፈካ ዘሎ ተኽእሎ የጻብቦ እዩ።

ብዙሓት ሰባት ኣፋውስን መጥባሕትን እዩ እቲ ፍታሕ ኢሎም ዝግምቱ ኣሎዉ። ንጥፊታትካ ንክትቅጽሎ ኢልካ ኣፋውስ ምውሳኔ ጸገም የብሉን፡ ማለት ክሳብ ቀስ ብቐስ እቶም ኣፋውስ እንዳ ቐነስካዮም ዝኸኑኩ። እንተኾነ ግና መጥባሕቲ ብዙሕ ግዜ ዝሕግዝ ኣይኮነን። ካብ መጥባሕትን ኣፋውስን ብንጥፊት ንሓንጋልና ዝጸልዉ ኣገባባት ምጥቃም ዝሓሸ እዩ።

እማመታት ንጡፋት ኣገባባት፡

- ብመሰረት ምኽርታት መንግስቲ ጥዕናዊ ኣመጋግባ ምምጋብ
- ኣልኮላዊ መስተን ኒኮቲንን ምቕናስ
- ምኽርታት መንግስቲ ተኸተልካ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምክያድ
- ጸቐጥን ኣሉታዊ ስምዒታትን ንምዕጋስ ሓሳባትካ ምቁጽጻር።

ሓሳባትን ስምዒታትን ድፍኪታዊ ማዕበላት ሓንጋል ኮይኖም ንስርዓተ-መትኒ ክጸልዉዎ ይኽእሉ እዮም። ሓሳባትካ ክትቆጻጸሮምን ኣሉታዊ ስምዒታት ክትዕግሶምን ዘኽእሉኻ ኣገባባት ተመሃር። እዚ ንስርዓተ-መትኒኻ ኣረጋገኡ እቲ ዝስመዓካ ቃንዛ ክቐንሰልካ ይኽእል እዩ።

ውልቃዊ ታሪኽካ ንድሕሪት ተመሊስካ ክትሓስበሉ ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ሂወትካ ዘሕለፍካዮም ብጽሆታትን ዝስመዓካ ቃንዛታትን ብኸመይ ከምዝተሓሓዙ ከነጽረልካ ይኽእል እዩ። ሓንሳብ ሓንሳብ እቶም ዘንቅሉዎ ካልኣዊ ስምዒታት ምቐባሎም ንባዕሉ ሓዲ ክፋል መስርሖ ሕውየት ክኾነልካ ይኽእል እዩ።

አመጋግባን ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ልምድታትን ኣመላትን ውን ልዑል ተራ ይጻወቱ እዮም። ትበልዎ መግብን ትነብሮ ዓይነት ሂወትን ስምዒታት ስርዓተ-መትኒ ከዛይዶ ይኸክል እዩ። ኣብ ሂወትካ ኣየኖት ረጃሒታት ከመሓየሹ ከምዝኸክሉ ሕሰበሉ ኢኹ፡ ንኣብነት፡ ሽጋራ ምስሓብ፡መግቢ፡ኣልኮላዊ መስተን ክሳብ ክንደይ ትንቀሳቐስን ዝኣመሰሉ።

ኣብ መዓልታዊ ሂወትካ ክሳብ ክንደይ ትንቀሳቐስን ትዓምምን ንቃንዛና ብጽቡቕ ኣገባብ ብኸመይ ክንተሓሓዝ ንኸክል ንዝብል ዓቢ ተራ እዩ ዝጻወት። እቲ ሜላ ክትጅምር ከለኻ ብዓቕምኻ ዘፍቅዶ ውሑድ ምንቅስቃስ ምጽማሩ እዩ፡ ሸቡ ከኣ ኣብ ቅልል ዝበሉ ነጻ ምንቅስቃሳት ሰውነትካ ክትጥቀመሉ ምድፋር። እቲ ምንቅስቃስ ሳዕቤናት ከምጽኣለይ ይኸክል እዩ ዝብል ሻቕሎት ግደፎ። እንተደኣ ፈሪሖካ ወይ ገደባትካ ክትሰግሮ ፈቲንካ ሓንጎልና ቃንዛኻ ከምዝውሰኽ ብምግባር ክከላኸለልካ እዩ ዝፍትን። **ቀስ ብቐስ ምንቅስቃሳትካ ብምዝገገፍ** ብዘገምታ ሰውነትካ መሊስካ ክትሃንጽ ክትበቅዕ ኢኹ።

ኣስተዋጽኦ፡ቃንዛ ካብ ሓንጎልና እዩ ዝብገን፡ ከምኡ'ውን ክንጸልዎ ንኸክል ኢና። ነቲ ዝምልከቶ ሰብ ኣስፍሖ ኣበልካ ብዓቢኡ ብምርኣይ ክቐየር ዝኸክል እዩ። ሓገዝ ዘድልዩካ እንተደኣ ኮይኑ ሓግዙኒ ብምባል ሸቶታት ሓንጺጽካ ጀምሮ።

ኣብ 7ዛ ትሰርሖም ዕዮታት

1. ቃንዛ ከዛይደልካ ዝኸክል እንታይ እዩ፡

.....

.....

.....

2. ቃንዛታት ንኸቐንሰልካ እጁሙ ከበርክት ዝኸክል እንታይ እዩ፡

.....

.....

.....

ኣብዚ ምዕራፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብዚ ዝስዕብ ዘውጽእናዮ እዩ፡

1. Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes»:
<https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejls> , 08.10.21.
2. ዩኒቨርሲቲ ዘለዎ ሆስፒታል ሰሜን-ኖርወይ፡
<https://www.youtube.com/watch?v=E9tVWoRhPKU> , 30.06.21.

ብዛዕባ እዚ ኣርእስቲ ካልኣ ጠቓሚ ሓበሬታ ኣብዞም ሊንክታት ብምእታው ክርከብ ይከኣል፡

- “Movement with pain”: <https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/>
- Retrain pain foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt:
<https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdIHjs>
- Pain-ed: <http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/>

ብተግባራት ዝተሰነዩ መደብ

ሓፍሽ ልምዲ/ካመል:

እንታይ	
ክንዲይ	
መዓስ	
ምስ መን	
ክሳብ ክንዲይ ክውንነታዊ እዩ	
እንታይ ከሰናኽለኒ ይኸክል	

ነዚ ብተግባር ዝተሰነዩ መደብ ንኸፍጽሞ እንታይ እዩ ዘፍልግኒ፡
እንዳ መን ሓገዝን ደገፍን ክረክብ ይኸክል፡



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

 Telefon: 380 79 555

 www.kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen

 Følg oss gjerne på Facebook for mer informasjon!
www.facebook.com/frisklivkristiansand

 Instagram: frisklivkristiansand