

**መቶዕርራይ ጽቡቕ ናይ ኣናእሽተይ  
እንቅስቃሴ  
- ከመይ?**



**Sundhedstjenesten  
ናይጥዕና ኣገልግሎት**

**ጽቡቕ ምስናይ ናይ ናእሽተይ እንቅስቃሴ ኣካል  
ዘበራትዑ ንጥፈታት ኣብ መውለ ህጻናት ዝኸዱ  
ቆልዑት፡**

ገለ ገለ ኣብ መውለ ህጻናት ዝኸዱ ቆልዑት፣ ኣብቲ ዝወዕልዎ መውዓል ቤ/ትምህርቲ ብዙሕ ኣሳእል ሲኢሎም፣ ወረቃቕቲ ብመቐስ እንዳቆረጹ ለጣጢኖምን ስለዝኾነ ንኣካላቶም ገለ ዉሑድ ምንቅስቃስ ኣለማሚዶም እዮም። ምናልባትም ባዕሎም ንባዕሎም ኪኢሎም ከም ኣብነት ክዳኖም ንኸክደኑ ተበግሶ ኣርእዮም ይኾኑ እዮም።

ካልኣት ቆልዑት ግን ተመሳሳሊ ድሌት ዘይብሎም ስለዝኾነ ነዚታት ልምዲ ንምጥራይ ይውሕዶም። ሳዕቤን ናይዚ ምጉዳል ልምምድ እዚ ድማ፣ ምናልባት ኣሉታዊ ጽልዋ ናይ ምንቀሕ እቲ ተርሪ ጭዋዳ መለጋግጦ ንኣጻብዕቲ ዘተሓሕዝ ይኸውን። በዚ ምክንያት እዩ ድማ ስእሊ ብምስኣልን ካልኣት መዓልታዊ ተግባራት ብምግባር ምጥንኻር ጭዋድ ቅሩብ ከቢድ ዝኾነሉ። ምናልባት ዉሉድካ ኣጻብዕቱ ናይ ሕሉፍ ተዓዳፍነት ጸገም ዘለዎ ክኸውን ዉን ይኸእል እዩ።

እዞ ንእሽቶ መጽሓፍ ከም መበገሲ ሓሳብ ን ብከመይ ጌርካ ናይ ዉሉድካ ናይ ኣጻብዕቱ ምትዕጽዳፍ ከተማሓይሽን ከተጠንክሮን ከም እትኸእል ክትሕግዝ እያ ተዳልያ። እዞን ልምምድ ን ኣተሓሕዝ ርሳስ ወይ ናይ ምጽሓፍ ጸገም ዘለዎም ቆልዑት ጥራይ ኣይኮነን ተዳልዩ፣ ንጭዋዳታት ናይ ኣጻብዕቲ ስለዘጠንክርን ምንቅስቃስ ኣጻብዕቲ ስለዘመዓራርይ ኩሎም ቆልዑት ነዚ ዕዮታት ብምልምማድ ዝሓሸ ድስታ ክረኽቡሉ ስለ ዘኸእል እዩ ተጻሒፍ።

ኣብዚ ኣብ ታሕቲ ቐሪቡ ዘሎ ሓሳብ ውጻኢታት ክህልዎ ዝኸእል ብስርዓትን በቲ ተጠቂሱ ዘሎ መደብ እንተ ተተግቢሩ ጥራይ እዩ። ንኣብነት ዝኾነ ምዱብ ንጥፈት መዓልታዊ ቅድሚ ቆልዓ ምድቃሱ ወይ ድማ መዓልታዊ ቆለዓ ቅድሚ ድራር ምብልዑ ምስ

ዝትግበር። እዚ ብምግባር ድማ እዩ እምበኣር ዝተፈላለዩ ክፍልታት ኣካል ዉላድካ ክጥንክር ዕድል ዝረክብ። እዝን ከምዚ ዝኣመሰሉ ዝተፈላለዩ ንጥፈታት ከኣ ወርሓዊ ከም ዝገብር ግበር።

ነዚ ንምግባር ከም ቅድመ ኩነት ዘድሊ ነገር፣ ዉላድካ ድሌት ምስ ዝህልዎን ንስኻትኩም ድማ ንሱ ኣብ ዝጻወትሉ እዋን ኣብ ጥቓኡ ክትህልዉ ምኽኣል እዩ። ዉላድካ እዞም ንጥፈት/ዕዮ ኣብ ዝሰርሓሉ ንስኻ ብቃል ክትድግፎን እዚ ዘካይዶ ዘሎ ንጥፈት ኣድህቦ ከም ዘድልዮ ክትርደእ ኣለካ።

**ብዓብዩን ብንእሽቱዩን ናይ ኣካል መንቅስቃስ መለማመዲ ፡**

ነኣዳብዕትኻ ብመደብ ብህድኣት ግን ትርር ብዝበለ ምንቅስቃስ ካብ ውሽጢ ናብ ደን ክዳብ ጫፍ ኣዳብዕትኻ ድርዝ ኣብሎ። ኣብቲ ጫፍ ጽቕጥ ጽቕጥ ብምባል ትውድእ። ኣዳብዕቲ ሰለስተ ክፋል ኣሎዎ። ኣብ ሞንጎ መለጋግብ ዘሎ ጭዋዳት ክሕሰይ ኣሎዎ ነቲ መለጋግብ ከይተንከፍካ። እቲ ዓባይ ኣዳብዕቲ 2 ክፋል ጥራይ እዩ ዘሎዎ፣ ኣብዚ ቦታ ዓብዪ ጭዋድ ኣብ ሞንጎ ኩርኩረ ኢድን ዓባይ ኣዳብዕቲ ኢድን ዝርከብ ትጅምር። ነቲ ጭዋድ ቀስ ኢልካ ተጠንኪካ ነቲ ኣዳብዕትኻ ካብ ኢድካ ኒዮ ሰሓቦ።



ምእንታ እንግድዓን መለጋግቦ ኢዱ ክጥንክር ነቲ ቆልዓ ብእግሩ ሒዝካ ከም ዓረብያ ኣኺይ

ብባላንቲና/ንፍሒት ጌርኩም ተጻወቱ። ንኣእዳውካ ከኣ ራኬት መቕተሊ ሃመማ ወይ ዝተጠቕለለ ጋዜጣ ተጠቕምካ ኣንቀሳቅሶ

ቁርጽራጽ ወረቃቅቲ ብምቅራብ ንኣብነት ሓይ ባኮ ብከቢብ ብምቁራጽ ብምስሊ ጸሓይ ስራሕ ወይ ተመሳሳሊ ነገር ስራሕ፣

ጸኒሕካ ነተን ወረቃቅቲ ዓባይ ዓባይቶን ኣመልካቲቶን ኣጸብዕትኻ ተጠቐምካ ኣዉጸኣየን።

ኣሰሓሕብ ገመጽ (ጸወታ) ሮጌድ ገመድ ብምጥቃም ንእግርኻ ሸተት ኣብ ዘዩብል ሉስሉስ ቦታ ተጸወት

ግፍሕ ዝበለ ላስቲክ ኣብ ኩለን ኣጸብዕትኻ ግበር። ብምስሓብ ከምዝውጡር ግበር። ንእሽተይ ኣጸብዕትኻ ንውሽጢ ሸነኽ ክምዝተዓጽፈት ኣረጋግጽ።



ኣብ መላመዲ መጽሓፍ ናይ ቆልዑ ካብ መሸጢ መጻሕፍቲ ዝግዛእ ናይ ሰለስተ መኣዝን ዘለዎ ዝተፈላለዩ ሕብርታት ብምጥቃም ብርጉድ/ብዕብይ ዝበለ ከም ዝጽሕፍን ዝስእልን ግበር። ካብ ሓደ ነጥቢ ናብ ካልእ ነጥቢ ብምስጋር፣ ጥንግንግ ዝበል ብምስኣልን ወዘተ። ቆልዓኻ ክልተ እግሩ መሬት ወይ ድማ ውርውር ረጊዶ ጽቡቕ ኮፍ ከምዝበለ ኣረጋግጽ።

ገበጠ ተጻወቱ። ነተን መጻወቲ ነአሽቱ ኩዑሶታት ኣብ ማእኸል ኢድካ ኣይትሓዝ

ነቲ ቆልዓ እንቋቋሉ፣ መንደሪን፣ ኣራንሺ ወዘተ ክቀርፍን ክልሕጽን ግደፈሉ

ብመንቀርቀር ክዳን ወይ ካልእ ጌርካ ዕንጻይቲ ናብ ጉድጓድ ኣንቀሳቂስካ ክተእትዎ ፈትን

5 ስናቲም ካብ ጣዉላ ክእረደለዎን። ነዚ ንምግባር ከኣ ሓደ ኢድ ጥራይ ኢኻ ክትቀም። ኣብ ውሽጢ ኢድካ ሒዝካ በብሓደ ኣረክበን

ዉላድካ ቀመም፣ ሸኮር ወዘተ ከም ዝንስንስ ብምግባር ንኸሕግዝ ኣፍቅደሉ

በጸብዕትኸ ኣንቲሮካ መልጎም ምስንዳዉ ተጻወት።  
ነታ መልጎም መን ኣርሒቁ ሰንደዋ እዩ ክኸውን እቲ ጻወታ?



ኣብ ፊት መንደቕ ጠጠወ በል። ኣጸብዕትኸ ብዓቕን እንግድዓካ  
ልክዕ ጌርካ ናብ ውሽጢ ቁሩብ ዕጽፍ ብምባል ብጫፍ ኣጸብዕትኸ  
ኣብ መንደቕ ተደገፍ። ድሕሪኡ ቁጽሪ ኣንዳቕጸርካ ወይ ግጥሚ  
እንዳገጠምካ ወዘተ ኣእዳዉካ ዕጽፍ ዝርግሑ ብምባል ኣስረሓዮ።



አዳብዕቲ ነዳብዕቲ ተሓላሊኹ ብምትሕሓዝ ዝጽወት ጸወታ ተጻወት። ፊትንፊት ኮፍ በሉ። ብኣመልካቲቶ አዳብዕትኻ ኣንቃሪቦ ስራሕ፣ ኣየነይቲ ኣመልካቲቶ ትተርር? በቲ ካልእ ኢድ ደገፍ ምግባር ኩልኩል ኢዩ።  
ነዚ ጸወታ በተን ካላኣት አዳብዕቲ ድገሞ



ጥርሙዝ ናይ መልመላታ በዳብዕትኻ ክፈቶ፣ ማለት ነቲ ጥርሙዝ ቢኢድካ ከይሓዝካ። እንግድዳካ ንላዕሊ ስሕብ ከየበልካን ንታሕቲ ፍንዑ ብምብባል ክፈቶ።

ካብ መጽሕብ/ጋዜጣ ንቆልዳካ ዘዘናግዖ ስእልታት ብመቐስ ቆራሪጽካ ኣውጽእ። ቆልዳኻ ክልተ እግሩ መሬት ወይ ድማ ውርውር ረገዱ ጽቡቕ ኮፍ ከምዝበለ ኣርጋግጽ። እንግድዳ ናይ ቆልዳካ ንታሕቲ



ብምዑራድ ዝተዛነየ ክኸውን ኣለዎ። ክልተ ኢዱ ኣብ ጠረጴዛ  
ተደጊፉ ኣዳብዕቱ ድማ ክዛነይ ኣሎዎ።

ክልተ ኢድካ አብ ጠረጴዛ ግበሮ።፤ ኢድካ ከየልዓልካ ድማ ጨብጦ።  
ሕጂ ነቲ አዳብዕትኻ ብዙሕ ግዜ ዕጽዉ ዝርግሕ አብሎ። መጀመሪያ  
ቀስ ኢልካ ስራሕ፤ ጸኑሕኻ ድማ ፍጥነትካ ወስኮ።  
ቀዲላካ ነቲ ሓደ ክትከፍት ነቲ ሓደ ዕጽዎ። እንደገና ቀስ ኢልካ  
ጀመርካ ከየደናገርካ ናህሪ እንዳወሰካ ኪድ።

ዉላድካ ብሽፊል ንዝርዝር ናይ ዝተገዝአሉ ነገራት ከም ዝስእሎ  
ግበር

ነቲ ሓደ ኢድ ጨቢጡ አብ ጠረጴዛ ይግበሮ፤ ኢዱ ከየልዓለ እንከሎ  
- አመልካቲቶ አዳብዕቲ ንውሽጢን ንደገን ይስሓብ  
- ማእኸለይቶ አዳብዕቲ ንውሽጢን ንደገን ይስሓብ  
- ቀለቤቶን ሕንጢት አዳብዕቲ ከምኡዉን  
ብተመሳሳሊ በቲ ካልእ ኢዱ ከምኡ ይግበር

ቆልዓ ጽቡቕ ጌሩ ብዝነጥር ዕብይ ዝበለ ኩዑሶ ጠረብ ጠረብ ከም  
ዘብል ግበሮ  
ብሓፈሻ ኩሉ ዓይነት ጸዋታ ኩዑሶ ንነኣሽቱ ጭዋዳታት ጽቡቕ  
ምንቅስቃ ብምግባር ጥንካረ ከም ዝፈጥር ይገብር እዩ።

**ጽቡቕ ናይ ምዝናይ ግዜ!**

[www.sundhedstjenesten-egedal.dk](http://www.sundhedstjenesten-egedal.dk)

