Tigrinja

ዝያዳ ጥዕና ዘለዎ ሂወት

FRISKLIVSSENTRALEN

ትሕዝቶ

መቕድም	4
ጥዕና፡ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመላት/ልምድታትን ነዘም ኣመላት/ ልምድታት ምቕያርን	6
ኣካላዊ ምንቅስቓስ	8
ኣመጋግባ	10
ድቃስን ጸገማት ድቃስን	12
ስነ-ልቦናዊ ጥዕና	14
ቃንዛ	16
ብተግባራት ዝተሰነየ መደብ	18

መቕድም

እዚ ማህደር ኣብ ፍሪስክሊቭሰንትራለን ነዳልዎም ንጥፈታት ንትሳተፉ ዝዓለመ እዩ። ጠቓሚ ሓበሬታ ምሃብን ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ኣመላት ክትቕይሮም ዘኽእሉኻ ቀልል ዝበሉ ናውትታት ከምትሰንቕ ምግባርን እዩ ዕላምኡ። እዚ ማህደር ናብ ብዙሓት ቋንቋታት ተቶርጊሙ ኣሎ። እዚ ማህደር ኣብ እዋን ለበዳ ኮሮና ኣድላይነቱ ዓዚዙ እዩ፡ ምኽንያቱ ካብ ለብዒ ንምክልኻል ኣተርጎምትን ተሳተፍትን ኣርእስትታት ኣልዒልና ኣብ ንዛረበሎም ምትኽኻኻባት ክንራኸብ ስለዘይከኣልና።

እዚ ማህደር ብዛዕባ ጥዕናን ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመላትን ፍልጠት ከዛይደልና እጃሙ ከበርክት እዩ ዕላምኡ። ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመላት ንምቕያሮም ክንዕወተሎም እንተደኣ ኮይንና ብዛዕባ ጥዕናን ኣመላትናን ኣፍልጦ ክህልወና፡ ክንቕይሮ ድሌት ክህልወና፡ ክኽእሎ እየ ዝብል ትጽቢት ክህልወናን ሓደ ስትራተጂ ክህልወናን ኣድላዪ እዩ። ሓበሬታን እቶም ምሳኻን ምስ ኩነታት ሂወትካን ዝኸዱ ናውትታትን ከድልዩኻ ከለዉ ኣብዚ ማህደር ብምግንጻል ዘድልየካ ሓበሬታ ከምትረክብ ግበር።

እዚ ማህደር ብፍሪስክሊቭሰንትራለን ክሪስትያንሳንድ ዝተዳለወ ኮይኑ ኣብ ምሕጽንታታትን መጽናዕትን ንብዙሕ ዓመታት ዝተደለበ ተመኩሮታት ኣስተምህሮታትን ዝተሞርኮሰ እዩ። ብዝሕ ዝበለ ሓበሬታ ካብ helsenorge.no ዝመጸ ኣዩ። ካብ ካልእ ምንጭታት ዝወጸ ሓበሬታ ከኣ ኣብ ነፍስ ወከፍ ምዕራፍ ተጠቒሱ ኣሎ።

ኣብ ነፍስ ወከፍ ኣርእስቲ ንቕሓት ንምዝያድ ምስኡ ዝኸዱ ዕዮታት ክህልዉ እዮም፡ ከም ተወሳኺ እዚ ማህደር ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመላት ክንቕይሮም ዘኽእለና ሓደ ናውቲ ዝሓዘለ ውን እዩ(ብተግባራት ዝተሰነየ መደብ፡ጥብቆ 1)።

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

ጥዕና፡፡ ንጥዕናና ዝጸልዉ ዝተፈላለዩ ረቛሒታት ኣሎዉ፡ ገለ ካብኡ ኣደቓቕሳና፡ኣበላልዓና፡ኣንቀሳቕሳና፡ኣተሓስስባናን ምስ ካልኦት ሰባት ብኸመይ ንወሃሃድን ዝብሉ እዮም፡፡ ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ንመርጾም ምርጫታት፡ ማለት ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመላት ንጥዕናና ጸለውተቲ እዮም፡፡

ጥዕናኻ ምሉእ እንተደኣ ኮይኑ እዚ ዝስዕብ ክትገብር ትኽእል፡

- ንነፍስኻ ስድራቤትካን ክትኣሊ
- ንጡፍ ክትከውን
- ክትሰርሕ
- ጽቡቑ ክስመዓካ
- እቶም ንዓኻ ዘገድሱኻ ነገራት ክትገብር ትኽእል
- ገዛኻን ቤትካን ክትኣሊ
- ምስ ደቅኻን/ደቀደቅኻን ክትጻወት
- ጽቡቑ ክትድቅስ
- ኣብ ትምህርቲ ክትነፍዕ

ኣብ ሂወትካ ንዓኻ ዘገድስካ እንታይ እዩ፧ ሂወትካ፡መዓልታዊ ሂወትካን ጥዕናኻን ከመይ ከኾነልካ ትደሊ፧ ብዙሓት ካባና ናይ ጥዕና ጸገማት ኣለና፡ ከምኡ ዝኾነሉ ምኽንያት ድማ ብመሰረት ምሕጽንታታት መንግስቲ ኣብ ሂወትና ከነዝውትሮም ዝግበኣና ኣወንታዊ ኣመላት ዘይነዘውትሮም ብምኺንና እዩ፡፡ ኣመል ክበሃል ከሎ ብዙሕ ግዜ ብተደጋጋሚ ዝገበርካዮ ኮይኑ ኣብ ሓንጎልካ ብቐጥታ ዝትግበር እዩ፡፡ ኣካላዊ ኣመላት(ተግባራት) ኣለዉና፡ ከምኡ'ውን ስነ-ልቦናዊ ኣመላት(ሓሳባት) ኣለዉና፡፡ ኣመላትና ንሓንጎልና ቀረባ መሓዝኡ እዮም ዝኾኑዎ፡፡ ሕሰበ እሞ ዝኾነ ንጥፈት ንኽትገብሮ ከተውርዶን ከተደይቦን እንተ ትግደድ ኔርካ ክሳብ ክንደይ ኣድካሚ ምኾነ ኔሩ ወይ ዘዝመጻልካ ሓሳብ ክትንትኖ እንተትግደድ ኔርካ፡፡

ከም ኣብነት እዞም ዝስዕቡ ተኣታትዮምና ዝሰረጹ ኣመላት እዮም፡

- ኣብ መኪና መቐነት ምግባር
- ቅድሚ ምድቃስካ ኣስናንካ ምሕጻብ
- ፈላጢኻ ሰላም ክብለካ ከሎ ጽቡቑ ሓሳብ ምሕሳብ

ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ኣመላት ሕሰበሎም፡፡ ሎሚ ንጥዕናኻ ኣወንታዊ ዝበሃሉ ተዘውትሮም ኣመላት ኣየኖት እዮም፧ ንጥዕናኻ ኣወንታዊ ጽልዋ ከሕድረሉ ዝኽእል ክትቅይሮ ትኽእል ዝኾነ ነገር ኣሎ፧ ኣብ ሂወትካ ሓደስቲ ኣመላት ከተስርጽ እንተደኣ ኮይንካ ቅድሚ ዝኣገረ ናይ ገዛእ ርእስኻ ኣተሓሳስባን ኣመላትን ክትነቕሓሉ ኣለካ፡፡ ድሕሪኡ ከኣ እቶም ሓደስቲ ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ኣመላትን ቀወምቲ ንክኾኑ ምድግጋም፡ርእሰ-ምቁጽጻርን ድሌትን ይሓትት፡፡ ኣብ ዙርያኻ ዝድግፉኻ ክትደሊ ጠቓሚ ክይኮነ ኣይተርፍን እዩ፡፡ ናይ ገዛእ ርእስኻ ድሌት ዓቕሙ ድሩት እዩ፡ ብፍላይ ድማ ካብ ኣመላት ምቕያር ሓሊፉ ሕማም፡ቃንዛን ካልኦት ጸቅጥታትን ንምምካት ከድልየካ ከሎ፡፡

ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ኣመላት ንምቕያር ንኽትዕወተሎም ኣብ ሓደ እዋን ብዙሕ ኣመላት ከይቀየርካ ምትራፍ ጠቓሚ ክይኮነ ኣይተርፍን እዩ፡፡ ብንእስ ዝበሉ ነገራት ጀምር፡ ንኣብነት እዞም ዝስዕቡ ኣብ ሂወትና ነዘውትሮም ኣመላት ብምቕያር፡

- ኣብ ክንዲ ሊፍት ወይ ተንቀሳቓሲ መሳልል ምጥቃም ብኣስካላ ክትከይድ ምምራጽ
- ክትበልዕ ከለኻ ነፍስ ወከፍ ግዜ ኣንኢስካ ምብላዕ
- ሽጋራ ምግዳፍ
- ዝያዳ ምስ ሰብ ምሕዋስ
- ዘሸግሩ ኣሉታዊ ሓሳባት ክመጹ ከለዉ ንዕኦም ደው ኣቢልካ ቀላሕታኻ ናብቲ ትገብሮ ዘለኻ ከምዘቕንዕ ምግባር

ኣመላት ክቕየሩ ምምዳብ ውን ይሓትት እዩ፡ ንኣብነት፡

- ኣሕምልቲ ምብላዕ ከተዛይዶ እንተደኣ ደሊኻ ኣስቤዛ ምግባርን ትበልዖም መኣድታትካን ክትምድቦም ኣለካ፡፡
- ዝያዳ ክትነጥፍ ትደሊ እንተደኣ ኮይንካ መዓስን ብኸመይን ክትምድቦ ኣለካ፡፡ ምናልባሽ ቀልዓ ዝሕልወልካ ሰብ ክትረክብ የድሊ ይኸውን፡ ምእሙእ ጫማ ከምዝህልወካ ምግባር ወይ ምስ መሓዛኻ ምቑጻር፡

ኣብ ታሕቲ ብምልምማድ ከተስርጾ ዘለካ ሓድሽ ኣመል ከም ኣብነት ኣቐሪብናዮ ኣለና፡፡
ሓድሽ ኣመል፡ ኣብ ውሽጢ 6 ኣዋርሕ ኣብ ክንዲ ሊፍት ወይ ተንቀሳቓሲ መሳልል ምጥቃም ብኣስካላ ምኻድ ክኽእሎ እየ፡፡

ብተግባር ዝተሰነየ መደብ ምኽታል እቲ ተደልዩ ዘለኻ ሓድሽ ኣመል እንታይ ከምዝኾነ ብጭቡጥ ንኽትፈልጦ ክሕግዘካ ዝኽእል ሓደ ናውቲ እዩ።

ብተግባር ዝተሰነየ መደብ ከም ኣብነት፡

እንታይ	ኣብ ፍሪስክሊቭስረሰፕተን/ frisklivsresepten ምስታፍ ካብ ቀዳማይ ደርቢ ናብ ካልኣይ ደርቢ ብኣስካላ ምድያብ
ከንደይ	2 ግዜ ንሰሙን ምስ ፍሪስክሊቭሰንትራለን ኣካላዊ ምውስዋስ ምግባር። መዓልታዊ ኣስካላ ሓደ ደርቢ ምኻድ
መዓስ	ሰሉስ ሰሉስ ሰዓት 13:00 ፡ ከምኡ’ውን ዓርቢ ዓርቢ ሰዓት 13:00። ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ጋዜጣ ከምጽእ ከለኹ ብኣስካላ ክኸይድ ኣለኒ።
ምስ መን	ፍሪስክሊቭሰንትራለን ሰሉስን ዓርብን። ኣስካላ በይነይ ክኸዶ እየ።
ክሳብ ክንደይ ክውንነታዊ እዩ እዚ	እዚ ክኽእሎ ምኳነይ ልዑል እምነት ኣለኒ!
እንታይ ክሰናኽለኒ ይኽእል	ኩነታት ኣየር ሕማቅ ክኸውን ከሎ፡ሰብ ክበጽሓኒ ከሎ፡ክደክም ከለኹ፡ ካልእ ነገር ዝያዳ ኣገዳሲ ኮይኑ ክስመዓኒ ከሎ፡ ደርስዖ፡ ሊፍት ምውሳድ ይቐለለይ።

- እዚ ብተግባር ዝተሰነየ መደብ ንኽትፍጽሞ እንታይ የድልየካ፧
- መን ክሕግዘንን ክድግፈንን ይኽእል፧

ኣብ ገዛ ትሰርሖም ዕዮታት

1. ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ኣወንታዊ ኣመላት/ልምድታት ኣየኖት ኢኻ ክትቕጽሎም ትደሊ፧

---

2. ሕጂ ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ኣመላት ክትቕይሮም ትደልዮም ኣየኖት እዮም፧

---

3. ኣብዚ ማህደር ኣብ መወዳእታ ተረኺቦ ብተግበር ዝተሰነየ መደብ ምልኣዮ(ገጽ 18)። ኣብ ሂወተይ ክቐይሮ ይደሊ እየ ትብሎን ክውንነታዊ እዩ ትብሎን ሓደ ኣመል ምረጽ።

ኣብዚ ምዕራፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብዚ ዝስዕብ ዝመጸ እዩ፡
1. Helsenorge.no: https://www.helsenorge.no/baredu/om/ , 13.09.21.
2. ማሕበር ልብወታዊ ተራፕያ ኖርወይ :
https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/ , 21.06.21.
3. Sunn Start: https://www.sunnstartnorge.no/ , 10.08.21.

ኣካላዊ ምንቅስቓስ

ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክበሃል ከሎ ጭዋዳታትካ ዝፈጥሮም ምንቅስቓሳት ብምሉኦም ኮይኑ ብእኡ ምኽንያት ምስቲ ተዕርፈሉ ወይ ትድቅሰሉ እዋን ብምንጽጻር ኣጸቢቑ ዝበዝሐ ጸዓት ክትጥቀም ከለኻ እዩ፡

- ዝያዳ ሓይሊ
- ዝሓሸ ድቃስ
- ኣብ ናይ ምዝካር ክእለትን ሓንጎልን ኣወንታዊ ጽልዋታት ከሕድረልካ ከሎ
- ሙድካ ይመሓየሽ
- ሰውነትካ ዝያዳ ይጥንቅር
- ዝያዳ ባህጊ ይስመዓካ
- ቃንዛ ይቐንሰልካ
- ሚዛንካ ዝያዳ ይስተኻኸል
- ኣብ ነፍስኻ ዘለካ ኣረኣእያን ርእሰ-ምትእምማንን ይዛይድ።
- ጸቕጢ ይቐንሰልካ
- ፍርሕን ጭንቀትን ይቐንሰልካ
- ማሕበራዊ ሕብረትን ዝሓሸ ብቕዓት ሂወትን ይህልወካ

ኣካላዊ ምንቅስቓስ ብትሑት፡ማእከላይ ወይ ልዑል ፍጥነት ክፍጸም ይከኣል። ብማእከላይ ፍጥነት ክትንቀሳቐስ ከለኻ ፍኹስ ዝበለ ሕጽረተ ምስትንፋስ የኸስተልካ፡ ብልዑል ፍጥነት ክትገብሮ ከለኻ ግን ሕጽረተ-ምስትንፋስ የኸትለልካ፡ ትርግታ ልብኻ ከኣ ይንህር። ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ነካይዶም ልሙዳት ንጥፈታት ብትሑትን ማእከላይን ፍጥነት ኢና ንፍጽሞም፡ ኣካላዊ ምውስዋስ ግን መብዛሕትኡ ግዜ ብማእከላይን ልዑልን ፍጥነት ኢና ንፍጽሞም።

ዓበይቲ ብማእከላይ ፍጥነት ብውሑዱ **150 ደቓይቕ ንሰሙን** ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክካይዱ ወይ ብልዑል ፍጥነት **75 ደቓይቕ ንሰሙን** ክካይዱ ዝብል ምሕጽንታ እዩ ዘሎ። ኣካላዊ ምንቅስቓስ እንዳ ኣዛየድካ ክትመጽእ ከለኻ ንጥዕናኻ ዝህቦ መኽሰብ ከኣ እንዳወሰኸ ይኸይድ!

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

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

እኹል ኣካላዊ ምንቅስቓስ ኣብ ትገብረሉ ደረጃ ብኸመይ ትበጽሕ፧ ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ንእስ ዝበሉ ለውጥታት ምትእትታው ንበይኑ ንብዙሓት ሰባት ኣኻሊ ክኸውን ይኽእል እዩ። እቲ ንጥፈት ክንገብሮ ቃሕ ዝብለና ምስ ዝኸውንን ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ብተደጋጋሚ ንኸተሎ መደብ ባህርያዊ ቦታ ምስ ዝህልዎን ዝቐለለ እዩ።

ብኸመይ ኢኻ ንጡፍ ክትከውን ትኽእል፧

- ስራሕ ገዛን ጀርዲንን ብምስራሕ
- ኣብ ክንዲ ሊፍት ወይ ተንቀሳቓሲ መሳልል ምጥቃም ኣስካላ ምኻድ
- ምስዕሳዕ
- ናብ መዋእለ-ህጻናት/ቤት-ትምህርቲ/ ንጥፈታት ትርፊ ግዜ ምስ ደቅኻ ምኻድ
- ምስ መሓዙትካ ብእግርኻ ምኻድ
- ካብን ናብን ድኳን ምኻድ
- እቲ ክትወርደሉ ዝግበኣካ ቦታ ሓደ ወይ ክልተ ፌርማታታት ክተርፎ ከሎ ካብ ኣውቶቡስ ውረድ መታን እቲ ብእግርኻ ትኸዶ ክነውሓልካ።
- ኣብ ማእከል ኣካላዊ ምውስዋስ/ገዛ/ደገ ኣካላዊ ምውስዋስ ኣካይድ
- ምስ ደቅኻን/ደቅደቅኻን ምጽዋት
- ኣብ ስፖርት ተሳተፍ፡ ንኣብነት ከም እኒ ኩዕሶ እግሪ፡ክሪከት፡ባስከት፡ኩዕሶ እግሪ፡ ኣካላዊ ግጥማት ተካይደሎም ዓይነታት ስፖርት፡ ሳዕስዒትን ኣክሮባቲክስን
- ኣብ ዙርያኻ ኣብ ዝካየዱ ንጥፈታትን ብጕጅለ ዝካየዱ ዑደታትን ብነጻ ተሳተፍ። ንኣብነት ማሕበር ቱሪዝም ኖርወይ ብዙሓት ኣብ ከባቢኻ ዝካየዱ ዑደታት ኣሎዎም።

ኣብ ገዛ ትሰርሖም ዕዮታት

1. ኣየኖት ንጥፈታት ኢኻ ትፈቱ፧

2. ኣብ ውሽጢ ሓደ መዓልቲ መዓስ ከምትንቀሳቐስ ወይ ከምትነጥፍ ጸሓፎ።

3. ዝያዳ ብምንቅስቓስ ትኸስቦም መኽሰባት ኣየኖት እዮም፧

4. ዝያዳ ክትገብሮ ትደልዮ ዓይነት ምንቅስቓስ እንታይ፧

ኣብዚ ምዕራፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብዚ ዝስዕብ ዘውጻእናዮ 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

ፍሪስክሊቭስሰንትራለን ብቤት-ጽሕፈት ጉዳያት ጥዕና ዝተዳለዉ ኣብ ሰፊሕ ሃገራውን ኣህጉራውን መጽናዕቲ ዝተሞርኮሱ ምኽርታት ኣመጋግባ እዩ ዘመሓላልፈልኩም ዘሎ። እዞም ምኽርታት ብምኽታል ሕማማት ልብን ሰራውር ደምን፡ልዑል ጸቕጢ ደም፡ዝተፈላለዩ ዓይነታት መንሽሮ፡ ምርቃቕ ኣዕጽምትን፡ ምቡኽባኽ ኣስናን፡ ኣመና ልዑል ሚዛንን ምክሳዕን ካልኦት ጥዕናዊ ጸገማትን ንኸጋጥሙኻ ዘሎ ተኽእሎ ከምዝቕንስ ክትገብሮ ትኽእል ኢኻ።

ካብዞም ዝስዕቡ ዝያዳ ብላዕን ተመገብን:	ካብዞም ዝስዕቡ ምብላዕን ምስታይን ቀንሶ:
• ኣሕምልቲ፡ፍሩታን በሪን/bær • ጸሊም ባኒ/ንቑጽ ባኒ/ሕሩጭን/እኽልን • ብዙሕ ስብሒ ዘይብሎም ፍርያት ጸባ • ዘይትን ልምሉም ማርጋሪን(ዓቐን እንዳ ሓለኻ) • ዓሳን ፍርያት ዓሳን • ማይ ስተ!	• ሽኮር፡ምቁር ሕብስትን ሓለዋትን • ጻዕዳ ባኒ/ንቑጽ ባንን/ሕሩጭን • ብዙሕ ስብሒ ዘለዎ ፍርያት ጸባ • ጠስሚ • ቀይሕ ስጋን ፍርያት ስጋን • ሽኮር ዘለዎ ሳሂን፡ለስላሳን ዓሲርን • ጨውን ብዙሕ ጨውን ዘለዎ መግብን • ኣልኮላዊ መስተ

ምሳኻ ዝኸይድ **ስሩዕ ረምታ ኣመጋግባ** ክትፈልጦ ኣለካ፡ ሰለስተ ቀንዲ መኣድታት ኣብ መንጎ ከኣ ንእስ ዝበሉ ሓደ ወይ ክልተ መግብታት እንዳተመገብካ ድዩ ወይ ኣርባዕተ ቀንዲ መኣድታት ኣብ መንግኦም ከኣ ሓንሳብ ንእስ ዝበለ መግቢ እንዳበላዕካ ድዩ እቲ ኮይኑ እቲ ምሳኻ ዝኸይድ ክኸውን ኣሎዎ። ብቐጻሊ ተቐያያሪ ዝኾነ መግቢ ምብላዕ ሓደ ኣገዳሲ ክፋል ጥዕናዊ ኣመጋግባ እዩ። ዝተፈላለየ ዓይነት መግቢ ትበልዕ እንተደኣ ኮይንካ እቲ ሰውነትካ ዘድልዮ መኣዛታት ብምሉኡ ብዝቐለለ ክጥቀመሉ እዩ።

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

ምስሊ ብያቲ
ስእሊ: Aina Hole/
Helsedirektoratet

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

እዚ ምስሊ እዚ ነቶም ኣብ ውሽጢ ሓደ መዓልቲ ትበልዖም ካልኦት መኣድታት ውን ክትጥቀመሉ ትኽእል ኢኻ፡ እዚ ከኣ ብባኒ ዝብልዑ መኣድትታት ውን ዘጠቓለለ እዩ። ነፍስ ወከፍ ክፋል መግቢ ዕብየቱ ክንደይ ከምዝኾነ ብንቕሓት ሓልዎ መታን መግቢ ከይተብዝሕ።

ጥዕናዊ ኣመጋግባ ንኽህልወና ኣስቤዛ ክንገብር ከለና ጥዕናዊ መግቢ ክንሸምት ኣገዳሲ እዩ። ኣብ **መግቢ ንጥቀመሉ ገንዘብ ምቑናስ ይከኣል እዩ፡** ማለት ዕድጊ 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 ባልደንጓ፡ዓደስ፡ዓተር፡ ብሱር ዝቦቕሉ ኣሕምልቲ፡ ሽጉርቲ፡ ፑረ ዝበሃል ዓይነት ተኽሊ፡ዝበረዱ ኣሕምልቲ፡ዝበረደ በሪ፡ሰዓዕ/havregryn ዝተወሰኑ ዓይነታት ጸለምቲ ንቑጽ ባንን ዝያዳ ዘጽግበና ጸሊም ባንን ዝኣመሰሉ። ኣብቶም ፍርያት ዘሎ **ምስሊ ነኺል መፍትሕ/nøkkelhullet ብምኽታልን ትሕዝቶ ባኒ ብሚእታዊት ዘርኢ መዐቀኒ/brødskalaen** ብምኽታልን ኣብ ድኳን ኣወንታዊ ምርጫታት ክንመርጽ የቃልሉልና እዮም።

ምስሊ ነኺል መፍትሕ ኣብ መዐሸጊ ናይቶም መግብታት ክትርእዮ ኢኻ። እዞም ምስሊ ነኺል መፍትሕ ዘለዎም ፍርያት ምስ ካልኦት ተመሳሳሊ ፍርያት ከተነጻጽሮም ከለኻ ዝያዳ ጽሕግን/fiber ትሕዝቶኡ ዘይተቐነሶ ኣእካልን ዝሓዘሉ/fullkort ኮይኖም ከምኡ፡ውን ስብሒ፡ዝዘቐበበ ስብሒ፡ ሽኮርን ጨውን ዝወሓደ እዩ። ኣብ ድኳናት ምስሊ ነኺል መፍትሕ ዘለዎም ብዙሓት ሕሱራት ሕላገታት ፍርያት ኣሎዉ፡ እዚ ድማ ምስቶም ዓበይቲ ሕላገታት ፍርያት ክነጻጸር ከሎ ዋግኡ ዝያዳ ርትዓዊ እዩ።

ትሕዝቶ ባኒ ብሚእታዊት ዘርኢ መዐቀኒ ኣብ ድኳን ጸሊም ባኒ ንኽትመርጽ ከቃልለልካ እዩ። ሓደ ባኒ ጽልሙ ክሳብ ክንደይ ክትርእዮ ኣጸጋሚ ዝኾነሉ እዋናት ኣሎ። እዚ ትሕዝቶ ባኒ ብሚእታዊት ዘርኢ መዐቀኒ ነቶም ኣህለኽቲ ኣብቲ ባኒ ዘሎ ኣእካል ትሕዝቶኡ ከይተቐነሰን ከይተጓደለን ዝኣተዎ ሕሩጭ እኽልን ምሉእ እኽልን ክሳብ ክንደይ ከምዝኾነ እዩ ዝሕብሮም። ከም ተወሳኺ ካብዚ መዐቀኒ ሓሊፉ ብሚእታዊት እቲ ባኒ ክሳብ ክንደይ ጸሊም ከምዝኾነ ውን ብዙሕ ግዜ ይጸሓፍ እዩ።

ኣብ ገዛ ትሰርሖም ዕዮታት

1. ካብ መግብን ዝስተን ትበልዖን ትሰትዮን ሽኮር ብኸመይ ክትቕንሶ ትኽእል፧

----

2. መግቢ ክትሰርሕ ከለኻ ስብሒ(ዘይቲ) ከመይ ጌርካ ክትቕንሶ ትኽእል፧

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

ድቃስን ጸገማት ድቃስን

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

ድቃስ ንብዙሓት ዕማማት ሰውነትና ኣገዳሲ ኮይኑ ገለ ካብኡ ንሓንጎልና፡ናይ ምዝካር ክእለትናን ሰውነትና ናይ ምክልኻል ዓቕሙን ይጽጎኖን የጠናኽሮን ምኺኑ እዩ። ከም ተወሳኺ ተበራቢርካ ከለኻ ዘጋጠሙ ነገራት ሓንጎልና ንድቃስ ነዞም ነገራት መምዩ ክፈላልዮም ውን ይጥቀመሉ እዩ። እንተደኣ ሓሪቑካ ወይ ሓዚንካ ኣለኻ ለይቲ ጽቡቕ ጌርካ ምድቃስ ክጠቕመካ ይኽእል እዩ።

ድቃስ ክሳብ ክንደይ የድልየና ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለ እዩ። ዓበይቲ መብዛሕትኡ ግዜ ነፍስ ወከፍ ለይቲ ካብ ሽዱሽተ ክሳብ ትሽዓተ ሰዓታት ድቃስ የድልዮም። ተበራቢርካ ከለኻ እዩ **ኣድላይነት ድቃስ** እንዳወሰኸ ዝመጽእ፡ ከምኡ’ውን ዘይተድቀሰሉ እዋን እንዳነውሐ ክኸይድ ከሎ ክብደት ድቃስካ ከኣ እንዳረዘነ ይኸይድ። ብዝሒ ክብደት ድቃስካ ካብ ንውሓት ድቃስካ ዝያዳ ተራ ይጻወት። ኣብ እዋን ቀትሪ ዝነቓሕካን ዝተበራበርካን እንተደኣ ኮይኑ ተሰሚዑካ እኹል ድቃስ ደቂስካ ኣለኻ ማለት እዩ።

ምሸት ድቃስ ንኽመጻካ ክሳብ 30 ደቓይቕ ክወስደልካ ንቡር ተርእዮ እዩ። ኣብ ውሽጢ ሓደ ለይቲ ውን ካብ ሓደ ግዜ ንላዕሊ ካብ ድቃስካ ክትበራበር ውን ንቡር ተርእዮ እዩ። ምሸት ድቃስ ክኣብየካ፡ ለይቲ ክትበራበር ወይ ብጊሓቱ ሰዓቱ ከይኣኸለ ምትሳእ ኣብ መዓልታዊ ሂወትካ ኣሉታዊ ጽልዋታት ከሕድር ምስ ዝጅምር እዩ እዚ ዋሕዲ ድቃስ ጸገም ዝኾነካ። ጸገማት ድቃስ ኣብ ጥዕና ህዝብና ካብቶም ብብዝሒ ዝረኣዩ ጸገማት ጥዕና ሓደ እዩ፡ ከምኡ’ውን ኣስታት ሓደ ካብ ሰለስተ ሰባት ሰሙናዊ ድቃስ የሸግሮም እዩ። **ጸገማት ድቃስ** ንጥዕናና ብኣሉታ ከምዝጸሉ ተፈሊጡ እዩ፡ ከምኡ’ውን ስነ-ኣእምራዊ ጸገማትን ዝተፈላለዩ ዓይነታት ቃንዛን ከተሕድር ዘሎ ተኽእሎ ውን የዛይዶ እዩ።
ኣብ ናይ ሓጺር ጠመተ ዋሕዲ ድቃስ ዝያዳ ከምተንጸርጽርን ሙድካ ተቐያያሪ ከምዝኸውን፡ ቆላሕታኻ፡ኣቓልቦኻን ናይ ምዝካር ክእለትካን ከምዝቕንስ ክገብር ይኽእል እዩ።

ኣወንታዊ ልምድታት/ኣመላት ድቃስ ምዝውታር ክበሃል ከሎ እቲ ንድቃስና ዘመሓይሽ ዝያዳ ክንጸቐጠሉ ከለናን እቲ ዘሰናኽሎ ከኣ ከነውግዶ ከለናን ማለት እዩ። ኣብዚ ድቃስካ ንኸመሓየሽ ክትክተሎም ትኽእል ገለ ጽቡቕ ምኽርታት ኣሎዉ:

- መዓልታዊ ትድቅሰሉን ትትሰኣሉን ሰዓታት ሓደ ይኹን።
- ቀትሪ ድቃስ ኣወግድ። ድቃስ ቀትሪ በዚሑ ተባሂሉ ካብ 20 ደቓይቕ ኣይተሕልፍ።
- ኣብ እዋን ቀትሪ ደገ 30 ደቓይቕ ውጻእ። ብርሃን ቀትሪ ንስሩዕ መዓልታዊ ረምታ ኣገዳሲ እዩ።
- ኣካላዊ ምውስዋስ ንድቃስ ጽቡቕ እዩ፡ እንተኾነ ግና እንተተኻኢሉ ቀቅድሚ ምድቃስካ ዘሎ ሰዓታት ከተወግዶ ዝሓሸ እዩ።
- ቅድሚ ምድቃስካ ነፍስኻ ኣረጋግኣያ፡ መደቀሲኻ ዝሑልን ጸላምን ከምዝኸውን ግበር።
- ኣብ መደቀሲ ዝኾነ ስክሪን ክህሉ የብሉን። ክትድቅስ ሓደ ሰዓት ክተርፎ ከሎ ኣብ ስክሪን ኣይትርአ።
- ኣብ እዋን ለይቲ ሰዓት ኣይትርአ።
- ድሕሪ ሰዓት 17 ዘሎ እዋን ኮፊን ዝትሕዝቱ ዝስተ ደረት ግበረሉ፡ ከም በዓል ቡን፡ሻሂ፡ ኮካ/ፐፕሲ ማክስ ዝኣመሰሉ። ኣብ ቀረባ እንተኾይንካ ድሕሪ ሰዓት 14 ዘሎ እዋን ኮፊን ክተወግድ ይግበኣካ።
- ድቃስ እንተደኣ ዘይመጺኡካ ተሲእካ ክሳብ መሊሱ ድኻም ዝስመዓካ ካልእ ነገር ግበር(ስክሪን ኣይትርአ)።
- ሻቕሎታት ድቃስ ይኸልኣካ እንተደኣ ሃልዩ ኣብ ውሽጢ ሓደ መዓልቲ ብቐጻሊ ሻቕሎታትካ ትሓስበሉ ቀዋሚ ግዜ ፍለየሉ።

ኣብ ገዛ ትሰርሖም ዕዮታት

1. ኣወንታዊ ልምድታት ወይ ኣመላት ድቃስ ንኽህልወካ ነየኖት ምኽርታት ኢኻ ትኽተሎም፧

----

2. ድቃስካ ንኽተመሓይሽ ክትቀይሮ ትኽእል ነገር ኣሎ ድዩ፧

ኣብዚ ምዕራፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብዚ ዝስዕብ ዘውጻእናዮ እዩ:
1. Helsenorge.no: https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/ , 13.09.21.

ስነ-ልቦናዊ ጥዕና

ኩላትና ስነ-ልቦናዊ ጥዕና ኣለና። ስነ-ልቦናዊ ጥዕና ክበሃል ከሎ ሓሳባትናን ስምዒታትናን፡ ከምኡ ውን ምስ ነፍስናን መቐርብናን ዘለና ዝምድና ዘጠቓልለ ማለት እዩ። ከምኡ’ውን እቲ ኩላትና ብቐጻሊ ንነብረሉ ሕብረተሰብና ምስኡ ዘለና ዝምድና ውን ዘጠቓልለ እዩ። ስለዚ እምበኣር ስነ-ልቦናዊ ጥዕና ክበሃል ከሎ ከመይ ከምዘለና፡ምስ ነፍስና፡ኣብ ዙርያና ዘለዉ ሰባትን ሕብረተሰብናን ብሓፈሻ ክሳብ ክንደይ ጥዒሙናን ማእሚኡናን ኣሎ ማለት እዩ።

ኣህጉራዊ ውድብ ጥዕና ንስነ-ልቦናዊ ጥዕና ብከምዚ ዝስዕብ ይገልጾዎ

ምቾት ወይ ጣዕሚ ዝዓሰሎ ኩነት ኮይኑ ሓደ ውልቀ-ሰብ ዕድላቱ ናብ ክውንነቱ ክቐይር፡ ጸቕጢ ዝፈጥሩ ልሙዳት ኩነታት ክተሓሓዞም ክበቅዕ፡ ብዘፍርየሉን ብዘድመዓሉን ኣገባብ ክሰርሕ ክበቅዕን፡ ንካልኦትን ንሕብረተሰቡን እጃሙ ከበርክት ክበቅዕን ከሎ እዩ”.

ልክዕ ከምቲ ንሰውነትና ምእላይ ኣገዳሲ ዝኾውን ንስነ-ልቦናዊ ጥዕናና ምእላይ ውን ኣገዳሲ እዩ። ዕድል ኮይኑ ንሰውነትና ንምእላይ ንገብሮም ነገራት ብዙሓት ካብኣቶም ኣብ ስነ-ልቦናዊ ጥዕናና ውን ኣወንታዊ ጽልዋ ኣሎዎም።

ስነ-ልቦናዊ ጥዕናኻ ከጠናኽሩልካ ዝኽእሉ 5 ምኽርታት:

1. **ምስ ሰባት ዝምድና ፍጠር**። ኣብ ዙርያኻ ንዘለዉ ሰባት ግዜን ሓልዮትን ኣዋፍር። ማሕበራዊ ዝምድናታት ደገፍ፡ባህታ፡ሓጎስን ዝፈጥረልካ ኮይኑ መዓልታዊ ሂወትካ ውን የኻዕብተልካ እዩ።
2. **ንጡፍ ኩን**።ሳዕስዕ፡ውጻእ፡ጻወታ ተጻወት። ዝኾነ ንጥፈታት ከተካይድ ከለኻ ጽቡቕ ስምዒታት እዩ ዝፈጥረልካ።
3. **ምሉእ ቆላሕታ ይሃልውካ**። ህዋሳትካ ተጠቐመሎም፡ ስማዕ፡ርአ፡ ዳህስስ፡ሸትት። እዚ ኣብ ሂወትካ ዝያዳ ህላውነት ከምዝስመዓካ ክገብር እዩ።
4. **ምምሃር ኣይተቋርጽ**።ትፈትዎ ዝንባለኻ ከም ብሓድሽ ጀምሮ፡ ብሽግለታ ወይ ኣረጊት ክዳውንቲ ጸግን፡ ሙዚቃዊ መሳርያ ተጻወት፡ ኣብ ኮርስ ተመዝገብ። እዚ ሓጎስ፡ኩርዓት፡ተስፋን ርእሰ-ምትእምማንን ከሕድረልካ ይኽእል እዩ።
5. **ሃብ**። ንካልኦት ገለ ጽቡቕ ነገር ግበረሎም፡ ፍሽኽ በሎም፡ ምሕዝነታዊ ዝኾነ ርእይቶ ኣስመዓዮም፡ምስጋናኻ ግለጸሎም፡ኣብ ወለንታዊ ስራሕ ተሳተፍ። እዚ ኣብ መንጎ ሰባት ሓድነት ክፈጥርን ጽባቐነት 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 ከሕድሩልካ ይኽእሉ እዮም። ኣብ ጓና ሃገር እግሪ ምትካል ንብዙሓት ክኸብዶም ይኽእል እዩ። ፈተውትኻን ቀረብትኻን ምንፋቕ፡ ዘየተኣማምን መንበሪ ኩነታት ብምህላዉ፡ ሓድሽ ቋንቋ፡ሓድሽ ባህልን ዝነበረካ ደረጃን ቦታን ምኽሳርን ገለ ካብቶም ኣብ ጓና ሃገር ናተይ ትብሎ ቦታ ክትረኽበሉ ኣጸገምቲ ዝገብሩዎ ምኽንያታት እዮም። ብዙሓት ከኣ ኩናት፡ስደት ወይ ካልኦት ከበድቲ ድህለታት ኣሕሊፎም እዮም ዝመጹ።

ስለዚ ኩላትና ስነ-ልቦናዊ ጥዕና ካብ ሃለወና ኩላትና ዝተፈላለየ ክብደት ዘለዎ ስነ-ልቦናዊ ሽግራት፡ማህሰይትታትን ስቓያትን ከጋጥመና ይኽእል እዩ። ገሊኦም ብዛዕባ ስነ-ልቦናዊ ሽግራት ምዝራብ ዝኸብዶም ኣሎዉ፡ ከምኡ’ውን ከምጽኣሎም ዝኽእል ሳዕቤናት ውን የፍርሖም እዩ። ኣብ ኖርወይ ዕድል ኮይኑ ብዛዕባ ጸገማት ስነ-ልቦናዊ ጥዕና ምዝራብ እንዳ ቐለለ እዩ ክመጽእ ጸኒሑ ዘሎ፡ ከምኡ’ውን ሓገዝ ከድልየካ ከሎ ሓገዝ ክትረኽበሉ ትኽእል ብቑዕ ኣገልግሎታት ጥዕና እዩ ዘሎ. **ከበድቲ ስምዒታትን ሓሳባትን ኣብ ሂወትካ ንንውሕ ዝበለ እዋን ልዑል ተጽዕኖ እንተጺኣ ፈጢሩልካ ወይ እቲ ትደልዮ ሂወት ንኸይትነብሮ**

ዘሰናኽሉኻ ሃልዮም ኮይኖም ሓግዙኒ ምባል ጠቓሚ ከይኮነ ኣይተርፍን እዩ። ዘሸግረካ ዘሎ ምስ ቀዋሚ ሓኪምካ ክትዛረበሉ ጽቡቕ ምጅማር ክኾነልካ ይኽእል እዩ። ቀዋሚ ሓኪምካ ዘድልየካ ሕክምና ወይ ሓገዝ ኣብ ምርካብ ክተሓባበረካ ይኽእል እዩ። ሓደ ሰብ ስነ-ልቦናዊ ሽግራት ክጎንፎ ከሎ ብዙሕ ግዜ ንስድራቤት ብምልእታ እዩ ዝጸልዋ። ስለዚ ስነ-ልቦናዊ ሽግራት ከጋጥመካ ከሎ ሓግዙኒ ምባል ነቶም ኣብ ዙርያኻ ዘለዎ ሰባት ውን ኣገዳሲ እዩ።

ኣብ ገዛ ትሰርሖም ዕዮታት

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

2\. ስነ-ልቦናዊ ጥዕናኻ ንኽተሐይሎ እንታይ ክትገብር ትኽእል፧

ኣብዚ ምዕራፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብዚ ዝስዕብ ዘውጻእናዮ 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 ብጽቡቑ ዝኾነ ኣገባብ ገሊጹዎ ኣሎ። እዛ ቪድዮ እዚኣ ኣብ ጕግል «Understanding pain in less than 5 minutes» ብምጽሓፍ ክትረኽባ ትኽእል ኢኻ፡ ከምኡ'ውን በቲ ክትሰምዓሉ ትደልዮ ቋንቋ ብምጽሓፍ፡ ንኣብነት ከምዚ ዝስዕብ «Understanding pain in less than 5 minutes arabic» ብምጽሓፍ።

ቃንዛ **ብሓንጎልና ዝፍጠር** ህዋሳዊ ስምዒት እዩ። ዕላምኡ ድማ ንክከላኸለልና እዩ። ቃንዛ ከም በሊሕ፡ ዘግሮምርም፡ ብርቱዕ ወይ ድኹም ኮይኑ ክስመዓና ይኽእል እዩ። ቃንዛ ንዓኻ ብኸመይ ይጸልወካ ብብዙሓት ዝተፈላለዩ ረቛሒታት 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 ዝቖጸለ ቃንዛ **ህጹጽ ቃንዛ** ኢልና ኢና ንጽውዖ፡ እዚ ድማ ቲሹ ክህሰ ከሎ እዩ መብዛሕትኡ ግዜ ዝኸሰት፡ ንኣብነት ከም ማህሰይቲ ሕቖ ወይ መገመይቲ ዓንቃር ዓንቃሪቶ። ሽዑ ብዝተኻእለ መጠን ንጡፍ ኮይንካ ክትቅጽልን ቀስ ብቐስ ናብ ንቡር ሂወትካ ክትምለስን ኣለካ ዝብል ምኽሪ እዩ ዝወሃበካ። እቲ ቃንዛ ካብ 3 ኣዋርሕ ንላዕሊ እንተደኣ ቐጺሉ ድማ ነዊሕ ግዜ ዝቐጽል ቃንዛ ኢና ንብሎ።

ነዊሕ ግዜ ዝቕጽል ቃንዛ ምስ ዝኸውን መብዛሕትኡ ግዜ እቲ ቲሹ ብምህሳዩ ኣይኮነን ቀንዲ ጠንቁ፡ ምኽንያቱ መብዛሕትኡም ማህሰይትታት ኣብ ውሽጢ 3 ክሳብ 6 ኣዋርሕ ስለዝሓውዩ። ነዊሕ እዋን ዝቐጽሉ ቃንዛታት ኣቃውማ/ቅርጺ ሰውነትና ብምቕያሩ ዝጸወቱዎ ተራ ንእስ ዝበለ እዩ፡ እንታይ ደኣ እቲ ዝዓበየ ተራ ዝጻወት ኣብ ስርዓት-መትኒ ዘሎ ተነካእነት ስምዒት ስለዝተቐየረ እዩ። ከም ተወሳኺ ሓንጎልና ንቃንዛ ዘሰላስለሉ ኣገባብ ውን ይቕየር ብምኺኑ።

ስለዚ ቃንዛ ዘሕድረልና ስምዒት ክንቅንሶ እንተደኣ ኮይንና ንስርዓት-መትንን ሓንጎልን ዝጸልዉ ረቛሒታት ብምሉኦም ክንድህስሶም ኣለና። ነዊሕ ግዜ ዝቕጽል ቃንዛ ብብዙሓት ረቛሒታት ስለዝጽሎ ብስፍሕ ዝበለ ኣረኣእያ ክንርእዮ ጠቓሚ ከይኮነ ኣይተርፍን እዩ። ቅርጹ ዝሓለወ ኣገባብን መደብ ብምሕንጻጽን ክትተሓሓዘ ከለኻ ኣገዳሲ ነገር ንከይሓልፈካ ዘሎ ተኽእሎ የጸብቦ እዩ።

ብዙሓት ሰባት ኣፋውስን መጥባሕትን እዩ እቲ ፍታሕ ኢሎም ዝግምቱ ኣሎዉ። ንጥፈታትካ ንኽትቅጽሎ ኢልካ ኣፋውስ ምውሳድ ጸገም የብሉን፡ ማለት ክሳብ ቀስ ብቐስ እቶም ኣፋውስ እንዳ ቐነስካዮም ዝኸድካ። እንተኾነ ግና መጥባሕቲ ብዙሕ ግዜ ዝሕግዝ ኣይኮነን። ካብ መጥባሕትን ኣፋውስን **ብንጥፈት ንሓንጎልና ዝጸልዉ ኣገባባት** ምጥቃም ዝሓሸ እዩ።

እማመታት ንጡፋት ኣገባባት:
- ብመሰረት ምኽርታት መንግስቲ ጥዕናዊ ኣመጋግባ ምምጋብ
- ኣልኮላዊ መስተን ኒኮቲንን ምቕናስ
- ምኽርታት መንግስቲ ተኸቲልካ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምክያድ
- ጸቐጥን ኣሉታዊ ስምዒታትን ንምዕጋስ ሓሳባትካ ምቁጽጻር።

ሓሳባትን ስምዒታትን ድፍኢታዊ ማዕበላት ሓንጎል ኮይኖም ንስርዓት-መትኒ ክጸልዉዎ ይኽእሉ እዮም። ሓሳባትካ ክትቆጻጸሮምን **ኣሉታዊ ስምዒታት ከተዕግሶምን** ዘኽእሉኻ ኣገባባት ተመሃር። እዚ ንስርዓት-መትንኻ ኣረጋጊኡ እቲ ዝስመዓካ ቃንዛ ክቕንሰልካ ይኽእል እዩ።

ውልቃዊ ታሪኽካ ንድሕሪት ተመሊስካ ክትሓስበሉ ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ሂወትካ ዘሕለፍካዮም ብድሆታትን ዝስመዓካ ቃንዛታትን ብኸመይ ከምዝተተሓሓዙ ክነጽረልካ ይኽእል እዩ። ሓንሳብ ሓንሳብ እቶም ዘንቅሉዎ ካልኣዊ ስምዒታት ምቕባሎም ንባዕሉ ሓደ ክፋል መስርሕ ሕውየት ክኾነልካ ይኽእል እዩ።

ኣመጋግባን ኣብ ሂወትካ ተዘውትሮም ልምድታትን ኣመላትን ውን ልዑል ተራ ይጻወቱ እዮም። ትበልዖ መግብን ትነብሮ ዓይነት ሂወትን ስምዒታት ስርዓተ-መትኒ ከዛይዶ ይኽእል እዩ። ኣብ ሂወትካ ኣየኖት ረቛሒታት ከመሓየሹ ከምዝኽእሉ ሕሰበሉ ኢኻ፡ ንኣብነት፡ ሽጋራ ምስሓብ፡መግቢ፡ኣልኮላዊ መስተን ክሳብ ክንደይ ትንቀሳቐስን ዝኣመሰሉ።

ኣብ መዓልታዊ ሂወትካ ክሳብ ክንደይ **ትንቀሳቐስን ትዓምምን** ንቃንዛና ብጽቡቕ ኣገባብ ብኸመይ ክንተሓሓዞ ንኽእል ንዝብል ዓቢ ተራ እዩ ዝጻወት። እቲ ሜላ ክትጅምር ከለኻ ብዓቕምኻ ዘፍቅዶ ውሑድ ምንቅስቓስ ምጅማሩ እዩ፡ ሽዑ ከኣ ኣብ ቅልል ዝበሉ ነጻ ምንቅስቓሳት ሰውነትካ ክትጥቀመሉ ምድፋር። እቲ ምንቅስቓስ ሳዕቤናት ከምጽኣለይ ይኽእል እዩ ዝብል ሻቕሎት ግደፎ። እንተደኣ ፈሪሕካ ወይ ገደባትካ ክትሰግሮ ፈቲንካ ሓንጎልና ቃንዛኻ ከምዝውስኽ ብምግባር ክከላኸለልካ እዩ ዝፍትን። **ቀስ ብቐስ ምንቅስቓሳትካ ብምዝያድ** ብዘገምታ ሰውነትካ መሊስካ ክትሃንጾ ክትበቅዕ ኢኻ።

ኣስተዋጽኦ:ቃንዛ ካብ ሓንጎልና እዩ ዝብገስ፡ ከምኡ’ውን ክንጸልዎ ንኽእል ኢና። ነቲ ዝምልከቶ ሰብ ኣስፍሕ ኣቢልካ ብዓቢኡ ብምርኣይ ክቕየር ዝኽእል እዩ። ሓገዝ ዘድልየካ እንተደኣ ኮይኑ ሓግዙኒ ብምባል ሸቶታት ሓንጺጽካ ጀምሮ።

ኣብ ገዛ ትሰርሖም ዕዮታት

1. ቃንዛ ከዛይደልካ ዝኽእል እንታይ እዩ፧

----

2. ቃንዛታት ንኸቕንሰልካ እጃሙ ከበርክት ዝኽእል እንታይ እዩ፧

ኣብዚ ምዕራፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብዚ ዝስዕብ ዘውጻእናዮ 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?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU , 30.06.21.

ብዛዕባ እዚ ኣርእስቲ ካልእ 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 ዝተሰነየ መደብ

ሓድሽ ልምዲ/ኣመል:

እንታይ	
ክንደይ	
መዓስ	
ምስ መን	
ክሳብ ክንደይ ክውንነታዊ እዩ	
እንታይ ከሰናኽለኒ ይኽእል	

ነዚ ብተግባር ዝተሰነየ መደብ ንኽፍጽሞ እንታይ እዩ ዘድልየኒ፧
እንዳ መን ሓገዝን ደገፍን ክረክብ ይኽእል፧

Tress Design | www.tressdesign.no